

## KECENDERUNGAN BERPERILAKU MENYAKITI DIRI SENDIRI (SELF HARM) PADA REMAJA SMA

### Tendencies for Self-Harming Behavior in High School Adolescents

**Mahesya Asril Putri & Afdal**

Universitas Negeri Padang

Mahesya1630@gmail.com; afdal@konselor.org

#### Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Oct 5, 2024	Oct 20, 2024	Nov 2, 2024	Nov 7, 2024

#### Abstract

This research is motivated by a phenomenon that occurs in adolescents, where self-harming behavior is behavior carried out to overcome emotional disturbances or emotional pain by hurting oneself without any intention of committing suicide. This research aims to (1) Describe the tendency of self-harm behavior of SMA X students in the city of Padang as a whole, (2) Describe the tendency of self-harm behavior of SMA X in the city of Padang in the aspect of self-punishment, (4) describing the tendency of self-harm behavior of high school students in Padang in the aspect of interpersonal influence. This research uses quantitative research methods with descriptive research type. The population of this study was 600 students with a sample of 240 students who were students at SMA X in the city of Padang. Sampling used proportionate random sampling technique. Data collection used a self-harm instrument with Likert scale measurements. Based on the research results, it shows that 133 students of SMA Students' self-harm behavior when viewed from the self-harm aspect is as follows: (1) The emotional regulation aspect in the "medium" category is 153 students with a percentage of 72.86%, (2) The aspect of self-punishment in the "very high" category is 144 students. with a percentage of 68.57%, (3) Aspects of interpersonal influence in the "very high" category were 147 students with a percentage of 70.00%. From these results,

it is very necessary to provide services to students in the form of information services, individual counseling services, group guidance services and group counseling services.

**Keywords:** Behavior, Self Harm, Student

**Abstrak:** Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena yang terjadi pada remaja, dimana perilaku menyakiti diri sendiri merupakan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi gangguan emosi atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti diri sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self harm* siswa SMA X di kota Padang secara keseluruhan, (2) Mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self harm* siswa SMA X di kota Padang pada aspek regulasi emosi, (3) Mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self harm* siswa SMA X di kota Padang pada aspek menghukum diri sendiri, (4) Mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self harm* siswa SMA X di kota Padang pada aspek pengaruh interpersonal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini sebanyak 600 siswa dengan sampel 240 siswa yang merupakan siswa-siswi di SMA X di kota Padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *self harm* dengan pengukuran skala likert. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA X di kota Padang mengalami kecenderungan perilaku *self harm* pada umumnya berada pada kategori tinggi sebanyak 133 siswa dengan persentase 63,33%. Perilaku *self harm* siswa jika dilihat pada aspek *self harm* sebagai berikut: (1) Aspek regulasi emosi pada kategori “sedang” sebanyak 153 siswa dengan persentase 72,86%, (2) Aspek menghukum diri sendiri pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 144 siswa dengan persentase 68,57%, (3) Aspek pengaruh interpersonal pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 147 siswa dengan persentase 70,00%. Dari hasil tersebut sehingga sangat diperlukan layanan yang diberikan kepada siswa-siswi berupa layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok.

**Kata Kunci :** Perilaku, *Self Harm*, Siswa

## PENDAHULUAN

*Self-harm* adalah suatu tindakan dengan hasil yang tidak mematikan dimana seseorang dengan sengaja memulai perilaku yang tidak biasa, tanpa intervensi dari orang lain, yang menyebabkan perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*), atau dengan sengaja menelan suatu zat yang melebihi dosis terapi yang ditentukan atau diakui secara umum, dan yang bertujuan untuk mewujudkan perubahan yang diinginkan subjek, melalui konsekuensi fisik (WHO, 2014).

*Self harm* bisa menjadi perilaku sementara yang disebabkan oleh tekanan tertentu dan hilang dengan cepat pada remaja, atau bisa menjadi bagian dari pola perilaku jangka panjang yang terkait dengan masalah emosional yang lebih serius. Dimana ada beberapa faktor risiko utama. Beberapa remaja mengalami *self harm* yang ringan, seperti menggaruk permukaan kulit hingga terluka.

Secara umum, tindakan menyakiti diri sendiri terjadi pada masa remaja yang penuh dengan masalah dan perubahan besar, sehingga orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri pada masa ini memerlukan metode penanggulangan baru yang lebih efektif. Perilaku ini menjadi lebih umum terjadi pada awal usia dua puluhan, karena konflik kehidupan dan perubahan tanggung jawab (Fiona, 2005). Tindakan menyakiti diri sendiri dipengaruhi oleh sejumlah faktor penyebab dan sebagian besar pelaku kekerasan tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaan atau emosi yang membebani mereka (Fiona, 2005).

Berdasarkan fenomena yang peneliti lihat dilapangan dan melihat dari hasil penelitian terdahulu, maka peneliti ingin membahas dan menganalisis permasalahan secara mendalam dan tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kecenderungan Berperilaku Menyakiti Diri Sendiri (*Self harm*) pada Remaja SMA”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 600 siswa SMA X di kota Padang yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024 dengan jumlah sampel sebanyak 240 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *Proportionate random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner self harm dengan model skala likert. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistic deskriptif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data hasil penelitian yang telah diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk dapat mendeskripsikan bagaimana kecenderungan perilaku *self harm* siswa. Penelitian ini dilakukan di SMA X di kota Padang dengan responden sebanyak 210 orang siswa.

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam pengolahan data penelitian, maka dapat digambarkan kecenderungan perilaku *self harm* siswa sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase kecenderungan perilaku *self harm* siswa keseluruhan (n=210)**

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 110$	2	0,95
Tinggi	89-109	133	63,33
Sedang	68-88	64	30,48
Rendah	47-67	10	4,76
Sangat Rendah	$\leq 46$	1	0,48
Jumlah		210	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari keseluruhan jumlah sampel sebanyak 210 siswa. Pada kategori siswa yang memiliki kecenderungan *self harm* “sangat tinggi” memiliki frekuensi 2 dengan persentase 0,95%, pada kategori “tinggi” memiliki frekuensi 133 dengan persentase 63,33%, lalu pada kategori “sedang” memiliki frekuensi 64 dengan persentase 30,48%, kemudian pada kategori “rendah” memiliki frekuensi 10 dengan persentase 4,76% dan pada kategori “sangat rendah” memiliki frekuensi 1 dengan persentase 0,48% dari seluruh siswa. Dari hasil tersebut membuktikan bahwa sebagian besar kecenderungan self harm siswa SMA berada pada kategori “tinggi” dengan persentase 63,33%.

Selanjutnya akan dibahas deskripsi data hasil penelitian perilaku *self harm* siswa berdasarkan masing-masing aspek dapat dilihat sebagai berikut:

1. Kecenderungan perilaku *self harm* siswa ditinjau dari aspek regulasi emosi

Hasil analisis deskriptif perilaku *self harm* siswa ditinjau dari aspek regulasi emosi dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi frekuensi dan persentase kecenderungan perilaku *self harm* siswa berdasarkan aspek regulasi emosi**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 41$	0	0,00
Tinggi	31-40	0	0,00
Sedang	21-30	153	72,86
Rendah	11-20	55	26,19
Sangat Rendah	$\leq 10$	2	0,95
Jumlah		210	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kecenderungan perilaku *self harm* siswa ditinjau dari aspek regulasi emosi pada umumnya berada pada kategori sedang terdapat 153 orang dengan persentase 72,86%, pada kategori rendah terdapat 55 orang dengan persentase 26,19%, pada kategori sangat rendah terdapat 2 orang dengan persentase 0,95%, serta pada kategori sangat tinggi dan tinggi tidak ada terdapat siswa yang mengalami kecenderungan perilaku *self harm* pada aspek regulasi emosi. Maka dapat disimpulkan bahwa pada umumnya perilaku *self harm* ditinjau dari aspek regulasi emosi berada pada kategori **sedang**.

2. Kecenderungan perilaku *self harm* siswa ditinjau dari aspek menghukum diri sendiri

Hasil analisis deskriptif perilaku *self harm* siswa berdasarkan aspek menghukum diri sendiri dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi frekuensi dan persentase kecenderungan perilaku *self harm* siswa berdasarkan aspek menghukum diri sendiri**

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 29$	144	68,57
Tinggi	22-28	52	24,76
Sedang	15-21	13	6,19
Rendah	8-14	1	0,48
Sangat Rendah	$\leq 7$	0	0,00
Jumlah		210	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kecenderungan perilaku *self harm* siswa ditinjau dari aspek menghukum diri sendiri pada umumnya berada pada kategori sangat tinggi terdapat 144 orang dengan persentase 68,57%, pada kategori tinggi terdapat 52 orang dengan persentase 24,76%, pada kategori sedang terdapat 13 orang dengan persentase 6,19%, pada kategori rendah terdapat 1 orang dengan persentase 0,48% dan pada kategori sangat rendah tidak ada terdapat siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *self harm* pada aspek menghukum diri sendiri. Maka dapat disimpulkan bahwa pada umumnya perilaku *self harm* siswa ditinjau dari aspek menghukum diri sendiri berada pada kategori **sangat tinggi**.

3. Kecenderungan perilaku *self harm* siswa ditinjau dari aspek pengaruh interpersonal  
 Hasil analisis deskriptif perilaku *self harm* siswa berdasarkan aspek pengaruh interpersonal dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi frekuensi dan persentase kecenderungan perilaku *self harm* siswa berdasarkan aspek pengaruh interpersonal**

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 37$	147	70,00
Tinggi	28-36	58	27,62
Sedang	19-27	4	1,90
Rendah	10-18	1	0,48
Sangat Rendah	$\leq 9$	0	0,00
Jumlah		210	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kecenderungan perilaku *self harm* siswa ditinjau dari aspek pengaruh interpersonal pada umumnya berada pada kategori sangat tinggi terdapat 147 orang dengan persentase 70%, pada kategori tinggi terdapat 58 orang dengan persentase 27,62%, pada kategori sedang terdapat 4 orang dengan persentase 1,90%, pada kategori rendah terdapat 1 orang, dan pada kategori sangat rendah tidak ada terdapat siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *self harm* pada aspek pengaruh interpersonal. Maka dapat disimpulkan bahwa pada umumnya perilaku *self harm* ditinjau dari aspek pengaruh interpersonal berada pada kategori **sangat tinggi**.

### Implikasi dalam Layanan BK

Pemberian layanan bimbingan dan konseling berperan aktif dalam memahami membantu dan mengentaskan permasalahan yang muncul berkaitan dengan kecenderungan perilaku *self-harm* yang terjadi pada diri siswa. Sebagaimana fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan serta fungsi advokasi. Dalam hal ini pelaksana bimbingan dan konseling sangat berperan aktif dalam fungsi pemahaman yaitu memberikan pemahaman kepada siswa tentang dampak dari perilaku *self-harm*. Adapun beberapa layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa untuk mencegah dan mengentaskan perilaku *self-harm* yaitu:

1. Layanan Informasi

Menurut Prayitno (2012:49) layanan informasi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan agar individu menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir atau jabatan dan pendidikan lanjutan secara terarah. Berdasarkan hasil penelitian terdapat kecenderungan perilaku *self harm* yang tinggi pada remaja di sekolah SMA X di kota padang maka konselor/guru BK dalam layanan informasi ini dapat memberikan informasi tentang faktor serta bentuk perilaku *self harm* hingga dampak negatifnya, mengekspresikan emosi dengan baik agar tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri, dan bagaimana individu dalam mencegah serta mereduksi perilaku *self harm* Tujuannya agar siswa lebih terarah pada perilaku yang positif dan terhindar dari perilaku *self harm*.

2. Layanan Konseling Individual

Menurut Willis (2013) konseling individual merupakan suatu pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Tujuan layanan ini yaitu memahami seluk beluk masalah yang sedang dihadapi klien sehingga dapat dikembangkannya persepsi dan sikap klien tersebut demi terentaskannya masalah yang dihadapi. Layanan konseling ini dapat membantu siswa menjadi sadar akan tindakan atau peristiwa yang memicu *self harm* dan mempelajari keterampilan mengatasi yang lebih baik sehingga siswa dapat membuat pilihan yang lebih sehat.

Pemberian layanan konseling individual kepada siswa yang melakukan *self harm* ini dapat menggunakan beberapa pendekatan yang salah satunya adalah cognitive behavioral yang melatih seseorang untuk menyadari keyakinan dan perilaku negatif mereka. Penggunaan CBT dalam layanan ini akan memberikan bantuan kepada siswa untuk mengganti perilaku negatif atau *self harm* yang dilakukan dengan pilihan lain yang lebih sehat (Higgins, 2014).

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Tohirin (2015) mengemukakan layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika

kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah yang dialami oleh individu yang kemudian siswalah yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok ini dapat diberikan materi tentang cara terhindar dari perilaku *self harm*, sehingga dengan materi tersebut siswa mendapatkan pemahan tentang bagaimana cara terhindar dari perilaku *self-harm*.

#### 4. Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2012) layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang membantu individu dalam pembahasan serta pengentasan masalah yang dihadapi melalui dinamika kelompok. Maka, layanan konseling kelompok ini berfungsi sebagai untuk pemecahan masalah yang dialami oleh klien terkait perilaku *self harm* yang dilakukan.

Pada layanan konseling kelompok ini dapat menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy (REBT) untuk mengembangkan kemampuan berfikir positif. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT ini dapat membantu siswa menyadari bahwa siswa dapat hidup lebih rasional dan produktif, mengubah kebiasaan berpikir dan perilaku yang merusak diri, memperbaiki kesalahan berpikir dan mengurangi perasaan yang tidak diharapkan (Bidayah et al., 2023).

REBT memiliki dasar teori yaitu mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional (Handayani, P.G., Hidayat, H., Saputra, R. 2019). Selain itu dapat pula menggunakan pendekatan gestalt yang memusatkan perhatian dalam pemikiran dan perasaan yang dialami individu. Oleh sebab itu, pendekatan gestalt dalam pelaksanaan konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu klien yang memiliki masalah dalam kondisi emosional (Sukmawati, I., Neviyarni, Karneli, Y, Netrawati, 2019).

Dengan pemberian layanan konseling kelompok ini diharapkan siswa mendapatkan pemahaman tentang kepedulian terhadap orang lain dan meningkatkan rasa empati terhadap sesama, sehingga melalui konseling kelompok ini siswa dapat lebih menghargai orang lain dan terhindar dari perilaku *self-harm*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan terkait dengan kecenderungan perilaku *self-harm* siswa SMA X di kota Padang diperoleh hasil bahwa siswa SMA X di kota Padang mengalami kecenderungan perilaku *self harm* pada umumnya berada pada kategori tinggi (63,33%). Ditinjau dari masing-masing aspek yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian bahwa kecenderungan Perilaku *self harm* secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Artinya, bahwa sebagian besar kecenderungan perilaku *self harm* pada siswa tinggi, oleh sebab itu harus segera ditindaklanjuti agar tidak terjadinya perilaku *self harm* pada siswa.  
Kecenderungan perilaku *self harm* ditinjau dari aspek regulasi emosi berada pada kategori sedang. Artinya, siswa masih memiliki kemampuan dalam menghadapi sesuatu dan memiliki bentuk regulasi emosi yang baik, maka kecenderungan perilaku *self harm* individu tersebut rendah atau bahkan tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri.
2. Kecenderungan perilaku *self harm* ditinjau dari aspek menghukum diri sendiri berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, sebagian besar siswa memiliki kecenderungan perilaku *self harm* yang tidak baik pada aspek menghukum diri sendiri, yang disebabkan karena kurangnya mendapatkan kepedulian dan perhatian dari orang lain, kurangnya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan sosial kurang menyukai individu sesuai dengan diri yang sebenarnya.
3. Kecenderungan perilaku *self harm* ditinjau dari aspek pengaruh interpersonal berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, setiap tindakan dan perilaku individu cenderung terjadi karena adanya pengaruh dari lingkungan dan orang-orang yang berada disekitar individu. Sehingga setiap perilaku yang ditampilkan menunjukkan keinginan untuk terus diperhatikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bidayah, A., Netrawati, & Karneli, Y. (2023). Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy dalam mengatasi perilaku self injury remaja: literatur review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*,1(4) <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>

- Handayani, P.G., Hidayat, H., Saputra, R. (2019). Pendekatan Counseling REBT dalam menanggulangi culture shock mahasiswa rantau. *Jurnal KOPASTA*, 6(2), 9198. [https://doi.org/10.33373/kop\\_v6i2\\_2134](https://doi.org/10.33373/kop_v6i2_2134)
- Higgins, M. (2014). *Teen self-injury*. Minnesota: Essential Library.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sukmawati, I., Neviyarni, Karneli, Y., Netrawati. (2019). Penilaian dalam konseling kelompok gestalt. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Vol. 4, No. 1.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling keluarga*. Bandung: Penerbit ALFABETA.
- World Health Organization. (2019). *Adolescent Health in the South-East Asia Region*. Retrieved (<https://www.who.int/southeastasia/healthtopics/adolescent-health>).