

Bimbingan Kelompok sebagai Upaya Pencegahan Perilaku *Self Harm* dikalangan Remaja

Khoerotunnisa Aprilia^{1*}, Akhmad Fajar Prasetya²

¹Universitas Ahmad Dahlan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
khoerotunnisa2100001107@webmail.uad.ac.id¹, akh.prasetya@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Bimbingan Kelompok sebagai Upaya Pencegahan Perilaku *Self Harm* dikalangan Remaja. *Self Harm* dianggap sebagai isu kesehatan mental yang sedang ramai dibicarakan. Gangguan kesehatan mental menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian di kalangan remaja. Masalah ini dapat muncul berupa kecemasan, depresi, gangguan tidur, ide bunuh diri, atau perilaku menyakiti diri sendiri. Bimbingan kelompok, sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah, dianggap sebagai metode yang dapat digunakan untuk mencegah perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yaitu dengan mencari berbagai referensi teoritis terkait dengan kasus atau permasalahan yang sedang diteliti. Tinjauan pustaka merupakan ringkasan yang tertulis dari jurnal, atau dokumen lain yang menggambarkan informasi dan teori, baik dari masa lalu maupun masa sekarang. Hasil penelitian memberikan gambaran dan strategi alternatif layanan bimbingan kelompok sebagai upaya pencegahan perilaku self-harm di kalangan remaja. Bimbingan kelompok tersebut dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mengembangkan pemahaman diri, kesadaran, dan keterampilan dalam mengelola emosi serta mencegah perilaku self-harm. Melalui bimbingan kelompok, remaja dapat memperoleh pemahaman yang mendalam tentang self-harm, faktor penyebabnya, serta strategi penanganannya.

Kata Kunci : *Self Harm*; Bimbingan Kelompok; Kesehatan Mental

1. Pendahuluan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan (well-being) individu yang mencakup: menyadari kemampuan diri sendiri, mampu mengatasi tekanan kehidupan normal, dapat bekerja dengan produktif, serta memberikan kontribusi pada komunitasnya (WHO, 2013). Selanjutnya, Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 menyatakan bahwasannya kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari berbagai unsur. Baik dari unsur fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup secara produktif, baik secara sosial maupun ekonomi (Kemenkes RI, 2016). Gangguan mental yang dialami remaja merupakan masalah

kesehatan yang dapat terus meningkat di setiap tahunnya, baik secara global maupun nasional. Perkiraan terbaru menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental telah menjadi beban penyakit yang signifikan secara global, dengan penderita mencapai 14% dari total keseluruhan penyakit yang menyebabkan disabilitas (M. wei Liu et al., 2020). Lebih lanjut, diketahui bahwa 80% dari penderita masalah kesehatan mental berasal dari negara-negara berpendapatan rendah hingga menengah, dan umumnya gejala gangguan tersebut sudah muncul sejak masa remaja. Sedangkan di Indonesia, Data terbaru oleh Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (2022) melaporkan 15 juta remaja Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Kondisi kesehatan mental yang rendah menjadi penyebab kesakitan dan kematian remaja. Hal tersebut biasanya dimulai dari usia dini seperti 14 tahun dengan beberapa gangguan seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan tidur, ide bunuh diri dan menyakiti diri sendiri (Kusumawardani et al., 2016; D. Pratiwi, 2021).

Sesuai dengan data terbaru oleh Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (2022) melaporkan 15 juta remaja di Indonesia diprediksi memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, pada masa remaja mereka sedang mengalami berbagai perubahan diantaranya mengalami perubahan fisik maupun mental remaja untuk mencapai kesehatan mental. Pada masa perkembangan, remaja dihadapkan dengan berbagai tugas perkembangan yang perlu dicapai dandipenuhi. Namun, tidak semua remaja dapat dengan mudah menjalankan dan memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut (Ausrianti et al., 2022). Periode remaja merupakan periode di mana mereka akan dihadapkan pada berbagai macam masalah, yang kemudian dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya dengan baik (Saputro, 2018). Beberapa masalah emosional pada remaja dapat mencerminkan kesulitan dalam regulasi emosi. Sebagai hasilnya, remaja mungkin mengadopsi strategi yang tidak sehat untuk mengatasi ketakutan mereka, yang dapat berdampak buruk pada diri mereka sendiri. Pada akhirnya, tindakan menyakiti diri atau Self Harm dapat dianggap sebagai upaya remaja yang memiliki permasalahan dalam mengelola emosi mereka (Weis, R., 2018).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Mutiara (2022) menunjukkan bahwa self-harm pada remaja perempuan tidak berasal dari satu faktor tunggal, melainkan dipengaruhi oleh

beberapa faktor. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya self-harm pada remaja perempuan melibatkan strategi penanganan emosi, tingkat kematangan emosi, rasa kesepian, rendahnya harga diri, gangguan kesehatan mental, pola asuh orangtua yang otoriter (mengekan), masalah didalam lingkup keluarga, dan masalah hubungan percintaan. Fenomena self-harm juga dapat dianggap sebagai suatu mekanisme kesehatan mental yang muncul sebagai bentuk penanganan yang tidak sehat, di mana individu menjadikan rasa sakit fisik itu sebagai cara untuk imenanggulangi stres dan tekanan emosional (Sibarani, dkk, 2021). Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya self-harm adalah tindakan yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri sebagai respons terhadap perasaan emosional tertentu yang sedang dialami oleh individu tersebut.

Sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Thesalonika & Apsari (2021), menyatakan fakta bahwasannya remaja melakukan self harm atau menyakiti diri sendiri kebanyakan disebabkan oleh ketidakpedulian lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan negara dalam mengatasi cedera tersebut. Keluarga, serta sekolah dan pemerintah, dapat berperan dalam mengambil tindakan pencegahan dan pengobatan untuk mengurangi tindakan menyakiti diri sendiri di kalangan remaja. Permasalahan ini masih merupakan fenomena gunung es. Namun, mengingat risiko bunuh diri pada orang yang menyakiti diri sendiri, hal ini bisa menjadi sangat serius jika diabaikan. Oleh karena itu, perlu adanya bantuan dari keluarga dan guru terutama guru bimbingan dan konseling untuk mencegah peningkatan kasus self harm. Namun, remaja sendirilah yang akan menyelesaikan masalahnya dengan dibantu oleh guru BK karena remaja yang mengetahui kondisinya.

Salah satu strategi yang bisa diterapkan guru Bimbingan dan Konseling sebagai upaya untuk mencegah terjadinya self harm. Menurut Winkel dan Sri Hastuti (dalam Iswatun Hasanah et al., 2017), kegiatan bimbingan kelompok memberikan berbagai manfaat bagi siswa. Melalui program bimbingan kelompok, siswa akan diberikan kesempatan untuk berinteraksi lebih banyak dan saling berbagi pengetahuan yang dibutuhkan. Selain itu, siswa juga dapat memiliki kemampuan untuk menyadari tantangan-tantangan yang kemungkinan akan mereka hadapi, serta menerima diri sendiri setelah menyadari bahwa teman-teman mereka sering mengalami persoalan, kesulitan,

dan tantangan yang serupa. Lebih lanjut, siswa cenderung lebih berani mengemukakan pandangan mereka sendiri ketika berada dalam kelompok, dan lebih bersedia menerima sudut pandang atau pendapat yang dikemukakan oleh teman sebaya dibandingkan pendapat yang disampaikan oleh konselor. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, guru bimbingan dan konseling akan mengupayakan dan memfasilitasi kebutuhan peserta didik seoptimal mungkin untuk dapat mencapai tujuan layanan yang diharapkan. Layanan bimbingan kelompok dapat membantu peserta didik dalam mengatasi berbagai permasalahan dengan menyediakan lingkungan kelompok yang mendukung. Melalui pelaksanaan bimbingan kelompok, peserta didik mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang cara mencegah self-harm, serta meningkatkan kemampuan untuk lebih memahami diri mereka secara lebih mendalam.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yaitu dengan mencari berbagai referensi teoretis yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang sedang diteliti. Menurut Creswell dan Poth (2016), studi pustaka merupakan sebuah ringkasan tertulis dari buku, jurnal, atau dokumen lain yang menggambarkan informasi dan teori, baik dari masa lalu maupun masa kini, yang disusun menjadi sebuah dokumen. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pemilahan informasi yang sesuai dengan topik kajian yang ditulis, kemudian disusun secara sistematis.

3. Hasil dan Pembahasan

Perilaku melukai diri sendiri (*self harm*) adalah suatu kondisi dimana individu dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri. Menyakiti diri sendiri memiliki banyak dimensi untuk menggambarkan melukai diri sendiri (Saputa, Cahya Mukti, & Angelina, 2022). *Self harm* didefinisikan suatu tindakan untuk melukai dirinya sendiri dengan beberapa cara, tanpa berniat untuk melakukan tindakan bunuh diri (Kusumadewi et al., 2020). Menyakiti diri sendiri dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan tekanan, ketegangan dan mencapai perasaan tenang dari emosi-emosi negatif yang dirasakan dari permasalahan yang sedang dihadapi. Biasanya, orang-orang yang tidak dapat mengungkapkan masalah mereka dengan kata-kata akan berusaha mengurangi rasa emosional dengan cara menyakiti diri sendiri (Faried et al., 2019).

Perilaku melukai diri (*self harm*) merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan semua tindakan bertujuan yang dilakukan dengan pemahaman penuh bahwa tindakan tersebut dapat membahayakan dirinya. Perilaku ini dapat berupa meracuni diri sendiri (mengonsumsi zat berlebihan) maupun melukai diri sendiri (menyilet, membakar, atau memukul diri sendiri) (Marwick & Birrell, 2017). Menurut Klonsky & Glenn (2007), *self harm* adalah bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu sebagai upaya untuk mengurangi rasa sakit psikologis yang tak tertahankan atau tekanan emosional yang dialami oleh individu karena masalah yang rumit, memori yang menyakitkan, atau kondisi di luar kendali, dengan melukai diri tanpa ada niatan untuk bunuh diri, tetapi dapat membahayakan nyawa dirinya sendiri.

1.1. Faktor-Faktor Menyakiti Diri Sendiri (*Self Harm*)

Menurut Mutiara (2022) faktor penyebab timbulnya perilaku *self harm* adalah emotion focus coping. Adapun Faktor-faktor *self harm* menurut Thesalonika & Apsari (2021) penjelasan lebih lanjut sebagai berikut :

1. Faktor kesepian

Kesepian memang menjadi faktor yang berhubungan dengan melukai diri sendiri, merasakan kesepian yang biasanya sering dirasakan oleh remaja dengan rentang usia 12-22 tahun dan 20-50% dari seluruh remaja pernah merasakan kesepian dengan tingkat yang tinggi.

2. Faktor eksternal

Pola asuh yang diberikan oleh orang tua yang otoriter dan memiliki peraturan yang terlalu ketat pada anak akan memicu timbulnya perilaku melukai diri (*self harm*).

3. Faktor internal

Perilaku *self harm* seringkali muncul sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan atau kecenderungan neurotik, seperti kebutuhan akan kasih sayang, penerimaan sosial, atau penghargaan dari orang lain. Individu yang melakukan *self harm* mungkin merasa kurang mendapatkan hal-hal tersebut, sehingga menggunakan perilaku *self*

harm sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi.

4. Faktor pola komunikasi dengan orang tua.

Lingkungan keluarga yang kurang komunikatif serta penerapan aturan yang terlalu ketat oleh orang tua dapat memicu anak-anak untuk melakukan perilaku melukai diri sendiri. Rendahnya keterbukaan dalam komunikasi keluarga dan kontrol orang tua yang berlebihan dapat membuat anak-anak merasa tertekan dan tidak dapat mengekspresikan diri secara bebas, sehingga mereka mencari cara untuk melepaskan tekanan tersebut melalui perilaku *self-harm*.

1.1.1. Aspek Menyakiti Diri Sendiri (*Self Harm*)

Menurut Klonsky et al., (2011), terdapat beberapa bentuk perilaku *self-harm*, yang pertama adalah adanya emosi negatif. Klonsky berpendapat, seseorang yang memiliki emosi negatif cenderung berisiko tinggi melaksanakan tindakan menyakiti diri (*self harm*). Ia mengatakan bahwasannya seseorang yang menyakiti diri sendiri umumnya memiliki nilai tertinggi pada tingkat temperamen negatif, depresi, kecemasan, dan disregulasi emosi. Pengalaman-pengalaman emosi yang negatif dapat menjadi alasan kuat bagi seseorang untuk menyakiti diri sendiri atau *self harm* sebagai upaya sementara untuk meredakan emosi tersebut. Klonsky juga menjelaskan bahwa *self-harm* adalah salah satu strategi yang paling sering digunakan untuk mereduksi dan mengatur emosi yang negatif. Emosi negatif seringkali mendahului perilaku melukai diri, yang kemudian menimbulkan perasaan lega atau tenang.

Kedua, yakni kesulitan mengekspresikan emosi. Menurut Agustin et al., (2022), seseorang yang menyakiti diri sendiri atau *self-harm* mengalami lebih banyak kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka apabila dibandingkan dengan seseorang yang tidak menyakiti diri mereka sendiri. Mereka juga seringkali mengalami kesulitan dalam memahami emosi yang mereka rasakan, serta kurang menyadari emosi-emosi tersebut, dibandingkan dengan seseorang yang tidak menyakiti diri sendiri atau *self harm*.

Ketiga, hukuman atau kemarahan pada diri. Salah satu alasan utama seseorang melakukan self-harm adalah untuk mengekspresikan kemarahan atau menghukum diri sendiri. Bagi mereka yang terlibat dalam perilaku *self harm*, hal ini dapat dianggap sebagai cara untuk menenangkan diri saat dihadapkan pada kesulitan atau masalah. Menurut Favazza & Rosenthal (2015), individu cenderung memilih melakukan self-harm karena perilaku tersebut dianggap dapat mempengaruhi atau mengatur proses kognitif dan interaksi sosial mereka. Selain itu, self-harm juga dapat menjadi sarana untuk menghukum diri sendiri akibat kesalahan atau penghinaan yang dianggap dilakukan terhadap diri sendiri.

1.1.2. Bimbingan Kelompok

Menurut Corey (2016), bimbingan kelompok merupakan layanan dukungan yang bertujuan untuk membahas beberapa masalah dasar seperti pendidikan, karir, masalah pribadi dan sosial. Menurut Juntika (dalam Hanan, 2017), fasilitasi kelompok merupakan suatu bentuk dukungan yang diberikan kepada orang-orang dalam situasi kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat berupa kegiatan berbagi informasi atau diskusi kelompok untuk membahas berbagai masalah pendidikan, pribadi, dan sosial. Tujuannya adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial, mendorong berkembangnya sikap, pikiran, perasaan, wawasan dan sikap yang mendukung terlaksananya perilaku yang baik, serta secara preventif mencegah timbulnya permasalahan pada diri siswa (Nurbaiti, 2022).

Menurut Prayitno dan Amti (dalam Waluwandja dan Dami, 2018), tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa menghadapi masalah melalui dinamika kelompok. Selain itu, bimbingan kelompok juga berusaha memperbaiki kepribadian masing-masing kelompok melalui suasana yang berbeda, positif dan negatif, yang dihasilkan dari kegiatan tersebut. Secara khusus, bimbingan kelompok mengajarkan siswa untuk berani mengungkapkan idenya di depan teman-temannya, terbuka terhadap kelompok, berteman dengan teman dalam kelompok dan di luar kelompok, mengekspresikan diri dengan cara yang membuat mereka merasa nyaman.

menguasai kegiatan kelompok, menghormati orang lain, mengembangkan keterampilan sosial, dan mengembangkan pengetahuan dan pemahaman siswa dalam hubungannya dengan orang lain untuk memastikan bahwa mereka memiliki hubungan dengan orang.

1.1.3. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok

Pemberian layanan bimbingan kelompok, konselor menggunakan berbagai macam teknik dalam praktiknya. Keefektifan teknik yang digunakan menyesuaikan pada masalah yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok. Semakin relevan antara topik yang dibahas dan teknik yang dipilih, maka semakin efektif penyampaian layanan bimbingan kelompok tersebut (Komara & Saputra, 2023).

Teknik-teknik yang dapat diaplikasikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah *Focus Group Discussion (FGD)*. Menurut Safitri, E. D. N., Hendriana, H., dan Siddik, R. R. (2022), teknik FGD merupakan metode yang berorientasi pada kelompok. Teknik ini dilaksanakan bertujuan supaya anggota kelompok memiliki kesempatan yang sama untuk memecahkan suatu permasalahan secara kolaboratif dan aktif. Dalam diskusi kelompok, para anggota dapat mengungkapkan masalah, ide, saran, serta memberikan umpan balik satu sama lain.

Selanjutnya teknik *role playing*, menurut Prayitno (2022) permainan peran (*role playing*) dalam bimbingan kelompok didefinisikan sebagai suatu kegiatan dalam bimbingan kelompok di mana anggota kelompok memerankan suatu peran tertentu berdasarkan instruksi dan arahan pemimpin kelompok. Permainan peran ini bertujuan untuk membantu anggota kelompok memahami dan mengembangkan diri, melatih keterampilan tertentu, menumbuhkan sikap dan perilaku baru yang lebih konstruktif, serta memecahkan masalah yang dihadapi. Prayitno juga menjelaskan bahwa dalam permainan peran, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk berlatih berbagai peran dan mengeksplorasi berbagai situasi yang mungkin terjadi dalam kehidupan nyata. Kegiatan ini dapat membantu anggota kelompok mengembangkan empati, pemahaman, dan keterampilan interpersonal.

Teknik selanjutnya yang digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diantaranya *Mind Mapping*. Menurut Swardarma (2013) dan Ghofur & Anas (2023), mind mapping merupakan suatu metode yang melibatkan fungsi otak dengan memanfaatkan gambar dan jenis grafik untuk menciptakan akibat yang signifikan. Berdasarkan pengertian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya mind mapping merupakan cara yang paling efektif untuk mengingat informasi. Hal ini disebabkan metode ini bekerja sesuai berdasarkan cara otak bekerja secara alami, dengan menggunakan simbol-simbol, grafik, dan visualisasi yang tepat. Penggunaan pendekatan mind mapping dalam layanan bimbingan kelompok dapat menghasilkan catatan informasi menjadi lebih menarik dan mudah diingat oleh anggota-anggota kelompok.

1.1.4. Strategi Pencegahan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (*Self Harm*)

Pemberian layanan kelompok adalah satu cara yang dapat diaplikasikan untuk mencegah perilaku self-harm.

Tabel 1. Strategi Bimbingan Kelompok Pencegahan Perilaku Self-Harm pada Siswa

No	Indikator/Topik Materi	Tujuan Layanan	Metode	Media
1	Memiliki emosi yang negative	Peserta didik mampu untuk mengelola emosi negative dalam dirinya (P5)	<i>Focus Group Discussion (FGD)</i>	Power Point, Video dan Lembar Kerja Peserta Didik.
2	Kesulitan dalam mengekspresikan emosi	Peserta didik memiliki kemampuan untuk menunjukan emosi yang	<i>Role Playing</i>	Alat peraga, Naskah / skenario dan lembar kerja peserta didik

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

		mereka rasakan sesuai dengan perasaanya (P3)		
3	Hukuman atau kemarahan pada diri	Peserta didik mampu mengendalikan kemarahan yang terjadi pada dirinya (P3)	<i>Role Playing</i>	Alat peraga, Naskah / skenario dan lembar kerja peserta didik

Tabel 2. Penelitian Terdahulu yang Menjadi Rujukan dalam Penelitian

Penulis	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil
Yuliyana;Abd ullah Sinring; Juwarningsih	2023	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku <i>Self- Harm</i> Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif Dengan menggunakan wawancara dan observasi.	Subjek penelitian menunjukkan penurunan perilaku <i>self-harm</i> dari awalnya 6 kali dalam 4 minggu/sebulan menjadi 4 kali dalam sebulan, kemudian menjadi hanya 2 kali dalam sebulan. Intervensi melalui <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> dengan teknik restrukturisasi

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

				kognitif dan manajemen perilaku terbukti efektif dalam mengurangi perilaku <i>self-harm</i> pada subjek.
Fenty Zahara Nasution dan Selly Angraini	2021	GAMBARAN PERILAKU <i>SELF HARM</i> PADA REMAJA	Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan observasi quisiner dan studi fenomenologi.	Hasil penelitian mengidentifikasi berbagai bentuk perilaku <i>self-harm</i> pada remaja, seperti menangis, menyalahkan diri, merasa hampa, melukai diri, menyayat kulit, minum obat/sampo secara acak, berkendara dengan kecepatan tinggi, dan mendengarkan musik keras. Faktor-faktor penyebabnya antara lain kekecewaan pada orang tua, rasa takut pada ayah

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

				yang emosional, kekecewaan pada ibu yang kurang perhatian, stres akibat <i>bullying</i> , depresi karena kurang kemampuan mengendalikan emosi negatif, serta masalah keluarga dan teman sebaya.
Thesalonika, Nurliana Cipta Apsari	2022	PERILAKU <i>SELF-HARM</i> ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG DILAKUKAN OLEH REMAJA (<i>SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR BY ADOLESCENTS</i>)	Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah tinjauan pustaka.	Remaja cenderung lebih rentan untuk melakukan perilaku <i>self-harm</i> dikarenakan masa remaja merupakan periode yang sarat dengan berbagai konflik dan permasalahan. Terdapat beberapa faktor yang berpotensi menyebabkan remaja melakukan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

				perilaku melukai diri sendiri, di antaranya adalah rasa kesepian, kesulitan dalam mengatasi pengalaman negatif, rendahnya toleransi terhadap masalah yang dihadapi, kecenderungan untuk berfokus pada emosi (<i>emotion focused coping</i>), serta faktor eksternal maupun internal, termasuk pola komunikasi yang kurang baik dengan orang tua.
Nur Azizah, Ahmad Alamuddin Yasin	2022	EFEKTIFITAS PENDEKATAN KONSELING BEHAVIORAL PADA PERILAKU <i>SELF HARM</i> DI MANU PUTRI	Kualitatif melalui wawancara, observasi, dan studi pustaka.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi konseling konseling behavioral terbukti efektif dalam mencegah

		BUNDET PESANTREN		terjadinya perilaku <i>self-harm</i> pada siswa.
--	--	---------------------	--	--

4. Kesimpulan

Kesehatan mental merupakan isu penting bagi remaja di Indonesia. Data terbaru menunjukkan bahwa 15 juta remaja Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Pada masa remaja, individu akan mengalami perubahan fisik dan mental, namun beberapa remaja mengalami kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangannya. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah emosional, termasuk fenomena *self harm* atau menyakiti diri sendiri.

Penelitian menunjukkan bahwa *self harm* pada remaja perempuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti strategi penanganan emosi yang tidak sehat, tingkat kematangan emosi yang rendah, rasa kesepian, harga diri rendah, masalah kesehatan mental, pola asuh orangtua yang otoriter, permasalahan didalam keluarga, dan masalah hubungan percintaan. *Self harm* dapat dianggap sebagai mekanisme kesehatan mental yang tidak sehat, di mana individu menggunakan rasa sakit fisik untuk mengatasi stres dan tekanan emosional.

Untuk mengatasi masalah ini, peran keluarga dan sekolah sangat diperlukan dalam upaya pencegahan lonjakan kasus *self harm*. Salah satunya peran guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja menyelesaikan permasalahan mereka. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok yang sesuai untuk memberikan bantuan kepada peserta didik untuk memahami dampak dan cara mencegah perilaku *self harm*.

Daftar Pustaka

- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Putri, P. D., Nandika, S. D., Salsabilla, D., Oswi, D. D., & Desi, D. A. H. (2022). Remaja Peduli Kesehatan Jiwa dan Psikososial Berbasis Teknologi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 615–620.
- Azizah, N., & Yasin, A. A. (2022). Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral pada Perilaku Self Harm di MANU Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2(1), 1-7.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage publications.
- Ghofur, A., & Anas, A. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Mind Mapping Terhadap Perencanaan Karir Mahasantri Angkatan XI Ibnu Katsir 1 Jember. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 1(2), 30-37.
- HANAN, H. A. (2017). Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan konseling Siswa Kelas VIII.C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1), 62. <https://doi.org/10.58258/jime.v3i1.24>
- Hasanah, I., Hanurawan, F., Hitipeuw, I., & Lasan, B. B. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2(6), 779-783.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusumawardani, N., Wiryawan, Y., Anwar, A., Handayani, K., & Angraeni, S. (2016). Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI*, 1–116.
- Komara, I. B., & Saputra, W. N. E. (2023). Implementasi bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan Self-Regulated Learning (SLR) siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 1050-1058).
- Liu, M. W., Huang, C. Y., Wang, Q., Huang, M. F., Lu, J. H., Xu, X. L., ... & Li, L. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on Guangdong college students: the difference between seeking and not seeking psychological help. *Frontiers in psychology*, 11, 2231.
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). GAMBARAN PERILAKU SELF HARM PADA REMAJA. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121-137.
- Nurbaiti, N. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 48-55.
- Safitri, E. D. N., Hendriana, H., & Siddik, R. R. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Kelas XI Pada Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5(1), 9-18.
- Saputro, K. Z. (2018). Problematika Remaja dan Cara Penanganannya. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 221-240
- Sibarani, D. Magdalena, dkk. (2021). Self harm dan Depresi Pada Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795 - 802. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.795-802>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Sinring, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan. JURNAL PEMIKIRAN DAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN, 5(3), 229-234.
- Thesalonika, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (Self-harm or self-injuring behavior by adolescent). Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, 4 (2). Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, 4(2).
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Ciencias: Jurnal Penelitian Dan 1(1), 109–123. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>
- Weis, Robert. (2018). Introduction to Abnormal Child and Adolescent Psychology, 3 Edition. Los Angeles: SAGE Publications
- World Health Organization. (2013). Mental Health Action Plan 2013-2020. Geneva: WHO.