



Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Kiken Yosi Melasti, M. Ramli, Nugraheni Warih Utami

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: kikenyosimelasti@gmail.com

Paper received: 1-7-2022; revised: 22-7-2022; accepted: 29-7-2022

Abstract

This study aimed to determine the characteristics of self-injury actors, the form of behavior carried out by self-injury actors, the causes of self-injury behavior, and the handling efforts of Guidance and Counseling services for students who behave in self-injury. This research uses descriptive qualitative method with research subjects as many as 2 junior high school students and counselors, and 4 informants selected by purposive sampling method based on certain criteria. Data collection techniques used are interviews and observation. The results of this study indicate that the subject performs self-injury to divert the emotions they feel. The characteristics of self-injured subjects are sensitive to rejection, constantly angry with themselves, tend to suppress anger, continue to suffer from anxiety, and do not feel themselves capable of dealing with problems. The forms of self-injury carried out are slashing body parts, scratching, bruising body parts, pulling hair, and banging their heads against walls. The factors that cause the subject to self-injury are the lack of attention from parents, feeling that they have no other solution, and the loss of control in overcoming academic problems. Handling efforts in guidance and counseling services are providing individual counseling services, regular monitoring and referral actions. The counseling provided uses a psychoanalytic approach by applying techniques according to the needs and problems of students. The results of the treatment have not completely overcome the self-injury, there is still a need for continuous strengthening and monitoring.

Keywords: self-injury; emotional diversion; handling effort

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik pelaku *self-injury*, bentuk perilaku yang dilakukan oleh pelaku *self-injury*, penyebab dari perilaku *self-injury*, dan upaya penanganan dari layanan Bimbingan dan Konseling bagi siswa yang berperilaku *self-injury*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 2 siswa SMP beserta konselor, dan 4 informan yang dipilih dengan metode *purposive sampling* dengan berdasarkan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek melakukan *self-injury* untuk mengalihkan emosi yang dirasakan. Karakteristik subjek pelaku *self-injury* adalah peka terhadap penolakan, selalu marah pada diri sendiri, menahan amarah, terus menderita kecemasan, dan cenderung merasa tidak mampu menghadapi masalah. Bentuk *self-injury* yang dilakukan adalah menyayat bagian tubuh, mencakar, melebamkan bagian tubuh, menjambak rambut, dan membenturkan kepala ke tembok. Faktor yang menyebabkan subjek melakukan *self-injury* adalah kurangnya perhatian dari orang tua, merasa tidak memiliki solusi lain, dan hilangnya kontrol dalam mengatasi permasalahan akademik. Upaya penanganan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan konseling individu, pemantauan secara berkala dan tindakan referal. Konseling yang diberikan menggunakan pendekatan psikoanalisis dengan mengaplikasikan teknik sesuai kebutuhan dan permasalahan siswa. Hasil penanganan belum sepenuhnya mengatasi *self-injury*, masih perlu adanya penguatan dan pemantauan secara terus menerus.

Kata kunci: *self-injury*; pengalihan emosi; upaya penanganan

1. Pendahuluan

Periode pertumbuhan manusia di sepanjang kehidupan mempunyai tugas pertumbuhan yang berbeda-beda, tetapi terdapat masa seseorang akan dihadapi dengan bermacam-macam pergolakan emosi serta konflik. Pada masa ini, seseorang akan dihadapkan pada beberapa permasalahan yang berkaitan dengan tugas perkembangan. Masa tersebut ialah masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Masa remaja ini ialah masa yang akan dipenuhi dengan problematika-problematika, karena seseorang masih pada tahap mencari jati dirinya (Estefan & Wijaya, 2014).

Hall (dalam Santrock, 2007) mengungkapkan Masa remaja antara usia 12 dan 23 ditandai dengan berbagai pergolakan emosional. Pandangan tentang badai dan stres adalah konsep yang diajukan oleh Hall, yang melaporkan bahwa masa remaja adalah era yang penuh gejolak konflik dan suasana hati. Remaja masih merasa seperti anak-anak, tetapi mereka adalah remaja yang cukup dewasa yang sudah mulai belajar untuk mendapatkan disiplin dan tanggung jawab. Remaja menghadapi berbagai jenis masalah dengan diri mereka sendiri atau orang lain.

Kegagalan untuk memecahkan masalah menyebabkan stres. Stres semacam itu dapat menyebabkan emosi negatif dan efek negatif. Seperti sedih, kecewa, putus asa, depresi, frustrasi, marah, dendam, dan emosi negatif lainnya. Emosi adalah emosi yang dialami seseorang. Emosi manusia diekspresikan dengan berbagai cara, seperti: B. Sedih, senang, kecewa, senang, marah, benci, cinta (Maidah, 2013). Penyaluran emosi dapat dilakukan dengan cara yang positif dan negatif. Contoh aktivitas emosional positif antara lain berolahraga, menonton film, membaca buku, dan aktivitas aktif lainnya. Tidak seperti beberapa individu yang mengekspresikan emosinya dengan cara negatif, seperti penggunaan narkoba, minum alkohol, atau menyakiti diri sendiri (*self-injury*) (Hidayati & Muthia, 2016).

Menurut Tresno dkk (dalam Zakaria & Theresa, 2020) *Self-injury* diartikan sebagai perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri tidak untuk bunuh diri, namun remaja yang memiliki *self-injury* cenderung mencoba untuk bunuh diri. Penelitian Zakaria (2020) melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat dalam *self-injury*. Menurut Amalia (dalam Riza., Anwar. K., 2019), *Self-injury* Ini adalah gangguan mental manusia yang menyebabkan menyakiti diri sendiri. *Self-harm* sendiri juga berkaitan dengan kesehatan mental. Orang yang memiliki kebiasaan melukai diri sendiri cenderung membenci diri sendiri, tidak memiliki rencana untuk masa depan, dan menghindari kesulitan hidup.

Fenomena *self-injury* terjadi pada kalangan remaja yang sedang mencari jati diri, dibuktikan dengan penelitian terdahulu Swannell (dalam Zakaria & Theresa, 2020) menyatakan, sekitar 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, dan 5,5% orang dewasa memiliki riwayat satu periode *self-injury* didalam hidup mereka, yang menunjukkan bahwa risiko *self-injury* lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal itu membuktikan bahwa terdapat kemungkinan usia remaja pada jenjang menengah pertama memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku *self-injury*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riza., Anwar. K., & Aminah. (2019) SMP Negeri 13 Banjarmasin memiliki 18 siswa yang mengalami luka akibat goresan pada pergelangan tangan dengan benda tajam seperti silet dan pecahan kaca. Hal ini mengindikasikan bahwa fenomena *self-harm* sedang terjadi pada siswa SMP. *Self-injury* dalam

penelitian yang dilakukan oleh Kurniawaty (2012) didapatkan hasil mengalihkan dari emosi yang dirasakan subjek dan terlibat dalam tindakan menyakiti diri sendiri secara keseluruhan dalam upaya menghindari masalah. Ada banyak cara untuk mengomunikasikan dan memecahkan masalah seorang penjahat, tetapi seorang penjahat tidak menyampaikan semua masalah kepada yang terkena dampak atau penjahat dengan cara yang mencerminkan masalah yang disebabkan oleh orang lain. Dan pelaku kekerasan lebih suka menyakiti diri sendiri untuk menyelesaikan masalah.

Menurut Wibisono (dalam Riza., Anwar. K., 2019) Perilaku *self-injury* Hal ini disebabkan oleh dua faktor: internal (internal) dan eksternal (eksternal). Penyebab internal melukai diri sendiri adalah emosi negatif (kehilangan, harga diri rendah, trauma). Penyebab eksternal dari self-harm adalah pola asuh yang tidak memadai atau tidak didukung dalam lingkungan keluarga dan sekolah, sehingga menimbulkan trauma dan masalah baru bagi pelakunya. Pada beberapa subjek yang diteliti oleh Ramli (Ramli, 2012), ditemukan bahwa individu yang melakukan *self-injury* biasanya, mereka telah mengalami kekerasan fisik sejak mereka masih muda, sehingga pelaku tidak dapat belajar untuk menemukan solusi yang tepat untuk masalah mereka. Pemecahan masalah atau problem solving yang dipahami pelaku adalah kekerasan fisik, sehingga pelaku sulit mengekspresikan emosi secara tepat dan positif. Penyalahgunaan menghadapi masalah lebih memilih untuk mengungkapkan perasaan mereka kepada pelaku melalui agresi dalam bentuk menyakiti diri sendiri. Alasan atau faktor untuk mengulangi suatu tindakan adalah karena peningkatan positif dari tindakan tersebut.

Menurut Riza (2019) Perilaku *self-injury* dapat berdampak hingga amputasi organ utama seperti amputasi anggota badan. Oleh karena itu, self-harm adalah sikap menyimpang yang disebabkan oleh self-harm untuk menghilangkan emosi negatif yang dialami pelaku. Peran bimbingan dan konseling diperlukan untuk mengubah penguatan positif siswa untuk melakukan self-harm dan menemukan pemecahan masalah terbaik untuk menghadapi masalah baru.

Konselor sebagai tenaga pendidik yang berkewajiban untuk melindungi dan menjadi pengganti orang tua siswa ketika di sekolah, harus memiliki pengetahuan mengenai hal-hal yang terjadi dikalangan siswa atau remaja. Dalam menanggulangi perilaku *self-injury* pada siswa di sekolah kedudukan konselor sangat dibutuhkan melalui bermacam-macam layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi untuk pencegahan dan penanganan. Fungsi pencegahan digunakan untuk mencegah siswa dari permasalahan yang terjadi dan dapat mengganggu atau menghambat proses perkembangannya. Sedangkan fungsi penanganan digunakan untuk menangani atau mengatasi problematika yang sedang dihadapi oleh siswa (Riza., Anwar. K., 2019).

Remaja yang mengalami *self-injury* penting untuk ditangani, karena terdapat kemungkinan untuk melakukan bunuh diri. Penting bagi remaja untuk mengetahui apa yang harus dilakukan ketika mengalami *self-injury*. Selain itu remaja juga harus mengetahui penyebab dan cara pencegahan *self-injury*. Remaja yang memiliki kecenderungan *self-injury* perlu mengetahui usaha penanganan dari bimbingan dan konseling. Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam karakteristik pelaku *self-injury*, bentuk perilaku *self-injury*, faktor penyebab *self-injury*, serta upaya penanganan dari layanan bimbingan dan konseling.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Menurut Gumilang (2016), penelitian kualitatif merupakan upaya untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena yang diteliti. Tipe kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe fenomenologi. Menurut Hajaroh (2010), fenomenologi tidak didasarkan pada apriori/prasangka, tetapi berarti cara berpikir untuk memperoleh pengetahuan baru atau mengembangkan pengetahuan yang sudah ada dalam langkah-langkah yang logis, sistematis, dan penting. Sumber data dari penelitian ini terbagi menjadi 2 jenis, yaitu sumber primer yang merupakan subjek penelitian terdiri dari 2 siswa SMP Negeri 21 Malang yang memiliki perilaku *self-injury* dan konselor, serta sumber sekunder yang terdiri dari teman dan wali kelas subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 21 Malang secara *offline* pada tanggal 5 - 12 April 2021.

Pemilihan narasumber menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu cara penentuan narasumber yang dipilih melalui informasi dari konselor dan ditindak lanjuti menggunakan pengisian angket dengan kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan adalah siswa-siswi SMP yang melakukan kekerasan terhadap diri sendiri ketika memiliki permasalahan; siswa-siswi SMP yang memiliki perilaku *self-injury* ringan seperti: mengigit kuku, menggaruk badan sampai timbul luka, merokok, mengkonsumsi alkohol berlebih, mengurung diri dalam kamar dan mogok makan dan; siswa-siswi SMP yang memiliki perilaku *self-injury* berat seperti: menyayat bagian kulit tubuh dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri dan menarik rambut dengan keras ketika sedang dalam emosi yang tidak stabil.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Wawancara yang digunakan adalah *in-depth interview* Hal ini bertujuan untuk memperoleh informasi rinci tentang makna subjektif, pikiran, emosi, sikap, perilaku, persepsi, keyakinan dan motivasi (Gumilang, 2016). Observasi atau pengamatan langsung merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada subjek penelitian (Sugiyono, 2017). Observasi dilakukan secara langsung oleh peneliti untuk mengoptimalkan pengumpulan data terkait *self-injury* yang terjadi pada subjek penelitian. Untuk memastikan ketepatan waktu data temuan, peneliti menggunakan teknik triangulasi data. Artinya, menggunakan teknik yang sama untuk menggabungkan data dari tiga sumber yang berbeda (Sugiyono, 2017). Data yang terkumpul dari hasil pengukuran kemudian dianalisis dengan menggunakan model analitik fenomenologi interpretatif yang digunakan untuk memahami realitas sosial apa adanya. Representasi realitas sosial disaring menjadi makna dengan interpretasi induktif, tetapi masih holistik dan karena itu mempertahankan teksturnya. (Sudarsyah, 2013). Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi kegiatan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan beberapa subjek, yang pertama adalah subjek Sarah (nama samaran). Sarah merupakan anak kedua dari empat bersaudara, ia memiliki seorang kakak laki-laki dan dua adik perempuan. Orang tua Sarah merantau di Jakarta dan Sarah tinggal di Malang bersama kakek, nenek dan satu adik perempuannya. Kakak Sarah tinggal secara terpisah sedangkan adik terkecilnya ikut bersama kedua orang tuanya merantau. Sehingga Sarah tidak mendapatkan perhatian secara langsung dari kedua orang tuanya. Sarah merasa kakek dan neneknya tidak memahami kebutuhan remaja saat ini. Sarah memiliki hubungan yang kurang dekat dengan keluarga serta seluruh saudara-saudaranya.

Subjek kedua adalah subjek Abil (nama samaran). Abil merupakan anak pertama dari dua bersaudara, ia tinggal bersama kedua orang tua dan satu adiknya. Abil memiliki hubungan yang kurang dekat dengan keluarga. Orang tua Abil adalah orang yang tegas, suka membentak dan berbicara kasar. Menurut Abil, orang tuanya kurang memiliki perhatian yang penuh untuk anak-anaknya, namun kurang perhatian terhadap kesehatan mental anak. Abil merasa membutuhkan bantuan profesional untuk mengatasi kesehatan mentalnya, namun orang tuanya hanya menyuruh Abil untuk memperkuat ibadah.

3.1. Karakteristik Perilaku Pelaku Self-Injury

Knigge (dalam Maidah, 2013) menyatakan pelaku *self-injury* memiliki beberapa karakteristik tertentu yang diantaranya sangat sensitif terhadap penolakan, mereka cenderung terus-menerus marah pada diri sendiri, mengendalikan amarah, menderita kecemasan terus-menerus, dan merasa tidak mampu menghadapi masalah. Sejalan dengan penelitian ini subjek Sarah dan Abil memiliki karakteristik-karakteristik tersebut. Subjek merasa tidak memiliki banyak teman dan dijauhi oleh teman-teman kelasnya. Subjek juga merasa masalah yang terjadi dalam kehidupannya disebabkan oleh dirinya sendiri. Sehingga subjek selalu menyalahkan dirinya atas segala peristiwa yang terjadi.

Subjek tidak menyampaikan semua masalah kepada pemangku kepentingan dan cenderung digunakan sebagai cerminan dari masalah yang ditimbulkan orang lain dalam topik tersebut. Subjek memiliki masalah dan cenderung membiarkan masalah tersebut tidak terpecahkan. Subjek juga rentan terhadap kecemasan, dan segala sesuatu yang tidak harus terjadi sudah dipikirkan dengan matang. Hal ini menyebabkan tingkat kecemasan dan kegelisahan yang tinggi. Contohnya adalah Sarah, mata pelajaran yang dikhawatirkan guru ketika meminta siswa untuk menyelesaikan tugas, dan Abil, mata pelajaran yang khawatir ketika mendengar kata "balik" yang diucapkan oleh guru yang diucapkan di kelas.

Kedua subjek sepakat bahwa *self-injury* merupakan salah satu solusi pilihan sebagai distraksi emosi yang tidak terkendali. Distraksi adalah metode mengalihkan perhatian dalam situasi tertentu untuk menyesuaikan emosi. (Estefan & Wijaya, 2014). Subjek merasa bahwa masalahnya tidak dapat diselesaikan dan tidak ada solusi selain menyelesaikannya dengan *self-injury*. Nock (dalam Goyena, 2021) menyatakan Individu yang terlibat dalam tindakan menyakiti diri sendiri memiliki ketahanan yang buruk terhadap stres dan kemampuan memecahkan masalah yang buruk. Dalam penelitian yang dilakukan Kurniawaty (2012) menemukan bahwa *self-injury* adalah metode yang digunakan oleh manusia untuk mempertahankan hidup melawan keadaan emosional yang sulit seperti kecemasan, stres, dan emosi negatif lainnya.

3.2. Bentuk-Bentuk Perilaku Self-Injury

Bentuk perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh subjek adalah menyayat bagian tubuh dengan benda tajam, mencakar-cakar bagian tubuh, menjambak rambut dan melebamkan bagian tubuh tertentu. Subjek Sarah menyatakan bahwa dirinya lebih memilih untuk menyayat bagian tubuhnya ketika memiliki masalah. Hal tersebut dilakukan dengan menggunakan silet atau *cutter*. Subjek juga memilih untuk menyakar bagian tubuh dan membenturkan kepala ke tembok ketika tidak terdapat benda tajam disekelilingnya. Selain itu, subjek juga memiliki *coping stress* dengan perilaku merokok. Subjek akan merokok sebanyak 1-3 batang ketika

memiliki masalah pribadi. *Self-injury* sendiri adalah bentuk yang mengarah pada emosi negatif akibat tekanan psikologis pelaku, yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. (Maidah, 2013).

Beberapa upaya yang telah dilakukan oleh subjek Sarah untuk mengatasi *self-injury* adalah melilit tangan dengan kain untuk menahan keinginannya menyayat tangan, menggambar kupu-kupu ditangan ketika ingin menyayat karena subjek berpikir jika gambar kupu-kupunya tersayat maka kupu-kupu tersebut akan berdarah dan terluka. Selain itu subjek juga memiliki cincin mutiara yang dapat berputar, ketika ingin mencakar subjek akan memainkan cincin mutiara tersebut.

Berbeda dengan subjek Abil yang tidak pernah menyayat bagian tubuhnya, melainkan lebih memilih untuk mencakar dan membenturkan kepala ke tembok. Subjek mencakar bagian tubuh dengan keras hingga menimbulkan bekas kemerahan. Hal tersebut didukung dengan hasil observasi yang menyatakan terdapat bekas cakaran pada bagian lengan subjek. Selain itu, subjek Abil juga sering melebamkan bagian tubuh terutama pada paha yang dirasa paling dekat dengan tangan. Ketika sedang marah, subjek selalu melempar barang apapun yang berada dekat dengannya. Subjek juga menyakiti diri dengan menjambak rambut hingga rontok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maidah (2013) yang menyatakan bahwa bentuk subjek melukai diri sendiri adalah dengan memotong permukaan pergelangan tangan dan dengan sengaja mencabuti rambut dalam jumlah besar. Amalia (2019) juga menyatakan bentuk perilaku *self-injury* dalam penelitiannya dilakukan dengan mencakar lengan sebagai bentuk pelampiasan.

3.3. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self-Injury

Subjek merasa bahwa tidak ada solusi lain dan menyakiti diri sendiri untuk mengalihkan perhatian. Selain itu, subjek Sarah menyatakan bahwa dia awalnya bereksperimen dan melukai diri sendiri hanya dengan menjadi kecanduan. Seseorang melukai diri sendiri karena mekanismenya bekerja dan dapat menyebabkan kecanduan. Kelegaan yang Anda rasakan dari tindakan menyakiti diri sendiri bersifat sementara dan tidak mengatasi akar masalahnya. Karena itu, mereka yang melakukannya cenderung sering mengulanginya. (Kurniawaty, 2012).

Keluarga mengambil peran penting dalam pembentukan perilaku subjek. Dalam penelitian ini peran orang tua dalam keluarga subjek tidak normal karena Sarah subjek tinggal terpisah dan subjek tinggal bersama kakek dan neneknya serta tidak mendapat perhatian dan bimbingan langsung dari keluarga subjek. Subjek Abil telah menjadi fokus penuh orang tua sejak kecil. Subjek tidak pernah kekurangan kasih sayang, tetapi sikap orang tuanya terlalu keras. Keluarga merupakan lingkungan yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak. Ada banyak penyakit keluarga yang sebenarnya menyebabkan penyakit mental keluarga (Maidah, 2013).

Perbedaan peran orang tua dalam penelitian ini adalah subjek Sarah tidak mendapat perhatian langsung dari orang tuanya, sedangkan subjek Abil mendapat perhatian penuh dari kedua orang tuanya. Dari sini dapat kita simpulkan bahwa peran orang tua belum tentu menjadi alasan seseorang melukai dirinya sendiri. Peran orang tua memang sangat penting, karena dapat memengaruhi sikap anak (Hidayati, Hidayah, Ramli, Hambali, & Santoso, 2021). Cara yang ditempuh anak adalah sebuah proses pendidikan (Kurniawaty, 2012). Kedua subjek

menyatakan tidak memiliki hubungan yang akrab dengan anggota keluarga. Subjek jarang untuk berbagi cerita dan bersikap terbuka kepada orang lain. Subjek Abil yang memiliki orang tua dengan watak keras, semakin takut untuk menceritakan segala masalah yang terjadi kepada orang tuanya.

Orang tua subjek Abil suka membandingkan anak mereka dengan anak lain. Begitu pula nenek Sarah yang tak lain adalah orang tua Sarah di rumah, memiliki kebiasaan membandingkan hal ini dengan prestasi cucu-cucunya yang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riza (2019) yang menyatakan Keluarga yang lebih suka membual tentang anak orang lain daripada anak mereka sendiri dapat menyebabkan pelaku untuk memilih *self-injury*.

Selain keluarga, pertemanan juga berpengaruh dalam pembentukan perilaku subjek. Subjek Sarah menyatakan bahwa dirinya mencontoh perilaku *self-injury* dari salah satu temannya di SD. Subjek sering melihat temannya menyayat tangan dihadapan subjek secara langsung, sehingga timbul rasa ingin mencoba dari diri subjek. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawaty (2012) yang menyatakan *self-injury* juga dapat berkembang melalui proses memperhatikan dan mencontoh apa yang dilakukan oleh orang lain. Pertemanan yang tidak sehat juga dapat memicu subjek stres dan melakukan *self-injury*. Subjek Abil menyatakan bahwa permasalahan dalam kelompok pertemanannya selalu terbawa dalam kehidupan sehari-hari dan memicu stres. Latipun (dalam Maidah, 2013) menyatakan kegagalan dalam pertemanan dapat membuat seseorang terganggu dalam kehidupan bermasyarakat dan sukar mendapatkan kebahagiaan.

Permasalahan akademik di sekolah juga memicu subjek melakukan tindakan *self-injury*. Salah satu problematika sekolah adalah pembelajaran daring. Subjek Sarah mengaku selama pembelajaran daring ia selalu mengurung diri dalam kamar dan melukai diri dengan benda tajam. Subjek Abil juga mengalami hal yang serupa, subjek menyatakan ketika pembelajaran daring kontrol dirinya menurun karena tidak ada yang mengawasi saat pembelajaran di rumah, sehingga tugas-tugas menumpuk dan memicu stres. Perilaku *self-injury* yang dilakukan subjek saat itu adalah memarahi diri sendiri dan membenturkan kepala ke pintu hingga pintu tersebut rusak. Orang tua subjek melaporkan kejadian tersebut kepada wali kelas. Sehingga wali kelas mengetahui dan bekerjasama dengan konselor untuk membantu permasalahan yang dialami oleh subjek.

3.4. Upaya Penanganan dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Konselor pada hakikatnya memiliki beberapa peran, salah satunya adalah peran penanganan permasalahan yang dimiliki oleh konseli atau siswa di sekolah (Kumala et al., 2017). Bentuk penanganan yang diberikan oleh konselor untuk menangani siswa yang melakukan *self-injury* adalah dengan melakukan pengamatan secara berkala, memberikan layanan konseling individu dan mereferalkan kepada pihak profesional untuk menangani *self-injury*. Pemantauan secara berkala dilakukan dengan mengidentifikasi perilaku-perilaku siswa dan memantau setiap permasalahan siswa. Jika terdapat siswa yang terindikasi memiliki masalah, maka pemantauan akan dilakukan secara terus-menerus disertai dengan pencarian informasi melalui siswa lainnya. Pemberian layanan konseling individu dilakukan jika siswa terindikasi memiliki kecenderungan *self-injury* melalui pemantauan secara berkala.

Konseling yang diberikan menggunakan pendekatan psikoanalisis dengan langkah-langkah yang diawali pembinaan hubungan baik antara konselor dengan konseli pelaku *self-injury* dan mengaplikasikan teknik sesuai kebutuhan dan permasalahan siswa. Melakukan interpretasi hasil konseling dan membuat komitmen bersama konseli. Hasil konseling belum sepenuhnya dapat mengatasi permasalahan *self-injury*, masih perlu adanya penguatan dan pemantauan secara terus menerus. Namun, dalam penelitian yang dilakukan oleh Riza (2019) yang menyatakan bahwa layanan konseling sangat mampu mengatasi siswa yang *self-injury*, karena masalah yang dialami oleh pelaku diselesaikan dalam proses konseling yang dipersonalisasi dan pernyataan berjanji bahwa siswa tidak akan mengulangi *self-injury*.

Riza (2019) menyatakan layanan referral digunakan jika permasalahan siswa sudah tidak dapat ditangani oleh konselor, melainkan membutuhkan penanganan pihak profesional. Namun, bimbingan dan konseling di SMPN 21 Malang tidak memiliki kerjasama resmi dengan psikolog/psikiater untuk menangani permasalahan siswa. Konselor berusaha sendiri untuk mencari psikolog yang cocok untuk menangani permasalahan siswa dari berbagai relasi yang dikenal.

Berbeda dengan subjek Abil, subjek Sarah tidak pernah melakukan konseling bersama konselor karena takut permasalahannya diketahui oleh orang lain. Sehingga subjek berupaya sendiri untuk mengatasi *self-injury*. Beberapa upaya yang telah dilakukan adalah dengan mencari solusi melalui media sosial seperti instagram, twitter dan tiktok. Hasil dari upaya yang dilakukan sendiri oleh subjek adalah mengakibatkan tindakan *self-injury* yang semakin meningkat. Amalia (2019) menyatakan siswa pelaku *self-injury* yang telah mengikuti konseling akan lebih terkendali dalam menghadapi masalah jika dibandingkan dengan siswa yang belum pernah melakukan konseling.

4. Simpulan

Hasil yang ditemukan dalam penelitian yakni: 1) karakteristik yang dimiliki subjek pelaku *self-injury* adalah subjek lebih memilih untuk memendam masalah dan tidak menceritakan kepada orang yang bersangkutan. Subjek melakukan *self-injury* sebagai bentuk pengalihan emosi yang dirasakan dan untuk meredakan masalah yang dialami. Subjek selalu menyalahkan diri sendiri atas segala masalah yang terjadi. Subjek cenderung mudah mengalami kecemasan karena segala sesuatu yang belum tentu terjadi sudah dipikirkan secara mendalam. Subjek juga merasa tidak mampu untuk menyelesaikan masalah. 2) bentuk perilaku *self-injury* yang dipilih oleh subjek adalah menyayat bagian tubuh tertentu dengan menggunakan *cutter* atau silet, melebamkan bagian tubuh tertentu dengan memukulkan tangan ke paha, mencakar lengan, membenturkan kepala ke tembok hingga luka dan menjambak rambut hingga rontok. Subjek juga terbiasa merokok 1-3 batang jika dirasa tidak mampu menyelesaikan masalah. 3) berbagai faktor yang menyebabkan tumbuhnya perilaku *self-injury* pada subjek adalah diawali dengan mencontoh perilaku teman, sehingga timbul rasa ingin mencoba dari diri subjek. Kurangnya perhatian dari orang tua dan kurangnya pengetahuan orang tua atas kesehatan mental anak juga menjadi faktor perilaku *self-injury*. Subjek merasa tidak memiliki solusi lain, menurut subjek lebih mudah merasakan sakit fisik daripada sakit secara emosional. Subjek beripikir jika merasakan sakit secara eksternal dengan munculnya luka, maka akan ada kemungkinan untuk sembuh. *Self-injury* dilakukan juga sebagai bentuk pengalihan emosi. Hilangnya kontrol dalam mengatasi permasalahan akademik juga sempat membuat subjek melakukan *self-injury* secara terus-menerus. 4) upaya yang dilakukan konselor untuk menangani siswa pelaku *self-injury* adalah dengan melakukan

pengamantauan secara berkala, memberikan layanan konseling individu dan mereferalkan kepada pihak profesional untuk menangani *self-injury*. Layanan konseling individu diberikan untuk siswa yang sudah melalui pemantauan secara berkala dan terindikasi melakukan *self-injury*. Konseling yang diberikan menggunakan pendekatan psikoanalisis dengan langkah-langkah yang diawali pembinaan hubungan baik antara konselor dengan konseli pelaku *self-injury* dan mengaplikasikan teknik sesuai kebutuhan dan permasalahan siswa. Melakukan interpretasi hasil konseling dan dan membuat komitmen bersama konseli. Hasil konseling belum sepenuhnya dapat mengatasi permasalahan *self-injury*, masih perlu adanya penguatan dan pemantauan secara terus menerus.

Daftar Rujukan

- Amalia. (2019). Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) Pada Siswi Kelas 7 Di Smpn 13 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya*.
- Aurora, R. G., Sinambela, A., Noviyanti, C. H., Ruth, K. ., & Aurora, G. (2012). Artikel Pengembangan Pendidikan Keprofesian Berkelanjutan (P2KB) Peran Konseling Berkelanjutan pada Penanganan Pasien Hiperkolesterolemia. *J Indon Med Assoc*, 62, 193–201. <https://s3.amazonaws.com/academia.edu>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Goyena, R. (2021). Gambaran Self-Injury Mahasiswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(9), 1689–1699.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2). <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/a>
- Hajaroh, M. (2012). Paradigma, Pendekatandan Metode Penelitian Fenomenologi. *Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–21.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Hidayati, R., Hidayah, N., Ramli, M., Hambali, I. M., & Santoso, S. (2022). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Percaya Diri dan Prestasi Belajar Anak Desmigratif (Desa Migra Inovatif) Pati. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(1), 24–31. <https://doi.org/10.17977/um059v1i12021p24-31>
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>
- Kumala, M., Nurlaili, I. R., & Dewi, N. K. (2017). Urgensi Peran Konselor Dalam Mengatasi Masalah-Masalah Sosial Anak. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling) Vol 1 No 1*, 1(1), 159–169.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22.
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa. *Jurnal pendidikan*. Universitas Negeri Semarang.
- Prasanti, D., & Prihandini, P. (2019). Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto.Id Analisis Teori Konstruksi Sosial dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri bagi Remaja dalam Media Online Tirto.id. *Jurnal Nomosleca*, 5(2), 126–138. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v5i2.3226>
- Prayitno. (2004). Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling. *Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Ramli, A. (2012). Studi Tentang Latar Belakang Pelaku Self-Injury. *Skripsi*. Unimersitas Muhammadiyah Malang
- Riza., Anwar. K., & A. (2019). Studi Layanan Bimbingan Dan Konseling Yang Dapat Mengatasi Perilaku Self-Injury Pada Siswa Kelas 8 Di SMP Negeri 13 Banjarmasin. *Skripsi*. 5, 1–5.
- Santrock. (2007). *Adolescence* (6th ed.). Erlangga.
- Shofia, I. (2013). Hubungan Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Melakukan Self Injury pada Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Sholihah, R. (2020). Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (Ppsa) Tawangmangu. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 9–17.
- Sudarsyah, A. (2013). Kerangka Analisis Data Fenomenologi (Contoh Analisis Teks Sebuah Catatan Harian). *Jurnal Penelitian Pendidikan UPI*, 13(1), 124400.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D). 48–60.
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>