TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

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

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i6.7126

ANALISIS PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA: STUDI KASUS PADA SISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING

Analysis of Self-Harm Behavior in Adolescents: A Case Study on Students and Its Implications for Guidance and Counseling

Clarita Mazely Yasdani & Netrawati
Universitas Negeri Padang
claritamazelyyasdani@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 30, 2025	Jul 24, 2025	Aug 6, 2025	Aug 11, 2025

Abstract

This study employed a qualitative method with a case study approach to explore self-harm behavior among students at SMA Negeri 1 Kubung, Solok Regency. The research focused on three students who engaged in self-harm, with data collected through semi-structured interviews, direct observation, and supporting documentation. Interviews were conducted with attention to the subjects' conditions and schedules to avoid disrupting their learning activities, while secondary data from books and journals were used as supplementary sources. Data analysis was carried out inductively through the stages of data reduction, narrative presentation, and conclusion drawing, with data validity ensured through source and method triangulation. The findings reveal that the primary reason students engaged in self-harm was to express emotional pain, manifested in behaviors such as hitting themselves, cutting their hands, and burning their skin. These actions provided temporary relief and a false sense of satisfaction, while the long-term negative consequences were less recognized. The study underscores the

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

importance of guidance and counseling interventions focused on emotional support and the development of coping strategies to prevent and address self-harm behavior among adolescents in the school environment.
Keywords: Self-Harm; Adolescents; Qualitative Study; Case Study; Guidance and Counseling; Emotional Expression

Abstrak: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi perilaku *self harm* pada siswa SMA Negeri 1 Kubung, Kabupaten Solok. Fokus penelitian diarahkan pada tiga siswa yang melakukan tindakan *self harm*, dengan pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur, observasi langsung, dan dokumentasi pendukung. Wawancara dilaksanakan dengan memperhatikan kondisi dan waktu subjek agar tidak mengganggu aktivitas belajar, sementara data sekunder dari buku dan jurnal digunakan sebagai pelengkap. Analisis data dilakukan secara induktif melalui tahapan reduksi data, penyajian naratif, dan penarikan kesimpulan, dengan keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alasan utama siswa melakukan *self harm* adalah untuk mengekspresikan rasa sakit emosional yang dialami, yang diwujudkan melalui tindakan memukul diri, menyayat tangan, dan membakar kulit. Perilaku ini memberikan rasa lega dan kepuasan semu yang bersifat sementara, sementara dampak negatif jangka panjang kurang disadari. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi bimbingan dan konseling yang berfokus pada dukungan emosional dan pengembangan strategi *coping* untuk mencegah serta mengatasi perilaku *self harm* pada remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Self Harm*; Remaja; Studi Kualitatif; Studi Kasus; Bimbingan dan Konseling; Ekspresi Emosional

PENDAHULUAN

Perilaku menyakiti diri sendiri sering dilakukan oleh remaja dan bahkan menjadi sebuah fenomena yang tidak bisa dihindari adanya. Hal ini bisa terjadi lebih disebabkan, pada masa remaja mereka masih dalam masa pencarian jati diri dan cenderung labil secara emosional. Sebagian besar remaja, belum punya kemampuan mengendalikan dan mengatasi perasaan gejolak emosional yang ada dalam dirinya. Perubahan yang terjadi pada dirinya sering kali akan mengakibatkan pertentangan atau konflik batin. Sehingga remaja yang belum mampu mengendalikan perasaannya tersebut akan cenderung melakukan tindakan yang bisa merugikan dirinya sendiri seperti melukai dirinya sendiri dengan berbagai macam cara (Jans, 2006). Perilaku *self harm* dapat merugikan diri sendiri walaupun tidak sepenuhnya atau seluruhnya pelaku *self harm* akan berujung pada tindakan yang jauh lebih buruk, demikian juga halnya dengan remaja.

Self Harm merupakan istilah Psikologi yang artinya perilaku seseorang melukai dirinya sendiri dengan melakukan berbagai macam cara tanpa memandang ada atau tidaknya tindakan bunuh diri (NICE, 2016). *Self Harm* ini adalah perilaku seseorang yang sangat berpengaruh pada masalah kejiwaan yang ada pada dirinya, maka dari itu dalam kondisi yang parah dan kronis *self harm* bisa saja menggiring pelakunya untuk melakukan tindakan yang jauh lebih buruk. Hal ini tentunya akan sangat berbahaya yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius.

Salah satu cara untuk mengurangi beban atau bahkan dianggap bisa menghilangkan tekanan yang dirasakan seseorang adalah dengan melukai diri sendiri. Demikian juga halnya dengan remaja dimana secara psikologis mereka memang masih labil. Ini disebabkan oleh karena memang secara kejiwaan mereka belum matang atau dewasa. Tindakan *self harm* dilakukan seseorang bisa melalui berbagai macam cara, seperti menggunakan silet, pisau atau benda-benda tumpul lainnya. Seseorang melakukan tindakan *self harm* untuk mendapatkan sebuah perasaan lega terhadap sesuatu yang tidak dapat ungkapkan. Penduduk di Indonesia sebanyak sepertiga atau setara dengan 36,9% orang di Indonesia pernah melukai dirinya sendiri. Fakta ini sesuai yang diungkapkan oleh dokter spesialis jiwa di RSUD dr.Soetomo, dr.Yunias Setiawati SpKj, menyatakan bahwa dalam seminggu rata-rata sepuluh pasien remaja (rata-rata usia 13-15 tahun) datang dalam kondisi sudah menggores tangan, mencakar, ataupun membenturkan diri ke tembok (Ginanjar 2019,dalam mainmain.id.2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Ee dalam (Nurliana Cipta Apsari & Thesalonika) di Malaysia, dari 250 pelajar pada usia 13-16 tahun, sekitar 68% yaitu 170 pelajar yang terdiri dari 58 laki-laki dan 112 perempuan pernah melakukan perilaku *self-harm*. *World Health Organization* (*2017*), merilis temuan bahwa persentase usia remaja yang melakukan perilaku *self harm* tersebut adalah sekitar 13-17 tahun. Perilaku *self harm* yang sedang marak terjadi ini baik pada kalangan remaja atapun orang dewasa adalah penyebab kematian no 2 di dunia setelah lalu lintas. Oleh karena itu *self harm* bukanlah perilaku yang bisa dianggap sepele. Kejadian atau peristiwa yang lebih buruk lagi bisa saja terjadi jika saja tidak dilakukan tindakan dan penanganan WHO, (2017).

Remaja yang kurang punya kemampuan untuk memahami bagaimana dirinya dengan baik dan menyesuaikan diri dengan lingkungan akan menimbulkan perasaan terkucilkan dalam lingkungan sekitarnya. Kondisi ini akan mendorong ia melakukan hal-hal yang menyimpang termasuk melukai dirinya. Meskipun demikian, hasil survei kekerasan terhadap

anak Indonesia memunculkan data yang cukup menarik oleh Kurniasari (2013) menunjukkan bahwa 13% remaja berusia 13 sampai 17 tahun melukai diri sebagai reaksi atas kekerasan fisik yang mereka alami. Sementara itu 6.06% remaja berusia 18-24 tahun melukai diri sebagai dampak kekerasan fisik dan emosional. Menurut Widyawati dan Kurniawan (2021) terdapat seorang remaja atau mengunggah tindakan melukai dirinya untuk meluapkan perasaan sedih, kecewa, putus asa dengan melukai dirinya sendiri yang disebut dengan *self harm*.

Self Harm juga terjadi dalam bentuk membakar tubuh, memukul diri sendiri, mengorek bebas luka, menjambak rambut juga mengonsumsi zat-zat beracun. Begitu bahayanya *self harm* jika tidak ditangani dengan cepat, bukan hanya dapat melukai diri sendiri tapi juga dapat berujung pada perilaku yang jauh lebih negatif (Tang, 2016). Bentuk lainnya berdasarkan kuesioner *self harm inventory (SHI)* hasil konsensus ahli diantaranya *overdosis,* membenturkan kepala dengan sengaja, mengkonsumsi alkohol berlebihan, mencakar tubuh, tidak mengobati luka, sengaja membuat kondisi penyakit medis memburuk, memilih bersetubuh dengan siapa saja, memposisikan diri pada hubungan yang ditolak, menyalahgunakan resep pengobatan, menjauhkan diri dari Tuhan sebagai hukuman, terlibat hubungan yang menyiksa pasangannya secara emosional atau psikis, menyiksa pasangan secara seksual, keluar dari pekerjaan secara sengaja, melakukan percobaan bunuh diri, dan menyiksa diri dengan pemikiran yang mengalahkan diri sendiri (Randy Sansone, 2011).

Hasil survei yang dilakukan oleh *Yuogov Omnibus*, menyatakan banyak dari jumlah penduduk di Indonesia telah melakukan *self harm* demi memuaskan apa yang tidak bisa ia rasakan terhadap dirinya. Populasi remaja yang melakukan *self harm* sendiri adalah sebanyak 25%. Dari persentase tersebut dapat disimpulkan bahwa *self harm* ini keadaannya sangat mengkhawatirkan dan tidak bisa dibiarkan begitu saja.

Tindakan *self harm* ini bisa dilakukan oleh siapapun baik remaja maupun orang dewasa, meskipun memang lebih sering dilakukan oleh remaja. Perilaku *self harm* pada masa remaja didorong oleh perasaan yang sedang bergejolak. Masa remaja adalah saat pencarian jati dirinya, masa peralihan, menentukan arah hidupnya. Remaja cenderung menginginkan kebebasan, tidak ingin dikekang bahkan kadangkala merasa hebat. Jika keinginan mereka tidak terpenuhi dan tidak sesuai dengan harapannya, seringkali seseorang akan melampiaskannya kepada sesuatu yang dapat membuat perasaan lega dan terbebas dari tekanan yang dirasakan.

Saat ini, di zaman yang serba canggih atau eranya modernisasi dan digitalisasi, peristiwa *self harm* jumlahnya semakin meningkat tajam. Tindakan *self harm* di Indonesia, menjadi sesuatu yang sering terjadi saat ini dan merupakan hal yang umum di lakukan oleh remaja. Walaupun, jumlah data yang terjadi dilapangan pelaku yang telah melakukan *self harm* belum dapat dinyatakan secara benar. Menurut (hawton, 2012) penelitian tentang *self harm* yang telah dilakukan belum mampu menampilkan jumlah data rill yang sebenarnya terjadi. Tapi setidaknya hal ini telah mampu, membuka mata kita bahwa *self harm,* tidak bisa dianggap sebagai sesuatu yang biasa-biasa saja dan dipandang sebelah mata.

Self Harm ini adalah, sebuah fenomena tidak bisa diketahui berapa banyak orang yang telah melakukannya. Hal ini disebabkan, *self harm* bersifat pribadi. Orang yang melakukan *self harm*, biasanya lebih suka untuk menyimpannya sendiri dan malu menceritakannya kepada orang lain, mereka malu untuk mengungkapkannya kepada orang lain, termasuk kepada saudara dan keluarganya sendiri. Terutama bagi seseorang yang ketahanan psikisnya kurang akan lebih rentan untuk berbuat lebih jauh dan lebih merugikan bahkan bisa mengancam keselamatan dirinya sendiri. Demikian pula hal dengan remaja, kemampuan dalam menghadapi persoalan atau tekanan akan sangat beragam satu dengan remaja lainnya. Dikarenakan faktor ketidakmampuan dirinya dalam menghadapi tekanan, bisa menggiring remaja pelaku *self harm* menjadi lebih frustasi, merasa diri nya tak berguna lagi, percuma untuk terus hidup, hidupnya seakan sia-sia (Spandler, 1996).

Berdasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya, seseorang yang melakukan tindakan *self harm* adalah orang yang memiliki masalah gangguan kejiwaannya*,* yang memicunya untuk melakukan tindakan menyakiti dirinya sendiri. Hal tersebut dikarenakan oleh ketidakmampuannya untuk menyampaikan apa yang dia rasakan kepada orang lain sehingga ia melakukan tindakan tersebut. Pelaku *self harm* biasanya tidak mau berbagi cerita dengan lain orang termasuk kepada pihak keluarganya sendiri. Perilaku *self harm* sebagai sebuah bentuk pelarian rasa kecewa akan situasi yang ada.

Perilaku *self harm* ini peneliti temukan sewaktu masa dimana peneliti melakukan Praktek lapangan (PL) pada semester 7 di sekolah SMA N 1 Kubung, Kab. Solok, Sumatera barat. Penelitian yang ditulis oleh peneliti ini sangat berguna bagi guru BK di sekolah SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok, Sumatera Barat, sebagai masukkan data bagi guru BK dan intervensi bagi anak-anak yang melakukan *self harm*. Data yang diungkapkan dalam penelitian ini bisa menjadi layanan individual bagi anak-anak yang telah melakukan *self harm*.

Adanya kasus *self harm* atau perbuatan menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh beberapa informan di SMA N 1 Kubung, Kabupaten Solok, Sumatera Barat, tidak bisa dianggap ringan tentunya. Berdasarkan kondisi dan paparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Analisis Perilaku *Self Harm* pada Remaja Studi Kasus pada Siswa dan Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling". Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku *self harm* pada remaja dalam hal ini Siswa SMA N 1 Kubung, Kabupaten Solok, Sumatera barat. Hingga akhirnya dapat peneliti menganalisis, menyimpulkan dan memberikan saran terhadap kasus *self harm* pada remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam perilaku self harm pada siswa SMA Negeri 1 Kubung di Kabupaten Solok, sehingga peneliti dapat memahami fenomena tersebut secara utuh dalam konteks alamiahnya. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dengan tiga subjek siswa yang mengalami perilaku self harm, serta didukung oleh observasi langsung dan dokumentasi yang relevan. Proses wawancara dilakukan dengan mempertimbangkan waktu dan kondisi subjek agar tidak mengganggu aktivitas belajar mereka. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data sekunder berupa buku dan jurnal sebagai pelengkap analisis. Analisis data dilakukan secara induktif melalui reduksi data, penyajian data secara naratif, dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Keabsahan data dijaga dengan menerapkan teknik triangulasi, yakni memverifikasi data melalui berbagai sumber dan metode seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

HASIL

Penelitian ini menghasilkan temuan mengenai perilaku self harm yang dilakukan oleh tiga subjek siswa SMA Negeri 1 Kubung. Ketiga subjek tersebut menunjukkan variasi perilaku self harm yang berbeda, yaitu memukul diri sendiri, membakar kulit, dan menyayat tangan. Berikut uraian hasil wawancara dan observasi yang diperoleh:

1. Memukul Diri Sendiri (Subjek PP)

Subjek PP merupakan individu yang cenderung pendiam dan menyendiri. Ia melakukan tindakan memukul bagian tubuhnya, seperti lengan dan kepala, terutama ketika menyaksikan pertengkaran orang tuanya. Tindakan ini sudah berlangsung sejak masa kecil dan berfungsi sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan emosional akibat konflik keluarga yang berkelanjutan. Dalam wawancara, PP menyatakan bahwa memukul tubuhnya menggunakan kayu dapat mengurangi beban batin yang dirasakannya serta memberikan rasa lega sementara. Faktor utama yang mendorong perilaku ini adalah komunikasi yang buruk dalam keluarga dan rasa malu akibat pertengkaran yang diketahui lingkungan sekitar.

2. Membakar Kulit (Subjek SH)

Subjek SH adalah individu yang pendiam dan selektif dalam pergaulan. Ia melakukan self harm dengan membakar kulit menggunakan korek api dan ujung puntung rokok pada bagian pergelangan tangan. Tindakan ini dilakukan sebagai respon terhadap konflik emosional yang timbul dari masalah percintaan dengan mantan pacar. SH mengaku bahwa perilaku ini dilakukan untuk menyalurkan emosi yang tidak dapat diungkapkan secara verbal dan untuk mendapatkan perhatian. Selain itu, SH mulai kecanduan merokok sebagai bagian dari coping mechanism. Ia melaporkan tidak merasakan sakit saat membakar kulit dan merasa lega setelah melakukannya.

3. Menyayat Tangan (Subjek ZK)

Subjek ZK merupakan siswi yang pendiam dengan pergaulan terbatas dan mengalami bullying akibat kondisi fisiknya yang pendek, gendut, dan berkulit gelap. Ia melakukan tindakan menyayat tangan menggunakan pisau kater atau silet untuk mengatasi rasa sakit hati dan rendah diri yang muncul dari ejekan teman-temannya. Julukan "Dormita" yang diberikan oleh teman-temannya memperparah tekanan psikologis yang dialaminya. ZK mengaku tindakan menyayat tangan membantu menyalurkan emosi negatif dan merasa lega secara sementara. Namun, ia enggan menceritakan permasalahannya kepada orang tua karena kondisi fisik keluarga yang serupa dan kekhawatiran menambah beban.

Faktor Penyebab Self Harm

Berdasarkan analisis data, faktor-faktor penyebab yang memengaruhi perilaku self harm pada ketiga subjek adalah sebagai berikut:

1. **Konflik dan ketidakharmonisan keluarga**, terutama pada subjek PP yang berasal dari keluarga broken home dengan seringnya pertengkaran orang tua.
2. **Ketidakmampuan mengungkapkan emosi secara verbal**, sehingga melampiaskan perasaan melalui tindakan fisik.
3. **Kurangnya perhatian dan komunikasi dengan orang tua**, yang dialami oleh subjek SH dan ZK, menyebabkan mereka merasa kesepian dalam menghadapi masalah.
4. **Pengalaman bullying dan tekanan sosial dari teman sebaya**, khususnya dialami oleh ZK yang menjadi korban ejekan fisik dan verbal secara terus-menerus.
5. **Rasa malu, kecewa, dan frustrasi yang mendalam**, yang mendorong subjek melakukan self harm sebagai bentuk pelarian sementara dari tekanan emosional.

PEMBAHASAN

Pada bab pembahasan ini, akan menjelaskan tentang hasil penelitian yang menunjukan bahwa 3 orang remaja di salah satu SMA di kabupaten solok, ada yang melakukan *self harm* terhadap dirinya sendiri. Ketiga subjek penelitian melakukan tindakan *self harm* yang telah berlangsung cukup lama. Hasil penelitian menunjukan bahwa apa yang telah disampikan oleh (Sutton, 2007) di dalam bukunya yang berjudul (healing the hurt within) yang membagi *self harm* dalam 2 (dua) Ketegori yakni *self harm* secara langsung (DSI) dan *self harm* secara tidak langsung *non Deliberate Self Harm* (NSDH). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 (tiga) orang subjek melakukan tindakan *self harm* yang pertama yakni secara langsung atau lebih di kenal dengan istilah *self harm* secara langsung *Deliberate Self Harm* (DSI). Jenis *self harm* yang dilakukan secara langsung adalah (memukul tubuh), (membakar kulit, dan menyayat tangan).

1. Memukul dirinya sendiri (subjek PP)

Subjek melakukan *self harm* karena subjek merupakan seorang anak dari keluarga *broken home* dimana subjek sering melihat orang tuanya bertengkar sehingga subjek tidak dapat mengungkapkan apa yang dirasakan secara langsung. Bahkan pertenggakaran itu sering terjadi di depan adik-adiknya yang masih kecil. Gambaran umum tentang seseorang melakukan tindakan *self harm* sangat beraneka ragam antara satu orang dengan yang lainnya.

Adapun penyebab atau ciri-ciri melukai diri sendiri tindakan yang di identifikasi dari penelitian yang pernah dilakukan (Sutton, 2007) antara lain :

a. Trauma atau rasa tidak berdaya yang mendalam
b. Pengungkapan masalah yang di kesampingkan.

Dari teori yang disampaikan oleh sutton tersebut artinya subjek nomor 1 (satu) terjebak dalam sebuah situasi taruma mendalam yang tidak bisa disampaikan. Tindakan *self harm* itu menjadi solusi bagi subjek untuk mengurangi apa yang tidak bisa disampaikannya secara lansung kepada orang tuanya. Tindakan yang dilakukan subjek ini juga sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (Spandler, 1996) bahwa "Orang yang melukai diri sendiri cenderung melakukannya secara pribadi di bagian tubuh yang tidak terlihat oleh orang lain". Selain perasaan malu, subjek juga punya prinsip orang lain tidak akan mampu menyelesaikan persoalan yang tengah dihadapinya. Malah akan menambah persoalan terutama aib keluarganya akan semakin tersebar luas, walaupun pada kenyataannya tetangganya sudah mengetahuinya dan sudah menjadi rahasia umum di lingkungan tempat tinggalnya.

Perilaku yang paling sering dilakukan siswa adalah menggoreskan atau mengiris benda tajam seperti silet, penggaris besi, pena bahkan benda-benda yang dilihat dan berpotensi dapat memberikan luka goresan ketika siswa berada pada kondisi dengan emosi negatif. Selain menggoreskan atau mengiris benda tajam pada tangan perilaku lainnya yang sering dilakukan siswa adalah dengan membenturkan kepala, menjambak rambut secara berlebihan, memukul tembok, menahan lapar dan menunda kesembuhan dengan tujuan untuk menyakiti diri sendiri dan berbagai perilaku tersebut diprakarsai oleh pembenaran yang salah dari pikiran terhadap sistem coping yang buruk dalam menanggapi berbagai stimulus negatif dari lingkungan (Ilham Wahyudi, Netrawati, 2022).

2. Membakar kulit (subjek SH)

Subjek membakar kulit menggunakan korek api hingga berbekas karena subjek miliki banyak sekali masalah dalam hubungannya dengan mantan pacarnya, makanya sapai terpikir oleh subjek melakukan tindakan *self harm* untuk memuaskan apa yang dirasakannya. Perasaan yang dirasakan subjek yang menggiringnya untuk melakukan tindakan *self harm*. Kondisi orang tua yang kurang respon dan kurang perhatian pada subjek menambah faktor pendorong terjadinya tindakan *self harm* sebagaimana yang dijelaskan dalam wawancara dengan orang tua subjek.

Derita akan putus cinta pada akhirnya di pendam sendiri. Untuk bercerita pada orang tuanya subjek tidak punya keberanian. Takut di marahi apalagi oleh ayahnya yang memang melarangnya untuk pacaran. Hingga subjek memutuskan biarlah derita ini di tanggung sendiri tanpa ada orang untuk tempat berbagi. Subjek terjebak pada teori (Sutton, 2007) yang kedua yakni "Pengungkapan masalah yang di kesampingkan". Salah satu sebab lain dari terjadinya *self harm* pada remaja juga dikarenakan kurangnya mendapatkan perhatian dari orang-orang disekitarnya terutama di lingkungan keluarga. Di sinilah peran orang tua dan lingkungan menjadi salah satu pondasi utamanya. Menciptakan sebuah situasi yang memberi ruang untuk anak mau bercerita tentang pergaulannya di sekolah secara terbuka.

3. Menyayat tangan (subjek ZK)

Subjek ke 3 sering mengalami *bullying* dari teman-teman di sekolah subjek sering di panggil dormita, karena hal itu *self harm* menjadi pilihan bagi subjek untuk mengurangi beban yang dirasakannya. Ingin rasanya subjek mengadukan hal tersebut kepada kedua orang tuanya. Ingin subjek teriak dan menangis di hadapan orang tuanya. Tapi hal itu batal dilakukan mengingat kondisi fisik yang kurang lebih sama juga ditemukan pada mamanya. Kondisi tubuhnya yang tidak normal sehingga namanya diubah dengan (DORMITA) Drum Minyak Tanah adalah sebuah kondisi yang sangat menyakitkan dan melukai hati dan perasaan subjek. Subjek di satu sisi sangat tidak menerima panggilan yang sangat melecehkan tersebut. Dalam kesehariannya terutama di sekolah subjek menerima kenyataan yang sangat tidak diharapkan. Hal ini yang mendorong subjek melakukan tindakan *self harm* sebagai bentuk pelarian dan upaya mengurangi tekanan batin sebagai buah dari perlakuan *bullying* yang dihadapinya.

Subjek dalam penelitian ini mengaku mereka sadar melakukan *self harm* karena tidak ingin menyakiti orang lain yang menyakiti mereka. Bahkan sempat subjek melakukan perlawanan guna mengurangi tekanan yang dihadapinya. Namun pada akhirnya subjek menyerah kalah karena yang subjek lawan bukanlah 1 (satu) atau 2 (dua) orang saja, hingga pada akhirnya subjek pasrah pada situasi yang dihadapi. Mereka juga menyadari jika mereka melakukannya tidak untuk melakukan bunuh diri. Hal ini sesuai yang dikatakan oleh (Salsabila, C. N,. & Ifdil, l. 2023), bahwa "perilaku melukai diri sendiri merupakan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi gangguan emosi atau rasa sakit yang emosional dengan cara menyakiti diri sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri". Bahkan salah satu subjek menyatakan kenapa harus lahir ke dunia ini..?. "*Pernah wak bapikia..baa kok wak lahia ka dunia ko buk..rancak wak ndak ado lai ..!*". Seolah-olah subjek menyesali kenapa harus terlahir ke dunia

ini. Hal ini menunjukan bahwa subjek mengalami tekanan secara psikologis, depresi dan emosi negatif lainnya yang luar biasa hingga mendorongnya untuk melakukan *self harm*.

Berdasarkan dari pembahasan diatas menunjukkan bahwa dinamika perilaku *self harm* yang terjadi pada remaja, sesuai dengan fokus dalam penelitian yaitu bentuk "Analisis Perilaku *Self Harm* Pada Remaja Dan Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling" sangatlah penting. Bimbingan dan Konseling (BK) dalam hal ini bukanlah dalam artian sempit (di lakukan oleh pihak sekolah/guru semata). Tapi Bimbingan dan Konseling (BK) yang di maksud adalah dalam bentuk artian yang luas terutama dalam keluarga subjek itu sendiri. Perhatian dan dukungan penuh dari orang tua dalam hal ini sangat dibutuhkan. Perhatian bukan dalam hal materi atau uang belanja dan kebutuhan fisik lainnya saja. Perhatian psikis anak juga harusnya menjadi hal yang tidak kalah pentingnya untuk di lakukan. Keluarga yang harmonis, pola komunikasi yang multi arah dapat mengurangi resiko terjadinya tindakan *self harm* pada anak remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa alasan subjek melakukan tindakan *self harm* adalah untuk mengungkapkan rasa sakit yang dirasakannya dengan mengalihkannya dalam bentuk tindakan memukul dirinya sendiri dan menyayat tangan, serta membakar kulitnya. Melalui tindakan *self harm* tersebut subjek merasakan kebahagiaan dan kepuasan semu dan bersifat sementara tanpa menyadari akibat lebih jauh dari tindakan yang telah di lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Y. (2010). *Strategi Membaca Teori dan Pembelajarannya.* Bandung: Rizqi Press.

Anindya putri, I. (2019). *Memahami Alasan Orang Sengaja Melukai Diri Sendiri.* Tulungagung: *Institutional Repository of* UIN Satu Tulungagung.

Brent, dkk, (2002). *Frustasi dan Bunuh Diri*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Favazza, A. R. (2003). *Bodies Under Siege Self Mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry, 2nd ed.* Baltimore The Johns Hopkins University Press.

Freud, S. (1974). T*he Ego and The id. In J. Strachey (Ed. & Trans.). The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud.* London: Hogarth Press.

Ginanjar, D. (2019). *Sakiti Diri untuk Lampiaskan Emosi, Trauma Masa Kecil Picu Self-harm.*

Hawton, K., & Rodham, K. (2006). *By Their Own Young Hand Deliberate Selfharm and Suicidal Ideas in Adolescents*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Herdiansyah, H. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Ilham wahyudi, Netrawati, (2022). Efektifitas Layanan Konseling individu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Merudiksi Perilaku Self Injury Pada Siswa, https://share.google/YJuIlg4pYrn0aCQju.

Jans, dkk (2006). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Kurniasari, dkk. (2013). *Survey Terhadap Kekerasan Anak Indonesia*. Kementerian Pemberdayaan dan Perlindungan Anak. Jakarta Pusat.

Linehan, M. M. (1993). *Skill Training Manual For Treating Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.

Maidah, (2013). *Self Injury pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang.

Marwick, K. F., & Birrell, S. (2017). *Crash Course Psychiatry 1e Indonesian Edition*. Singapura: Elsevier.

McDougall T, Armstrong M, Trainor G, (2010). *Helping Children & Young People Who Self Harm*.

Morrow, C.E. (2014). *Suicide attempts before joining the military increase risk for suicide attempts and severity of suicidal ideation among military personnel and veterans*. Comprehensive Psychiatry.

NICE. (2016). *Self-Harm Quality Standard*. London: The National Institute for Health and Care Excellence.

Plante, L. G. (2007). *Bleeding to Ease the Pain: Cutting, Self-Injury, and The Adolescent Search for Self*. Bloomsbury Publishing USA.

Raihani, D., Zulva, S. Z., Kalsum, U., & Karyani, U. (2022). Perilaku Self-harm pada Pasien Depresi dengan Gejala Psikotik. *Seminar Nasional Psikologi UAD, 1*.

Randy Sansone, Wiederman, M. and Sansone L (2011). "The self harm inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder". *Journal of Clinical Psychology, 54*(7) 973-983.

Salsabila, C. N,. & Ifdil, l. (2023). Kecenderungan Perilaku Self Harm Siswa Pondok Pesantren Nurul Yaqin. Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia, 7(1). https://share.google/c6d1Gq3GOjIMMk3k4.

Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). *SelfInjurious Behavior and Suicid Attempts Among Indonesian College Students* Death Studies.

Walsh, B. W. (2012). *Treating Self-Injury A Practical Guide*. London: Guilford Press.

Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). *Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku Self-harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood*. BRP KM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental.

Zetterqvist, M, dkk. (2015). Prevalensi dan fungsi cedera diri non-bunuh diri (NSSI) pada sampel komunitas remaja, menggunakan kriteria DSM-5 yang disarankan untuk potensi gangguan NSSI. *Abnorm Psycol Anak. 10*(3) 759–773.