

	Jurnal Al-Taujih	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN : 2715-7571
		Volume 11 No. 1 Hal 37 - 45
	Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
	Received December 20, 2023; Accepted May 2, 2025; Published July 16, 2025	

UPAYA GURU BK DALAM MENGURANGI PERILAKU MELUKAI DIRI SENDIRI ATAU SELF HARM PADA REMAJA PEREMPUAN

Welni Eka Putri*, M. Arif & Yoni Irwan
 welniekaputri61@gmail.com
UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Abstract : *The increasing incidence of self-harm behavior among adolescent girls today is a very serious problem that requires further attention and action. Acts of self-harm, which occur when someone harms themselves as a coping mechanism for emotional pain, are wrongful behavior. Even though it was done consciously or deliberately, the intention was not to commit suicide. In this context, not only families need to be involved, but the role of Guidance and Counseling (BK) teachers is also expected to be able to identify factors that trigger self-harm behavior among adolescent girls in the school environment. The aim of this research is to determine the description of self-harm behavior, the factors that cause self-harm attitudes or self-harm in adolescent girls, and the efforts of bk teachers to reduce self-harm behavior. The approach applied in this research is a qualitative method with a focus on case studies, with data collection techniques involving interviews and documentation. The findings of this research include descriptions of self-harm behavior, identification of factors driving self-harm or acts of self-harm, as well as efforts made by Guidance and Counseling (BK) teachers to reduce self-harm behavior.*

Keywords: *Self Harm; Teenagers.*

Abstrak : Meningkatnya insiden perilaku merugikan diri atau self harm di kalangan remaja perempuan pada masa kini merupakan suatu permasalahan yang sangat serius yang membutuhkan perhatian dan tindakan lebih lanjut. Tindakan self harm, yang terjadi ketika seseorang melukai diri sendiri sebagai mekanisme untuk mengatasi rasa sakit emosional, adalah perilaku yang keliru. Meskipun dilakukan dengan kesadaran atau sengaja, niatnya tidaklah untuk melakukan bunuh diri. Dalam konteks ini, tidak hanya keluarga yang perlu terlibat, tetapi peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga diharapkan dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu perilaku self harm di kalangan remaja perempuan di lingkungan sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku self harm, faktor penyebab sikap self harm atau melukai diri sendiri pada remaja perempuan, dan upaya guru bk dalam mengurangi perilaku self harm. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan fokus pada studi kasus, dengan teknik pengumpulan data melibatkan wawancara dan dokumentasi. Temuan dari penelitian ini mencakup deskripsi perilaku self harm, identifikasi faktor pendorong self harm atau tindakan melukai diri, serta usaha yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengurangi perilaku self harm.

Kata Kunci: Melukai Diri Sendiri; Remaja.

A. PENDAHULUAN

Kehadiran individu berbakat dalam suatu komunitas dapat dianggap sebagai

kekayaan alam (aset) yang dianugerahkan oleh Sang Pencipta. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi

ini sebaik-baiknya, mengingat bahwa para pelajar merupakan sumber daya intelektual yang sangat berharga bagi kemajuan bangsa (Arif et al., 2022).

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam perkembangan manusia, di mana individu mulai berinteraksi secara lebih setara dengan masyarakat dewasa. Pada tahap ini, remaja tidak lagi berada sepenuhnya di bawah kendali orang tua atau orang yang lebih tua, melainkan mulai memperoleh hak yang setara dalam berbagai aspek kehidupan (Miftahul Mufarrihah, 2023). Masa remaja adalah periode yang krusial, karena menjadi momen bagi individu untuk menggali pengetahuan mengenai diri sendiri, lingkungan fisik, serta dinamika sosial dan budaya di sekitarnya (Meilatri, 2019).

Secara umum, awal masa remaja berlangsung pada usia 13 hingga 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja terjadi pada usia 16 atau 17 hingga 18 tahun, yaitu ketika seseorang telah dianggap matang secara hukum (Kesepian et al., 2020). Pada masa peralihan ini, berbagai perubahan terjadi dan dapat menimbulkan dampak yang signifikan, baik positif maupun negatif (Khadijah, 2020). Remaja cenderung antusias dalam mencoba hal-hal baru dan mulai belajar bertanggung jawab atas tindakan yang mereka lakukan.

Namun demikian, masa remaja juga dikenal sebagai masa yang penuh tantangan atau disebut sebagai "usia bermasalah" (Pratama, 2021). Setiap periode perkembangan memiliki tantangan tersendiri, dan pada masa remaja, individu dihadapkan pada berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Ketidakmampuan dalam mengelola perubahan tersebut dapat memicu tekanan psikologis dan menimbulkan emosi negatif yang sulit dikendalikan.

Salah satu bentuk pelampiasan dari ketidakmampuan tersebut adalah perilaku self-harm. Perilaku self-harm merupakan tindakan menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara, baik disertai keinginan untuk bunuh diri maupun tidak (Sibarani et al., 2021). Dalam kondisi tekanan emosional yang berat, remaja kerap melakukan tindakan yang merugikan diri mereka sendiri, seperti melukai tubuh (self-

harm), terlibat tawuran, mengonsumsi zat adiktif, melakukan penyimpangan sosial, hingga mencoba bunuh diri. Ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi membuat remaja rentan terhadap perilaku destruktif tersebut.

Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menyebabkan luka pada tubuh, dengan tujuan melepaskan tekanan emosional yang dirasakan oleh individu (Sibarani et al., 2021). Umumnya, perilaku ini tidak disertai dengan keinginan untuk bunuh diri, melainkan sebagai bentuk pelampiasan terhadap rasa sakit secara emosional yang tidak dapat diekspresikan secara verbal (Insani & Savira, 2023).

Bentuk-bentuk self-harm yang umum terjadi antara lain adalah menyayat, menggigit, mengelupas kulit, memotong, memasukkan benda ke dalam tubuh, membakar, memukul, serta mengencangkan bagian tubuh tertentu. Sementara itu, bentuk perilaku melukai diri tidak langsung dapat berupa makan secara berlebihan, penyalahgunaan obat-obatan, hingga menolak perawatan medis (Wibisono & Gunatirin, 2018). Dari berbagai bentuk tersebut, perilaku menyayat atau menggores kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya menjadi salah satu yang paling sering dilakukan oleh individu.

Berdasarkan data terbaru, tercatat bahwa sebanyak 20,21% remaja di Indonesia pernah melakukan perilaku self-harm, dengan 93% di antaranya merupakan remaja perempuan yang melakukannya secara sengaja (Faradiba et al., 2022). Salah satu responden bahkan mengaku pernah menggoreskan benda tajam pada pergelangan tangannya sebagai upaya untuk meredakan tekanan emosional yang sedang dirasakannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu teman responden di Sekolah X, diketahui bahwa responden terakhir kali kedapatan menggores kulitnya hingga membentuk pola seperti barcode. Responden juga sempat mengunggah foto luka pada tangannya yang baru saja digores, beserta alat yang digunakan untuk melukai pergelangan tangannya, ke media sosial. Teman responden

menyampaikan bahwa akhir-akhir ini responden terlihat murung, seolah sedang menghadapi masalah pribadi yang cukup berat. Hal serupa juga disampaikan oleh salah satu guru mata pelajaran, yang menyatakan bahwa responden tampak tidak bersemangat dan beberapa kali tidak hadir di kelas.

Maraknya perilaku self-harm atau melukai diri sendiri pada masa remaja sering kali masih dianggap remeh oleh masyarakat. Padahal, perilaku ini merupakan bentuk manifestasi dari tekanan emosional yang serius dan berpotensi membahayakan diri individu. Oleh karena itu, sudah saatnya perilaku self-harm mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak, baik orang tua, guru, maupun masyarakat luas. Remaja adalah generasi penerus bangsa yang kelak akan menggantikan para pemimpin saat ini, sehingga kesejahteraan mental dan emosional mereka perlu menjadi prioritas.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perilaku self-harm yang terjadi pada remaja perempuan di Sekolah X. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan remaja perempuan melakukan perilaku self-harm, serta untuk mengeksplorasi upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengurangi perilaku tersebut melalui layanan konseling individual.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami, menyelidiki, dan mengungkap suatu fenomena yang bersifat khusus dan unik sebagaimana dialami oleh individu (Danuri & Maisaroh, 2019). Fenomena atau pengalaman tersebut, yang tidak biasa, umumnya memengaruhi perubahan perilaku, sudut pandang, serta sikap individu yang mengalaminya (Jubaedah, 2022).

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu kasus beserta keterkaitannya dengan faktor-faktor tertentu

yang menjadi ciri khas seseorang atau kelompok sosial dalam konteks lingkungannya. Studi kasus ini bertujuan untuk menyelidiki suatu peristiwa atau rangkaian peristiwa yang berkaitan dengan tujuan tertentu, dengan maksud untuk menggambarkan serta menjelaskan fenomena yang terjadi (Illahi et al., 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara secara langsung dengan menggunakan pertanyaan terbuka. Data yang diperoleh kemudian direduksi, disajikan, dan digunakan untuk menarik kesimpulan (Mtsn & Besar, 2021). Hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif yang menggambarkan fenomena sebagaimana adanya. Dalam hal ini, peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap kejadian yang sedang berlangsung, sehingga proses penelitian berjalan sesuai dengan realitas yang terjadi di lapangan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil layanan konseling individual yang dilakukan terhadap responden diperoleh deskripsi mengenai gambaran mengenai subjek penelitian dengan masalah yang terjadi secara mendetail. Responden atau biasa disebut klien dengan nama samaran Jeje berusia 16 tahun. Jeje merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Saat ini Jeje berada di kelas X. Jeje berasal dari latar belakang keluarga broken home, ayah dan ibunya berpisah ketika ia menginjak kelas 2 SMP. Sejak saat itu, kehidupan Jeje mulai berubah. Jeje mulai merasa jarak antara ia dan ayah kandungnya semakin jauh karena ayahnya sudah memiliki keluarga baru dan saat itu Jeje tinggal dengan ibunya.

Saat menginjak kelas 3 SMP, ibu kandungnya menikah lagi, Jeje tidak menerima karena takut akan dapat ayah tiri yang tidak baik. Jeje merasa ibunya juga akan meninggalkannya seperti ayah kandungnya. Namun, setelah berbagai pertimbangan Jeje berusaha menerima. Semakin berjalannya waktu, Jeje merasa ayah tirinya mulai nampak tidak baik lagi. Bahkan ketika itu ayah tirinya mulai main tangan pada Jeje dan adiknya.

1. Gambaran Perilaku Self Harm

Bentuk perilaku self harm atau melukai dirinya sendiri dengan cara menggores atau melukai pergelangan tangannya menggunakan alat-alat yang tajam seperti silet, cutter, pecahan beling, dan lain sebagainya. Berikut dokumentasi bentuk perilaku self harm atau melukai diri sendiri sebagai berikut:



Gambar 1. Foto Story Instagram Perilaku Self Harm dan alat yang digunakan



Gambar 2. Foto Story WhatsApp alat yang digunakan untuk self harm

Dampak perilaku self harm pada Jeje ia bisa melepaskan emosi yang dirasakannya ketika itu dan ketika menggores tangannya ia merasa lega. Bahkan Jeje tidak merasa sakit lagi ketika menggoreskan silet pada tangannya. Karena itu, perilaku self harm ini masih ia lakukan hingga saat ini.

2. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Harm

Self Harm sebagai emoticon focus coping. Setiap orang memiliki caranya masing-masing untuk menghadapi emosi yang sedang dirasakan. Beberapa orang berhasil mengontrol emosi mereka dengan cara dan hal yang positif. Namun, beberapa orang mengatasi emosi tersebut dengan cara yang

merugikan dirinya sendiri, seperti melakukan perilaku self-harm. Begitu juga perasaan yang sama dirasakan Jeje, ia melakukan self harm atau melukai dirinya sendiri sebagai bentuk melepaskan emosi yang tengah ia rasakan.

Faktor kematangan emosi. Responden penelitian saat ini yaitu remaja yang mana pada masa remaja ini kondisi emosi remaja cenderung tidak stabil. Pada masa remaja ini berada pada proses mengenali emosi diri dan mengontrol atau mengatasi emosi dirinya sendiri. Faktor penyebab ini juga didapatkan pada Jeje yang mana kematangan emosinya belum sempurna stabil, Jeje belum mampu mengelola emosi dirinya sendiri.

Faktor kesepian menjadi salah satu faktor penyebab perilaku self harm muncul. Begitu juga yang dialami Jeje yang memiliki latar belakang keluarga broken home, ia merasa jarak ia dan ayahnya semakin jauh semenjak menikah lagi juga ia merasakan takut ditinggal lagi ketika ibunya menikah lagi.

Faktor penghargaan diri yang rendah. Penghargaan diri individu merupakan bagian dari kebutuhan neurotik yang penting. Ketika individu memiliki penghargaan diri yang baik, maka individu tersebut juga akan mencintai dirinya sendiri. Begitu juga yang dialami Jeje, pengalaman sebagai anak dari keluarga broken home membuat ia sering merasa diabaikan oleh kedua orang tuanya.

Faktor masalah keluarga. Setiap keluarga memiliki masalahnya masing-masing. Setiap anak tidak bisa memilih akan lahir di keluarga siapa dan bagaimana kehidupan keluarga yang ia jalani dan tentunya setiap anak pasti menginginkan keluarga yang bahagia dan harmonis. Begitu juga yang dialami Jeje, ketika mengetahui ayahnya men-talak ibunya dan ayahnya kemudian menikah lagi. setelah itu, ia kembali dihadapkan dengan ibunya yang menikah lagi, tentu hal ini membuat Jeje belum tentu siap untuk menerima perubahan- perubahan yang terjadi dalam keluarganya.

Faktor masalah dalam hubungan romantis. Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mulai menjalin hubungan romantis atau berpacaran. Hal ini juga dialami Jeje, selain permasalahan

keluarga yang ia alami, Jeje memiliki hubungan romantis tanpa status dengan seseorang namun berakhir kandas.

3. Upaya Mengurangi Perilaku Self Harm

Dalam mengurangi perilaku self harm ini beberapa hal yang perlu dilakukan adalah Mendekatkan diri pada Allah SWT. Mendekatkan diri kepada Allah SWT tentu saja menjadi upaya nomor 1 yang harus dilakukan individu untuk mengurangi perilaku self harm dan ketika dihadapkan dengan masalah. Sebagaimana yang terdapat dalam Ayat Al-Quran, “Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan” (Q.S Asy-Syarh ayat 6). Begitu juga yang dilakukan Jeje ketika ia dihadapkan dengan masalah dan gejolak emosi yang dirasakan, Jeje segera berwudu’ dan melakukan shalat.

Selanjutnya, penerimaan diri. Jeje mulai menyadari perilaku self harm yang ia lakukan bukan menjadi solusi atau jalan keluar atas permasalahan yang tengah ia hadapi. Kebiasaan perilaku self harm ini justru akan menyakiti dirinya sendiri dan tentu saja tidak baik apabila berlangsung terus-menerus. Oleh karena itu, Jeje mulai menerima keadaan keluarga ayah dan ibunya yang memilih jalan masing-masing. Jeje juga mulai menerima segala bentuk emosi yang tengah dirasakannya dan ia mengetahui mengalihkan emosi yang ia hadapi serta ketika dihadapkan dengan masalah ia kembali kepada Sang Pencipta.

Setelah itu, mencari bantuan tenaga profesional. Ketika permasalahan yang dihadapi berat dan Jeje merasa butuh seseorang untuk mendengarkan karena ia merasa tidak mampu dalam menyelesaikan masalah. Ia memutuskan untuk mencari tenaga profesional seperti Jeje yang melakukan Konseling individual dengan guru BK atau Konselor.

Terakhir dukungan sosial. Pada masa remaja membutuhkan dukungan sosial dari orang terdekatnya akan berkembang dengan cara positif dan sehat. Dengan dukungan sosial ini akan membuat remaja terbantu untuk meringankan beban yang tengah ia pikul. Hal ini juga yang dialami Jeje, ia mendapatkan dukungan sosial terutama dari keluarganya

serta kepedulian teman-teman terdekatnya di kelas yang membantu ia mengurangi beban yang tengah dihadapi sehingga perilaku self harm berangsur berkurang.

Perilaku atau tindakan self harm bukanlah perilaku yang bertujuan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. Namun, penelitian menunjukkan bahwa tindakan self-harm menjadi faktor risiko yang signifikan untuk percobaan bunuh diri pada berbagai kalangan, terutama pada remaja, pasien kejiwaan yang masih remaja, mahasiswa, dan orang dewasa. Sebagaimana menurut Larsen (Wibisono & Gunatirin, 2018) mengatakan bahwa Perilaku self harm atau melukai diri (selfinjury) adalah setiap perilaku sengaja yang bukan termasuk bunuh diri yang menyebabkan luka pada tubuh dengan tujuan melepaskan penderitaan emosional. Definisi- definisi di atas sepakat bahwa perilaku self harm adalah perilaku seseorang yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan tanpa ada niat atau tidak bermaksud untuk bunuh diri.

Bentuk perilaku self harm yang terjadi adalah perilaku menyayat, menggigit, mengelupas, memotong, memasukan sesuatu, membakar, memukul, mencengkan, sedangkan yang termasuk dalam perilaku melukai-diri tidak langsung adalah perilaku makan terlalu banyak, penyalahgunaan obat, menolak perawatan medis (Wibisono & Gunatirin, 2018). Dari beberapa bentuk perilaku self harm di atas, perilaku menyayat atau menggores kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya menjadi salah satu bentuk perilaku yang paling sering dilakukan individu.

Faktor yang menyebabkan perilaku self harm atau melukai diri sendiri yaitu Pertama, faktor emotional focus coping adalah menyelesaikan masalah dengan cara memperkecil tekanan yang dirasakan untuk meraih rasa nyaman. Remaja biasanya lebih condong menggunakan pendekatan penanganan berfokus pada emosi (menyelesaikan masalah dengan mengurangi tekanan yang dirasakan untuk mencapai kenyamanan) ketika menghadapi dan menyelesaikan masalah, salah satunya dengan melukai diri (Tarigan & Apsari, 2022). Remaja

cenderung menggunakan cara ini untuk mengatasi masalahnya, misalnya dengan perilaku merusak atau melukai diri seperti mengonsumsi alkohol, merokok, bahkan cutting. Usaha ini dilakukan untuk meraih rasa nyaman atas tekanan atau stres yang dialami.

Berdasarkan faktor ini penelitian yang ditemukan pada klien Jeje sebagai subjek penelitian, Jeje menggoreskan silet untuk melepaskan emosi yang tengah ia rasakan ketika menghadapi masalah. Hal ini berarti seorang remaja perempuan cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan yang dirasakan untuk mendapatkan rasa nyaman dengan cara menyakiti atau melukai diri sendiri. Hal ini juga dirasakan oleh Jeje ketika menggoreskan atau melukai tangannya, ia merasa lega bisa melepaskan emosi yang ia tahan sehingga perilaku ini berulang tidak membuat Jeje merasakan rasa sakit dari menggoreskan silet pada tangannya.

Kedua, faktor kesepian. Kesepian ini tidak hanya dirasakan ketika remaja dikucilkan dari lingkungannya atau tidak memiliki teman, namun remaja merasa gagal untuk memiliki hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya (Tarigan & Apsari, 2022). Kesepian ini dibagi menjadi dua, kesepian keluarga dan kesepian hubungan romantis. Kesepian keluarga kesepian yang dirasakan seorang individu akibat pengalaman atau hubungan yang kurang baik dengan keluarganya. Faktor ini juga ditemukan pada Jeje, dimana ketika itu ia dihadapkan dengan perceraian orangtuanya dan ayahnya kembali menikah lagi. seiring berjalannya waktu, Jeje merasa hubungannya dengan ayah semakin jauh. Selanjutnya ia takut akan ditinggalkan oleh ibunya ketika ibunya menikah lagi. hal ini menjadi suatu bentuk kesepian yang dirasakan Jeje akibat pengalaman atau hubungan yang kurang baik dengan keluarganya.

Kesepian sebab hubungan romantis adalah kesepian yang dialami individu akibat adanya rasa kekurangan atas hubungan intim dengan individu lain dalam bentuk hubungan romantis, seperti putus dengan pacar. Selain kesepian keluarga, Jeje juga merasakan kesepian sebab hubungan romantis ini. Terakhir kali Jeje melakukan perilaku self

harm karena kandasnya hubungan romantis ia dengan seseorang yang penting dalam hidupnya.

Ketiga, kematangan emosi. Faktor ini disebabkan Perempuan ketika melukai diri dinilai masih memiliki harapan yang berhubungan dengan hubungan sosial, sehingga mereka lebih cenderung melampiaskan emosinya pada self harm dibandingkan suicide (bunuh diri). Sedangkan, laki-laki dinilai memiliki kesulitan dalam mengungkapkan emosi dan kesulitan dalam hubungan sosial yang menjadi penyebab stres. Mereka cenderung menyadari keadaan emosional ketika situasi sudah memburuk. Pada kasus yang lebih serius, demi melampiaskan emosinya, laki-laki lebih cenderung memilih melakukan percobaan bunuh diri dibandingkan self harm (Tarigan & Apsari, 2022). Beberapa orang berhasil mengontrol emosi mereka dengan cara dan hal yang positif. Namun, beberapa orang mengatasi emosi tersebut dengan cara yang merugikan dirinya sendiri, seperti melakukan perilaku self-harm. Begitu juga perasaan yang sama dirasakan Jeje, ia melakukan self harm atau melukai dirinya sendiri sebagai bentuk melepaskan emosi yang tengah ia rasakan.

Keempat, penghargaan diri. Faktor ini merupakan kebutuhan atau kecenderungan atau kebutuhan neurotik (kasih sayang, penerimaan sosial atau penghargaan sosial) seseorang (Tarigan & Apsari, 2022). Ketika individu memiliki penghargaan diri yang baik, maka individu tersebut juga akan mencintai dirinya sendiri. Begitu juga yang dialami Jeje, pengalaman sebagai anak dari keluarga broken home membuat ia sering merasa diabaikan oleh kedua orang tuanya. Sehingga hal ini memberikan efek penghargaan diri yang rendah pada dirinya.

Kelima, faktor dukungan sosial. Ketika remaja sedang menjalani proses pencarian identitas, dukungan sosial dari orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar sangatlah penting. Remaja yang mendapatkan hubungan positif dan dukungan dari orang tua, sekolah, lingkungan, serta komunitasnya akan lebih mungkin mengalami perkembangan yang positif dan sehat. Sebaliknya, remaja yang

tidak memiliki hubungan baik serta tidak mendapatkan dukungan dari orang tua maupun lingkungan terdekat cenderung berkembang dengan cara yang negatif atau tidak sehat (Insani & Savira, 2023).

Hal ini sejalan dengan kasus Jeje, di mana hasil wawancara menunjukkan bahwa Jeje kurang mendapatkan dukungan dari ayah dan ibu kandungnya. Padahal, seharusnya ia memiliki hubungan yang positif dan baik dengan kedua orang tua kandungnya. Dalam situasi seperti ini, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting untuk membantu mengatasi perilaku self-harm yang dialami siswa di sekolah, sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya.

Guru BK memiliki peran untuk memberikan layanan yang membantu individu berkembang secara optimal, sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang utuh dan mandiri. Fungsi guru BK mencakup pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan, serta advokasi (pembelaan) (Riza et al., 2019). Dari hasil yang dilakukan di lapangan, upaya untuk mengurangi perilaku self harm yaitu Pertama, Emotion focused coping dan self talk, usaha untuk mengatur dan mengurangi emosi stress dengan cara fokus pada masalah yang membuat stress dan merubahnya menjadi sesuatu hal positif dapat menghindarkan dirinya dari berhadapan dengan stressor. Cara ini lebih sesuai apabila digunakan dalam menghadapi masalah atau situasi yang dianggap dapat dikontrol atau dikuasai oleh individu. Emotion focused coping yakni coping ini merupakan bentuk coping yang lebih memfokuskan pada masalah emosi, bentuk coping ini lebih melibatkan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan yang menekan akibat dari situasi stress (Qonita et al., 2023). Upaya ini menjadi solusi dalam mengurangi perilaku self harm pada remaja. Pemahaman mengenai masalah yang menyebabkan emosi dapat mengurangi perilaku self karena Jeje dapat memandang suatu masalah secara positif. Adanya self talk tadi dapat membuat individu memandang masalah secara logis dan juga dapat mengelola emosinya dengan baik.

Selanjutnya upaya kedua yaitu mencari tenaga profesional. Upaya ini dilakukan mencari tenaga profesional seperti guru bk atau konselor dan psikolog dengan mengkonsultasikan permasalahan yang dihadapi kepada tenaga ahli sehingga hal ini dapat menemukan upaya untuk mengurangi ataupun mengatasi permasalahan yang ada (Insani & Savira, 2023). Namun ketika masalah yang dihadapi terlalu berat untuk dipikul Jeje diarahkan untuk mencari tenaga profesional seperti konselor ataupun psikolog. Seperti yang telah dilakukan Jeje, ketika menghadapi masalah yang berat, ia mencari guru BK untuk melakukan konseling individual sehingga upaya ini diharapkan dapat mengurangi perilaku self harm yang dilakukan.

Ketiga, solusi yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku self-harm adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Insani & Savira, 2023). Upaya spiritual ini menjadi langkah utama yang dapat dilakukan individu ketika menghadapi masalah, termasuk saat mengalami dorongan untuk melukai diri sendiri. Keyakinan dan keimanan yang kuat dapat menjadi sumber kekuatan batin yang menenangkan dan mengarahkan individu kepada cara penyelesaian masalah yang lebih sehat.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an: "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (Q.S. Asy-Syarah: 6). Ayat ini memberikan pengharapan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi pasti akan diiringi dengan jalan keluar, sehingga dapat menumbuhkan sikap sabar dan optimis dalam menghadapi ujian hidup.

Hal ini juga tercermin dalam kasus Jeje. Ketika dihadapkan pada masalah dan gejala emosi yang intens, Jeje memilih untuk segera berwudu dan melaksanakan shalat sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah SWT. Tindakan tersebut menjadi salah satu cara yang membantu Jeje meredakan emosi dan menghindari perilaku self-harm. Keempat, Pada masa remaja membutuhkan dukungan sosial dari orang terdekatnya akan berkembang dengan cara positif dan sehat. Dengan dukungan sosial ini akan membuat remaja

terbantu untuk meringankan beban yang tengah ia pikul. Hal ini juga yang dialami Jeje, ia mendapatkan dukungan sosial terutama dari keluarganya serta kepedulian teman-teman terdekatnya di kelas yang membantu ia mengurangi beban yang tengah dihadapi sehingga perilaku self harm berangsur berkurang.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan, self harm atau melukai diri sendiri merupakan perilaku yang banyak ditemukan di kalangan remaja. Perilaku self harm atau melukai diri sendiri merupakan salah satu perilaku yang dilakukan dengan sengaja yang membuat luka pada tubuh tertentu dengan tujuan untuk melepaskan perasaan emosional yang dirasakan individu.

Seorang remaja memiliki faktor penyebab melakukan perilaku self harm diantaranya adalah kesepian, faktor emotional focus coping, kematangan emosi, penghargaan diri yang rendah, masalah keluarga dan masalah dalam hubungan romantis. Hal ini juga ditemukan pada klien pada layanan konseling individual yang telah dilakukan. Karenanya, remaja perempuan melakukan self harm untuk melampiaskan emosi yang tengah dirasakan dengan cara menggoreskan benda tajam pada tangannya. Sehingga individu merasakan lega tanpa merasakan sakit oleh luka yang dibuat.

Selain faktor penyebab, beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku self harm yaitu solusi self talk, dimana Jeje diajak untuk memandang permasalahan secara positif dan mengajak Jeje untuk memikirkan apakah tindakan melukai dirinya sendiri merupakan jalan keluar atau solusi dari permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya, memberikan pemahaman kepada individu ketika tidak mampu menghadapi permasalahan ia membutuhkan tenaga profesional untuk mencari jalan keluar atas permasalahan yang tengah dihadapi, seperti saat ini mencari guru BK untuk melakukan Konseling Individual. Selain itu, klien diarahkan untuk lebih

mendekatkan diri kepada Allah SWT seperti mengerjakan sholat dan membaca Al-Quran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat kita lihat peran layanan konseling individual untuk mengurangi perilaku self harm pada remaja perempuan. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan penelitian selanjutnya mengenai dampak fisiologis dan psikologis perilaku self harm pada remaja perempuan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Andayani, S., & Yusuf, M. (2022). Gaya Belajar Model Grasha Pada Siswa-Siswa Cerdas Di Sma N 1 Payakumbuh. 9(2), 121–131.
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019). Metode Penelitian Pendidikan. Penerbit Samudra Biru.
- Faradiba, A. T., Paramita, A. D., & Dewi, R. P. (2022). Emotion dysregulation and deliberate self-harm in adolescents. *Konselor*, 11(1), 20–24. <https://doi.org/10.24036/02021103113653-0-00>
- Illahi, R. K., Islam, U., Imam, N., Padang, B., & Pawiyatan, M. I. (2019). *Jurnal Al-Taujih*. 5(2), 158–168.
- Insani, M. S., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Jubaedah. (2022). Pendampingan Santri Broken Home (Studi Kasus Pondok Pesantren al-Fathaniyah Serang). *Jurnal Al-Taujih - Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 8(2).

- Kesepian, G., Remaja, P., & Lubis, I. R. (2020). Gambaran kesepian pada remaja pelaku self-harm. 9(April), 14–21.
- Khadijah. (2020). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja. *Jurnal Al-Taujih - Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(1), 1–9. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Meilatri, F. G. (2019). Upaya Pemberian Konseling Pada Penderita Self-Harm Di Kalangan Remaja (Studi Kasus Mahasiswa UNS). Universitas Sebelas Maret.
- Miftahul Mufarrihah, D. H. (2023). Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Shalawat Burdah Dalam Menumbuhkan Religiusitas Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kediri. *Jurnal Al-Taujih*, 9(1), 9–19.
- Mtsn, D. I., & Besar, A. (2021). *Jurnal Al-Taujih*. 7(2), 135–141.
- Pratama. (2021). Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Qonita, A. A., Shidiqoh, A., Ramadlani, R. S., Wulandari, W. C., & Agustina, A. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Self Harm Pada Santri Remaja Putri. *Islamic Education and Counseling Journal*, 2(1). <http://jurnal.stitihsanulfikri.ac.id/index.php/iecj/article/view/53>.
- Riza, Anwar, K., & Aminah. (2019). Studi Layanan Bimbingan dan Konseling yang Dapat Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Siswa Kelas 8 di SMP N 13 Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 5(3), 1–5.
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widianoro, F. (2021). Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795–802.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). 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. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>.
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3675–3690. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3631>.