ALSYS
Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan

e-ISSN : 2808-540X
p-ISSN : 2808-7119

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic Scholar, Garuda, Google Scholar, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/alsys.v4i6.4009

GAMBARAN KECENDERUNGAN PERILAKU SELF INJURY PADA SISWA SMP

Overview of Self-Injury Behavioral Tendencies in Junior High School Students

Tasya Anapichania & Nurfarhanah
Universitas Negeri Padang
tasyaanapicha18@gmail.com; nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 22, 2024	Oct 5, 2024	Oct 20, 2024	Oct 26, 2024

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of junior high school students who have difficulty channeling negative emotions when facing problems. Self-injury behavior will have a negative impact on students, therefore students are expected to be able to carry out positive activities to vent their negative emotions. The objectives of this study are (1) to describe the tendency of students' self-injury behavior, (2) to describe the tendency of students' self-injury behavior from the environmental dimension, (3) to describe the tendency of students' self-injury behavior from the biological dimension, (4) to describe the tendency of students' self-injury behavior from the cognitive dimension, (5) to describe the tendency of students' self-injury behavior from the affective dimension and (6) to describe the tendency of students' self-injury behavior from the behavioral dimension. The method used is quantitative descriptive, with a sample of 49 students and the instrument used is a self-injury behavior tendency instrument with a Likert scale. The results of the study showed that: (1) the tendency of self-injury behavior in students as a whole is in the moderate category (56.44%), (2) the tendency of self-injury behavior in students from the environmental dimension is in the moderate category (55.10%), (3) the tendency of self-injury behavior in students from the biological dimension is in the moderate

Jurnal AlSys is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

category (61.22%), (4) the tendency of self-injury behavior in students from the cognitive dimension is in the low category (48.98%), (5) the tendency of self-injury behavior in students from the affective dimension is in the moderate category (42.86%) and (6) the tendency of self-injury behavior in students from the behavioral dimension is in the moderate category (46.94%). Based on the results of this study, it is recommended that guidance and counseling teachers provide services to reduce the tendency of self-injury behavior in students in the form of information services, individual counseling services, group counseling services and group guidance services.

Keywords: Tendency ; Self Injury ; Student ; Junior High School

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena siswa SMP yang kesulitan menyalurkan emosi negatif saat menghadapi masalah. Perilaku *self injury* akan menimbulkan dampak buruk bagi siswa, maka dari itu siswa diharapkan mampu untuk melakukan kagiatan yang positif untuk melampiaskan emosi negatifnya. Tujuan penelitian ini yaitu (1) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* siswa, (2) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi lingkungan, (3) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi biologis, (4) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi kognitif, (5) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi afektif dan (6) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi perilaku. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, dengan sampel 49 siswa dan instrumen yang digunakan yaitu instrumen kecenderungan perilaku *self injury* dengan skala *Likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang (56,44%), (2) kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi lingkungan berada pada kategori sedang (55,10%), (3) kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi biologis berada pada kategori sedang (61,22%), (4) kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi kognitif berada pada kategori rendah (48,98%), (5) kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi afektif berada pada kategori sedang (42,86%) dan (6) kecenderungan perilaku *self injury* siswa dari dimensi perilaku berada pada kategori sedang (46,94%). Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar guru bimbingan dan konseling memberikan layanan untuk mereduksi kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa berupa layanan informasi, layanan konseling individu, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok.

Kata Kunci: Kecenderungan ; *Self Injury* ; Siswa ; SMP

PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah pertama (SMP) berada pada rentangan usia yaitu antara 13-16 tahun, pada fase ini siswa dikatakan memasuki masa remaja. Mengingat bahwasannya siswa SMP pada umumnya memasuki usia remaja dan dalam proses untuk pencarian jati dirinya, sehingga siswa diharapkan mampu untuk berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosialnya (Ilham, Ibrahim & Nurfarhanah, 2016). Pada remaja masa perkembangannya memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi seperti menerima keadaan fisiknya, mencapai kemandirian emosional, memiliki kepercayaan diri

terhadap kemampuannya sendiri serta dapat membedakan mana hal-hal baik dan hal-hal buruk (Putro, 2017).

Pencapaian remaja dalam menuntaskan tugas perkembangan yang sukses akan berperan penting dalam pencapaian tugas perkembangan selanjutnya, sedangkan kegagalan dalam mencapai tugas perkembangan akan memungkinkan timbulnya ketidakbahagiaan dalam diri remaja. Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja yaitu memantapkan cara-cara untuk bertingkah laku sosial yang dapat diterima dalam kehidupan sosialnya. Baik atau buruknya perilaku sosial yang ditampilkan oleh remaja dalam kehidupan sosialnya dapat menimbulkan penerimaan atau penolakan. Maka, remaja harus bisa mempunyai perilaku sosial yang baik agar dapat diterima oleh kelompok sosial dan tidak mengalami keslitan untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan berikutnya (Ilham, Ibrahim & Nurfarhanah, 2016).

Selain bisa memenuhi perilaku sosial yang baik, pada masa remaja juga banyak terjadi perubahan yang terjadi pada dirinya. Sejalan dengan pendapat Takwati (2019) dalam perkembangan tersebut dibutuhkannya pengelolaan emosi yang baik dalam penyelesaian masalah remaja memerlukan kemampuan mengendalikan, mengontrol, memelihara dan mengatur emosinya. Ketika remaja mengalami emosi negatif dan emosi tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka akan sulit untuk mengendalikan dirinya sehingga dapat melakukan hal-hal yang dapat menyakiti serta merugikan dirinya sendiri (Safaria & Saputra, 2009).

Sebagian para remaja sering melampiaskan emosi negatifnya dengan melakukan menyakiti dirinya sendiri atau biasa disebut *self injury*. *Self injury* merupakan tindakan yang dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Caperton, 2004). *Self injury* yaitu bentuk perilaku yang dilakuan untuk mengatasi perasaan tertekan secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri yang mengakibatkan pendarahan, memar, goresan pada tangan atau bagian tubuh (American Psychiatric Association, 2013). Pelaku *self injury* biasanya di dominasi oleh para remaja pada usia 14-16 tahun (Whitlock, 2009). Perilaku tersebut dilakukan oleh individu sebagai cara untuk melampiaskan emosi yang dirasa sangat menyakitkan. Individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dikarenakan individu tersebut tidak mampu untuk mengungkapkan emosi negatifnya dengan menggunakan kata-kata (Hartanto, 2010).

Sehingga menyakiti dirinya sendiri atau *self injury* hanya untuk bisa merasakan kepuasan bagi dirinya sendiri tanpa memikirkan apa dampak yang akan timbul dari perilakunya tersebut.

Faktor yang menjadi penyebab individu melakukan *self injury* menurut Nock & Mendes (2008) yaitu: (1) pelaku melakukan *self injury* karena untuk menghentikan perasaan negative dan mengatasi stress, (2) pelaku mencari rasa sakit sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang lebih besar, (c) pelaku menggunakan *self injury* sebagai cara untuk berkomunikasi dan menunjukkan kepada orang lain bahwa mereka sedang menderita, dan (d) pelaku ingin membuat orang lain berhenti menganggu mereka.

Penelitian yang dilakukan Wahyudi & Netrawati (2022) menyatakan bahwa tingkat perilaku *self injury* siswa berada pasa kategori tinggi, bentuk perilaku yang dilakukan yaitu menggoreskan tangan dengan benda tajam, membenturkan kepala, meninju tembok, menjambak rambut secara berlebihan, menahan lapar, mengabaikan kesehatan, menganggap diri sendiri tidak mempunyai tujuan hidup dan menarik diri dari lingkungan.

Berdasarkan observasi peneliti selama menjalani PBLK-S di salah satu SMP kota padang, banyak ditemukan siswa yang melakukan perilaku *self injury*, perilaku yang peneliti temukan yaitu seperti menggoreskan tangan dengan menggunakan benda tajam. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa orang siswa diperoleh keterangan bahwa adanya siswa yang melakukan perilaku *self injury* karena mengalami suatu masalah dan tidak mendapatkan jalan keluar mengenai permasalahannya sehingga ia lebih memilih melukai dirinya guna untuk meredakan rasa emosi negatifnya. Tidak hanya itu yang menjadi penyebab siswa melakukan *self injury*, ada banyak penyebab siswa melakukan *self injury*, seperti permasalahan pertemanan, percintaan, keluarga sehingga menimbulkan perasaan stress dan menyebabkan tekanan emosional yang tidak terkendali.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti tertatik melakukan penelitian tentang bagaimana "Gambaran Kecenderungan Perilaku *Self Injury* pada Siswa SMP". Berdasarkan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yaitu: (1) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* siswa, (2) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi lingkungan, (3) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi biologis, (4) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi kognitif, (5) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi afektif dan (6) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi perilaku.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu kelas VIII dan IX di SMP yang pernah melakukan perilaku *self injury* sebanyak 49 orang siswa. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen kecenderungan perilaku *self injury* dengan skala model *likert*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif

HASIL

1. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP secara keseluruhan

Tabel 1. Kecenderungan perilaku *self injury* siswa secara keseluruhan

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥ 158	0	0,00
Tinggi	128 - 157	6	12,24
Sedang	**98 - 127**	**29**	**59,18**
Rendah	68 - 97	12	24,49
Sangat Rendah	≤ 67	2	4,08
Jumlah		**49**	**100,00**

Berdasarkan tabel 1. dijelaskan bahwa dari keseluruhan sampel penelitian yang berjumlah 49 orang siswa, kecenderungan perilaku *self injury* siswa di SMP dilihat secara keseluruhan yaitu sebanyak 0 siswa dengan persentase 0,00% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 6 siswa dengan persentase 12,24% pada kategori tinggi, sebanyak 29 siswa dengan persentase 59,18% pada kategori sedang, sebanyak 12 siswa dengan persentase 24,49% pada kategori rendah dan sebanyak 2 siswa dengan persentase 4,08% pada kategori sangat rendah. . Hal ini dapat dideskripsikan bahwa kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP secara keseluruhan berada pada kategori "sedang".

2. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi lingkungan

Tabel 2. Kecenderungan Perilaku *Self Injury* siswa dari dimensi lingkungan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 31	0	0,00
Tinggi	25 - 30	5	10,20
Sedang	**19 - 24**	**27**	**55,10**
Rendah	13 - 18	12	24,49
Sangat Rendah	≤ 12	5	10,20
Jumlah		**49**	**100,00**

Berdasarkan tabel 2. dijelaskan bahwa dari keseluruhan sampel penelitian yang berjumlah 49 orang siswa, kecenderungan perilaku *self injury* siswa SMP dilihat dari dimensi lingkungan yaitu sebanyak 0 orang siswa dengan persentase 0,00% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 5 orang siswa dengan persentase 10,20% pada kategori tinggi, sebanyak 27 orang siswa dengan persentase 55,10% pada kategori sedang, sebanyak 12 orang siswa dengan persentase 24,49% pada kategori rendah dan sebanyak 5 orang siswa dengan persentase 10,20% pada kategori sangat rendah. Hal ini dapat dideskripsikan bahwa kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi lingkungan berada pada kategori "sedang".

3. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi biologis

Tabel 3. Kecenderungan Perilaku *Self Injury* dari Dimensi Biologis

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 26	0	0,00
Tinggi	21 - 25	6	12,24
Sedang	**16 - 20**	**30**	**61,22**
Rendah	11 - 15	9	18,37
Sangat Rendah	≤ 10	4	8,16
Jumlah		**49**	**100,00**

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa dari keseluruhan sampel penelitian yang berjumlah 49 orang siswa, kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi biologis yaitu sebanyak 0 orang siswa dengan persentase 0,00%

pada kategori sangat tinggi, sebanyak 6 orang siswa dengan persentase 12,24% pada kategori tinggi, sebanyak 30 orang siswa dengan persentase 61,22% pada kategori sedang, sebanyak 9 orang siswa dengan persentase 18,37% pada kategori rendah dan sebanyak 4 orang siswa dengan persentase 8,16% pada kategori sangat rendah. Hal ini dapat dideskripsikan bahwa kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi biologis berada pada kategori "sedang".

4. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi kognitif

Tabel 4. Kecenderungan Perilaku *Self Injury* dari Dimensi Kognitif

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 22	0	0,00
Tinggi	18 - 21	6	12,24
Sedang	14 - 17	18	36,73
Rendah	**9 - 13**	**24**	**48,98**
Sangat Rendah	≤ 8	1	2,04
Jumlah		**49**	**100,00**

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa dari keseluruhan sampel penelitian yang berjumlah 49 orang siswa, kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi kognitif yaitu sebanyak 0 orang siswa dengan persentase 0,00% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 6 orang siswa dengan persentase 12,24% pada kategori tinggi, sebanyak 18 orang siswa dengan persentase 36,73% pada kategori sedang, sebanyak 24 orang siswa dengan persentase 48,98% pada kategori rendah dan sebanyak 1 orang siswa dengan persentase 2,04% pada kategori sangat rendah. Hal ini dapat dideskripsikan bahwa kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi kognitif berada pada kategori "rendah".

5. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi afektif

Tabel 5. Kecenderungan Perilaku *Self Injury* dari Dimensi Afektif

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 58	0	0,00
Tinggi	47 - 57	11	22,45
Sedang	**36 - 46**	**21**	**42,86**
Rendah	25 - 35	13	26,53
Sangat Rendah	≤ 24	4	8,16
Jumlah		**49**	**100,00**

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa dari keseluruhan sampel penelitian yang berjumlah 49 orang siswa, kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi afektif yaitu sebanyak 0 orang siswa dengan persentase 0,00% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 11 orang siswa dengan persentase 22,45% pada kategori tinggi, sebanyak 21 orang siswa dengan persentase 42,86% pada kategori sedang, sebanyak 13 orang siswa dengan persentase 26,53% pada kategori rendah dan sebanyak 4 orang siswa dengan persentase 8,16% pada kategori sangat rendah. Hal ini dapat dideskripsikan bahwa kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi afektif berada pada kategori sedang.

6. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi perilaku

Tabel 6. Kecenderungan Perilaku *Self Injury* dari Dimensi Perilaku

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 26	0	0,00
Tinggi	21 – 25	16	32,65
Sedang	**16 – 20**	**23**	**46,94**
Rendah	11 – 15	10	20,41
Sangat Rendah	≤ 10	0	0,00
	Jumlah	**49**	**100,00**

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa dari keseluruhan sampel penelitian yang berjumlah 49 orang siswa, kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi perilaku yaitu sebanyak 0 orang siswa dengan persentase 0,00% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 16 orang siswa dengan persentase 32,65% pada kategori tinggi, sebanyak 23 orang siswa dengan persentase 46,94% pada kategori sedang, sebanyak 10 orang siswa dengan persentase 20,41% pada kategori rendah dan sebanyak 0 orang siswa dengan persentase 0,00% pada kategori sangat rendah. Hal ini dapat dideskripsikan bahwa kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi perilaku berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, berikut pembahasan sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah diajukan. Dalam pembahasan ini kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP yaitu:

1. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP secara keseluruhan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP secara keseluruhan berada pada kategori ”sedang” dengan persentase 59,18%. Artinya sebagian besar siswa memiliki kecenderungan perilaku *self injury* yang disebabkan ketika siswa mengalami suatu masalah dan tidak dapat mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan *self injury* ketika mengalamo emosi negatif.

Umumnya perilaku *self injury* ini dapat terjadi apabila siswa sedang merasa cemas, marah, sedih, tertekan, stres dan merasa gagal. Hal ini sejalan dengan pendapat Hartanto (2010) yang mengungkapkan bahwa individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dikarenakan individu tersebut tidak mampu untuk mengungkapkan emosi negatifnya dengan menggunakan kata-kata.

Hasil penelitian tersebut secara keseluruhan dari semua dimensi berada pada kategori sedang dengan persentase yang berbeda setiap dimensinya. Meskipun dilihat dari persentase banyak berada pada kategori sedang, akan tetapi pada dimensi *self injury* masih terdapat siswa yang memiliki kecenderungan *self injury* yang tinggi seperti tingginya kecenderungan *self injury* pada dimensi perilaku dengan frekuensi 16 orang siswa dengan persentase 32,65%. Sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa. Layanan yang dapat diberikan berupa layanan informasi, layanan konseling individu, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok.

2. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi lingkungan berada pada kategori “sedang” dengan frekuensi 27 orang siswa dengan persentase 55,10%. Artinya sebagian besar siswa memiliki kecenderungan *self injury* ketika dikecewakan oleh orang yang disayang, dikucilkan oleh orang sekitar dan ketika tidak mendapatkan support dari orang terdekat ketika mengalami suatu masalah. Miller & Brock (2010) mengemukakan

bahwa lingkungan yang tidak mendukung atau kurangnya dukungan sosial mungkin banyak dialami oleh para remaja yang terlibat melakukan *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI) dan sering menimbulkan dampak yang merugikan.

Meskipun pada dimensi lingkungan berada pada kategori sedang, namun masih terdapat siswa yang memiliki kecenderungan *self injury* dari dimensi lingkungan berada pada kategori tinggi seperti "Saya ingin menyakiti diri sendiri saat mengalami masalah karena tidak adanya *support* dari orang terdekat". Hal ini disebabkan karena siswa tersebut kurang mendapatkan dukungan dari keluarga atau lingkungannya sehingga siswa memiliki kecenderungan melakukan *self injury* untuk menyalurkan perasaan tertekan yang dialaminya tersebut.

Salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk mereduksi kecenderungan perilaku *self injury* siswa dengan memberikan layanan konseling. Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) yaitu layanan konseling individu. Dengan adanya layanan konseling individu ini akan memahami seluk beluk masalah yang dihadapi siswa sehingga dapat dikembangkannya persepsi dan sikap siswa tersebut demi terentaskannya masalah yang dihadapi (Prayitno & Amti, 2004).

3. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi biologis

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi biologis berada pada kategori "sedang" dengan frekuensi 30 orang siswa dengan persentase 61,22%. Artinya sebagian besar siswa memiliki kecenderungan *self injury* ketika merasa hidup menyedihkan, mengalami sedih tanpa sebab dan ketika mengalami emosi negatif. Miller & Brock (2010) menyatakan bahwa sejumlah kondisi kejiwaan yang terkait dengan perilaku *self injury* telah terbukti memiliki komponen biologis, termasuk depresi, gangguan bipolar dan gangguan kepribadian ambang. Banyak remaja yang menyatakan bahwa mereka tidak merasakan sakit ketika melakukan perilaku *self injury* dan pelepasan endorphin yang kuat akibat *Non Suicidal Self Injury* (NSSI) dapat memberikan rasa lega atau euphoria yang dipicu secara biologis.

Meskipun pada dimensi biologis berada pada kategori sedang, namun masih terdapat siswa yang memiliki kecenderungan *self injury* dari dimensi biologis berada pada kategori tinggi seperti "Saya ingin menyakiti diri sendiri ketika merasa hidup saya menyedihkan". Hal ini disebabkan karena siswa mengalami depresi akibat

permasalahan yang dialaminya. Parks (2011) menyatakan bahwa dalam banyak kasus, perilaku *self injury* dihubungkan dengan penderitaan psikologis seperti depresi atau gangguan kepribadian ambang. Depresi yang dialami siswa seperti siswa tidak dapat melampiaskan emosi negatifnya dengan baik ketika dimarahi oleh orang tua, dan ketika siswa merasa hidupnya menyedihkan.

Salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk mereduksi kecenderungan perilaku *self injury* siswa yaitu dengan memberikan layanan konseling. Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK yaitu layanan informasi, layanan konseling individual. Dengan adanya layanan dalam BK ini akan membentuk perilaku siswa untuk bisa mengatasi perasaan depresinya dengan melakukan kegiatan yang positif dan dengan tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri.

4. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi kognitif

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi kognitif berada pada kategori "rendah" dengan frekuensi 24 orang siswa dengan persentase 48,98%. Artinya sebagian kecil siswa memiliki kecenderungan *self injury* ketika terlibat dalam pemikiran irasional. Miller & Brock (2010) menyatakan bahwa kecenderungan beberapa individu untuk terlibat dalam pemikiran irasional seringkali untuk menyalahkan dirinya sendiri. Individu yang sering menyalahkan dirinya sendiri mempunyai risiko lebih tinggi untuk menghukum dirinya sendiri dan kemarahan yang diarahkan pada diri sendiri dengan melakukan perilaku *self injury*.

Meskipun pada dimensi kognitif berada pada kategori rendah, namun masih terdapat siswa yang memiliki kecenderungan *self injury* dari dimensi kognitif berada pada kategori tinggi seperti "Saya menyesali diri ketika tidak dapat memenuhi tuntutan orangtua". Hal ini disebabkan oleh pemikiran irasional atau distorsi kognitif yang dialami siswa.

Distorsi kognitif merupakan suatu penyimpangan proses kognitif, dimana seseorang memiliki pemikiran yang belum tentu objektif mengenai apa yang sebenarnya terjadi, sebagai akibat dari pengaruh pemikiran individu terhadap dirinya sendiri (Burns, 1989). Individu yang tidak bisa menghadapi masalah emosional cenderung menyalahkan dirinya sendiri dan melampiaskan hal tersebut dengan melakukan perilaku *self injury* (Putri & Rahmasari, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi pemikiran irasional tersebut dengan memberikan beberapa layanan dalam BK, dapat berupa layanan informasi, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok.

Sejalan dengan hasil penelitian Wahyudi & Netrawati (2022) menyatakan perilaku *self injury* didasari oleh pikiran negatif yang menggiring individu dalam menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk meredakan emosi negatif yang muncul dari lingkungan, salah satu faktor yang mendorong inividu untuk melakukan perilaku *self injury* adalah keinginan dan pikiran yang terjadi secara otomatis ketika individu berada pada kondisi emosi yang negatif sehingga dibutuhkan layanan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menata kembali berbagai pemikiran negatif yang irasional sebagai upaya dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

5. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi afektif

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi afektif berada pada kategori "sedang" dengan frekuensi 21 orang siswa dengan persentase 42,86%. Artinya sebagian siswa memiliki kecenderungan *self injury* ketika sulit untuk mengungkapkan tekanan psikologisnya. Miller & Brock (2010) menyatakan bahwa dengan melakukan *self injury* dapat dikatakan sebagai strategi koping maladaptif yang dirancang untuk mengatur dan mengendalikan emosi remaja dan meredakan ketegangan yang dirasakan, meningkatkan serta meredakan emosi negatif yang berlebihan dan sulit untuk berkomunikasi dalam mengungkapkan tekanan psikologis.

Meskipun pada dimensi afektif berada pada kategori sedang, namun masih terdapat siswa yang memiliki kecenderungan *self injury* dari dimensi afektif berada pada kategori tinggi seperti "Saya menggigit jari saat sedang khawatir", "Saya memukul tubuh secara berulang ketika penampilan saya diremehkan", dan "Saya memilih menarik rambut sendiri untuk meluapkan kemarahan saya".

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Malumbot et al., (2020) menyatakan bahwa dalam dimensi afektif, *self injury* terjadi karena adanya masalah dan merasakan kekuatan emosi yang negatif atau afeksi negatif seperti merasa kecewa, tidak berguna, merasa tidak diinginkan, marah kepada pada diri sendiri atau pada orang lain. Romas (2012) menyatakan bahwa latar belakang terjadinya perilaku *self injury* yaitu untuk

mengelola emosi marah, menyelaraskan antara keyakinan dengan tindakan yang ditampilkan serta untuk berkomunikasi.

Upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk mereduksi permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan layanan dalam BK, berupa layanan informasi, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok.

6. Kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dari dimensi perilaku

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP dilihat dari dimensi perilaku berada pada kategori "sedang" dengan frekuensi 23 orang siswa dengan persentase 46,94%. Artinya sebagian siswa memiliki kecenderungan *self injury* ketika diabaikan dan gagal dalam suatu aktivitas. Miller & Brock (2010) menyatakan bahwa dimensi perilaku yaitu perilaku yang berkaitan dengan tindakan yang diyakini dapat memicu untuk melakukan perilaku *self injury*. Biasanya perilaku yang dapat menjadi pemicu adalah hal-hal seperti konflik keluarga atau teman sebaya, kegagalan dalam suatu aktivitas, isolasi atau menarik diri, perilaku seksual, perilaku gangguan makan.

Meskipun pada dimensi perilaku berada pada kategori sedang, namun masih terdapat siswa yang memiliki kecenderungan *self injury* dari dimensi perilaku berada pada kategori tinggi seperti "Saya menarik diri ketika diabaikan orang lain", "Saya memilih tidak mau makan ketika dimarahi orangtua", "Saya suka mencela diri sendiri ketika melakukan kesalahan", dan "Saya melukai diri sendiri ketika gagal memenuhi keinginan orangtua".

Siswa SMP pada umumnya memasuki usia remaja dan dalam proses untuk pencarian jati dirinya sehingga siswa diharapkan mampu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Maka dari itu, siswa harus bisa mempunyai perilaku sosial yang baik agar dapat diterima oleh kelompok sosial dan tidak mengalami perasaan diabaikan oleh orang sekitar (Ilham, Ibrahin & Nurfarhanah, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan perasaannya, pendapat, gagasan dan sumbangan pikirannya dengan menceritakan permasalahan yang dialami baik masa lalu maupun masa sekarang. Selain itu dengan

dilakukannya bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan berkomunikasi yang baik dan kemampuan untuk berperilaku sosial dengan baik. Sehingga dengan bimbingan kelompok ini mampu mengatasi permasalahan anggota kelompok mengenai kemampuan dalam menghadapi suatu masalah.

Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa layanan yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) untuk mereduksi kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP, yaitu sebagai berikut:

a. Layanan informasi

Layanan informasi dalam bimbingan dan konseling bertujuan untuk membekali individu dari berbagai pengetahuan dan pemahaman. Pemahaman yang diperoleh digunakan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kegiatan, prestasi belajar, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari termasuk perilaku sosial dan mengambil keputusan (Wahyuni, 2018). Oleh karena itu, melalui layanan ini guru BK dapat memberikan informasi kepada siswa terkait bagaimana mengekspresikan emosi dengan baik, bentuk-bentuk mekanisme coping yang tepat, manajemen konflik, bentuk-bentuk perilaku *self injury* serta dampaknya, dan bagaimana individu dalam mencegah serta mengatasi perilaku *self injury*.

b. Layanan konseling individu

Layanan konseling individu yaitu layanan yang diberikan guna untuk memahami seluk beluk masalah yang sedang dihadapi klien sehingga dapat dikembangkannya persepsi dan sikap klien tersebut demi terentaskannya masalah yang dihadapi. Pemberian layanan konseling individual kepada siswa yang melakukan perilaku *self injury* dapat menggunakan beberapa pendekatan, salah satunya yaitu dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). Pengguanaan CBT dalam layanan ini akan memberikan bantuan kepada siswa untuk mengganti perilaku negative atau *self injury* yang dilakukan dengan pilihan lain yang lebih sehat (Higgins, 2014). CBT ini akan melatih seseorang untuk menyadari keyakinan dan perilaku negatif mereka.

c. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok digunakan untuk pengembangan pribadi dengan tujuan membahas dan memecahkan masalah yang dialami oleh masing-masing kelompok (Prayitno, Afdal, Ifdil, Ardi, 2017). Pemberian layanan konseling kelompok kepada siswa yang melakukan perilaku *self injury* dapat menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengembangkan kemampuan berfikir positif. Pendekatan REBT ini akan membantu siswa untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional yang nantinya perubahan tersebut tergambar pada perilaku remaja (Bidayah, Netrawati & Karneli, 2023).

d. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial (Nadila, Taufik & Syarif, 2021). Menurut Putri, Yendi, Taufik & Yuca (2019) menyakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk memperbaiki pola piker klien dari irasional menjadi rasional melalui pembelajaran, emosi, kognitif dan perilaku. Diharapkan dengan bantuan layanan kelompok REBT ini, pikiran negatif siswa yang menentang emosinya dapat diubah menjadi pemikiran yang lebih rasional. Layanan bimbingan kelompok perlu diberikan kepada siswa agar siswa menyadari dampak perilaku *self injury* dan mengubah pikiran siswa yang irasional menjadi rasional, agar tidak terjadinya perilaku *self injury*.

Pelayanan bimbingan kelompok dapat dilakukan untuk membantu menumbuhkan kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif dapat dientaskan melalui pelayanan bimbingan kelompok (Zikra, Alizamar, Afdal, Fikri & Sukmawati, 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa SMP untuk setiap dimensinya dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) kecenderungan perilaku *self injury* siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang, 2) kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi lingkungan berada pada kategori sedang, 3) kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi biologis berada pada kategori sedang, 4) kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi kognitif berada pada kategori rendah, 5) kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi afektif berada pada kategori sedang dan 6) kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa dari dimensi perilaku berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Association, A.P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed)*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Bidayah, A., Netrawati, & Karneli, Y. (2023). Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy dalam mengatasi perilaku self injury remaja: literature review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)* Vol. 1 No. 4.

Burns, D. D. (1989). *Terapi Kognitif. Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi. (Terjemahan Oleh Santosa)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Caperton, B. (2004). What School Counselor Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review. *A Research Paper*.

Hartanto, N. M. (2010). *Self Injury ditinjau dari komunikasi interpersonal remaja dan orangtua*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Higgins, M. (2014). *Teen Self-Injury*. Minnesota: Essential Library.

Ilham, R., Ibrahim, Y., & Nurfarhanah, N. (2016). Perilaku Sosial Siswa di Sekolah dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor,* 3(4), 126-131.

Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. (2020). Studi Tentang Faktor Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja. *Psikopedia*, *1*(1).

Miller, D. N., & Brock, S. E. (2010). *Identifying, Assessing And Treating Self Injury At School*. USA: Springer.

Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *1*(2), 99-110.

Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological Arousal, Distress Tolerance, and Social Problem-Solving Deficits Among Adolescent Self Injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28-38.

Parks, P. J. (2011) Self-Injury disorder. *Diseases and Disorders*, ISBN-13: 978-1 60152-428-7.

Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(6), 1–16.

Putri, D. A., Yendi, F. M., Taufik, T., & Yuca, V. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Guidelines To Reduce Student Aggressiveness. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *4*(3), 83-88.

Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*. 17(1).

Romas, M. Z. (2012). Self injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi, Vol 8*.

Safari, T., Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 208-214.

Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Grafindo Persada.

Wahyudi, I., & Netrawati, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228-10237.

Wahyuni, T. (2018). Peranan Layanan Informasi Bimbingan Dan Konseling Terhadap Tingkah Laku Sosial Pada Siswa Kelas Xii Kr1 Di Smkn2 Boyolangu Tulungagung. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Pendidikan*, Vol. 5 (3).

Whitlock, J. (2009). The Cutting Edge: Non-Suicidal Self Injury In Adolescence. *Article of Psychology*: Cornell University.

Zikra, Z., Alizamar, A., Afdal, A., Fikri, M., & Sukmawati, I. (2019). Guidance and counseling services for reducing youth private social anxiety. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *5*(2), 39-43.