

## STUDI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING YANG DAPAT MENGATASI PERILAKU *SELF-INJURY* PADA SISWA KELAS 8 DI SMP NEGERI 13 BANJARMASIN

Riza, Kasypul Anwar, Aminah

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asryad Al-Banjari  
E-mail: [yulianooriza@gmail.com](mailto:yulianooriza@gmail.com)

### ABSTRAK

Perilaku *self-injury* merupakan suatu perilaku yang menyimpang dikarenakan pelaku dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri untuk melampiaskan emosi yang sedang dihadapi. Dalam menangani perilaku *self-injury* pada siswa peran guru BK sangatlah diperlukan melalui berbagai layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling. Tujuan utama dalam Penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana gambaran keseluruhan perilaku *self-injury* pada siswa kelas delapan serta untuk mengetahui layanan bimbingan dan konseling yang tepat dalam mengatasi perilaku *self-injury*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan teknik pengambilan data yang digunakan ialah teknik observasi, wawancara serta dokumentasi. Responden berjumlah delapan orang, tujuh orang siswa kelas delapan yang melakukan perilaku *self-injury* dan satu orang guru BK. Teknik keabsahan data menggunakan teknik ketekunan pengamatan di lapangan dan teknik Triangulasi. Hasil penelitian adalah siswa melakukan perilaku *self-injury* dikarenakan adanya permasalahan keluarga seperti orang tua yang suka marah marah, bercerai dan juga suka membandingkan anak orang lain ketimbang anaknya sendiri serta layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengatasi perilaku *self-injury* pada siswa ialah layanan konseling individual ditambah dengan surat panggilan orang tua.

**Kata Kunci:** layanan bimbingan dan konseling, perilaku *self-injury*

---

### ABSTRACT

*Self-injury behavior is a deviant behavior because the perpetrator intentionally hurt himself to vent the emotions being faced. In dealing with self-injury behavior in students the role of the BK teacher is very much needed through various services contained in guidance and counseling. The main objective in this research is to know how the overall picture of self-injury behavior in eighth grade students and to find out appropriate guidance and counseling services in overcoming self-injury behavior. This study used a qualitative method with a case study approach and data collection techniques used were observation, interview and documentation techniques. Respondents numbered eight people, seven eighth grade students who perform self-injury behavior and one BK teacher. The data validity technique uses persistence in the field of observation and triangulation techniques. The results of the study are students doing self-injury behavior due to family problems such as parents who like to get angry, get divorced and also like to take pride in other people's children than their own children and guidance and counseling services that can overcome self-injury behavior in students is a service Individual counseling coupled with parental summons.*

**Keywords:** guidance and counseling service, self-injury behavior

## PENDAHULUAN

Psikologi Id (Amalia, 2019 :53), *Self-injury* merupakan sebuah kelainan psikologis manusia yang melukai dirinya sendiri. Perilaku *self-injury* sendiri juga erat hubungannya dengan kesehatan mental. Individu yang mempunyai kebiasaan menyakiti diri sendiri cenderung tidak menyukai dirinya sendiri, tidak mempunyai rencana masa depan, cenderung menghindari dari kesulitan hidup.

Perilaku *self-injury* muncul dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dari perilaku melukai diri adalah emosi-emosi negatif (kehilangan, harga diri rendah dan trauma) Sementara itu, faktor eksternal dari perilaku melukai diri adalah pola asuh dalam keluarga dan lingkungan sekolah yang tidak memadai sehingga muncul trauma (Wibisono. 2016 :110).

Perilaku *self-injury* dapat terulang kembali diantaranya karena adanya penguatan positif pada perilaku ini. Karena terluka, orang disekitarnya akan lebih memperhatikan mereka. Pelaku juga merasa lebih puas karena bisa menyalurkan emosinya yang terpendam. Selain itu, dengan melukai diri, mereka bisa melenyapkan kondisi emosi tidak menyenangkan yang mereka rasakan (Muthia dan Hidayati, 2015 : 186-187).

Perilaku *self-injury* merupakan suatu perilaku yang menyimpang dikarenakan pelaku dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri untuk melampiaskan emosi yang sedang dihadapi. Dalam menangani perilaku *self-injury* pada siswa peran guru BK sangatlah diperlukan melalui berbagai layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran keseluruhan perilaku *self-injury* pada siswa serta untuk mengetahui layanan bimbingan dan konseling yang tepat dalam mengatasi perilaku *self-injury* (menyakiti diri sendiri dengan benda tajam dipergelangan tangan).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Smp negeri 13 Banjarmasin ternyata terdapat siswa-siswi yang melakukan perilaku *self-injury* berupa menggoreskan pergelangan tangan dengan benda tajam seperti silet dan pecahan kaca sebanyak 18 Orang.



Contoh 1 Perilaku Yang Dilakukan Siswa



Contoh 2 Setelah Melakukan Perilaku *Self-Injury*

*Self-injury* dalam penelitian (Kurniawaty, 2012:20) mendapatkan hasil bahwa Secara keseluruhan subjek melakukan perilaku *self-injury* untuk membantunya mengalihkan emosi yang ia rasakan dan berusaha menghindari masalahnya. Meskipun cara penyampaian dan penyelesaian masalah mereka berbeda, namun mereka cenderung tidak menyampaikan setiap masalah pada orang yang bersangkutan dan sebagai bentuk refleksi dari masalah yang ditimbulkan oleh orang lain kepada diri subjek mereka lebih memilih melakukan perilaku *self-injury* sebagai cara penyelesaian mereka.

Apabila perilaku *self-injury* ini tidak ditangani dengan serius ditakutkan bisa berubah menjadi perilaku *self-injury* ketahap yang serius seperti pemotongan organ utama contohnya seperti pemotongan tangan dan kaki. Oleh karena itu peran guru BK sangat dibutuhkan dalam memberikan nasehat serta bimbingan terhadap siswa yang melakukan perilaku *self-injury*. Melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling serta kegiatan pendukung yang diharapkan perilaku *self-injury* pada siswa tidak berubah menjadi ketahap serius dan siswa tidak akan melakukan perilaku *self-injury* lagi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran keseluruhan perilaku *self-injury* pada siswa dan layanan bimbingan dan konseling apa yang diberikan guru Bk dalam mengatasi perilaku *self-injury* pada siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi kasus. Menurut denzin dan lincold dalam (Moleong, 2012) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.

Penelitian bertempat di SMP Negeri 13 Banjarmasin yang beralamat JL. Komplek persada no.128 Alalak Tengan, Banjarmasin Utara, Kalimantan Selatan. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang guru BK dan tujuh orang siswa kelas VIII yang telah melakukan perilaku *self-njur*. Teknik pengumpul data menggunakan teknik purposive sampling dan teknik pengambilan data

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi sedangkan teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Hasil dari penelitian yang dilakukan terhadap siswa *self-injury* dan guru BK di SMP NEGERI 13 Banjarmasin.

#### 1. Gambaran Secara Keseluruhan Perilaku *Self-Injury* Pada Siswa

- 1.1 **Keluarga** : Keseluruhan dari siswa yang melakukan perilaku *self-injury* memiliki keluarga yang lengkap meskipun ada dari mereka yang orang tuanya sudah bercerai. Sifat orang tua pelaku *self-injury* ada yang baik, pendiam, suka marah-marah serta pemaarah.
- 1.2 **Lingkungan Sosial** : Lingkungan sosial mereka terbilang baik terlihat dari karakteristik serta gambaran lingkungan sosial mereka ditambah adanya hubungan yang baik antara keluarga pelaku dengan lingkungan sosial mereka.
- 1.3 **Perasaan Sebelum Melakukan *Self-Injury*** : Untuk perasaan sebelum melakukan perilaku *self-injury* banyak dari mereka mengatakan perasaan yang dirasakan biasa-biasa saja dan sebagian dari mereka mengatakan sakit hati, sedih serta kecewa.
- 1.4 **Perasaan Sesudah Melakukan *Self-Injury*** : Sebagian dari mereka mengatakan kalau perasaan sesudah melakukan perilaku *self-injury* yaitu biasa biasa saja dan yang lainnya mengatakan menyesal dan sakit hati.
- 1.5 **Situasi** : Situasi yang mendukung mereka melakukan perilaku *self-injury* ialah saat mereka sedang sedih serta saat mereka sendiri tidak ada orang disekitarnya. Perilaku *self-injury* yang mereka lakukan ialah penggores pergelangan tangan mereka dengan benda tajam.
- 1.6 **Intensitas** : dari 7 orang siswa yang melakukan perilaku *self-injury*. 1 orang siswa melakukannya 10 kali dan 6 sisanya hanya 1 kali.
- 1.7 **Faktor Pendorong Internal** : Rasa sakit hati, sedih, kecewa dan ingin mencoba
- 1.8 **Faktor Pendorong Eksternal** : Bujukan dari teman dan internet (sosial media).
- 1.9 **Kepuasan Diri** : Tidak ada kepuasan diri yang mereka terima dari perilaku *self-injury* karena

mereka melakukan perilaku *self-injury* hanya untuk melampiasakan emosi.

- 1.10 **Interaksi Sosial** : Dalam Interaksi sosial dengan teman, pelaku bersikap/ berperilaku baik dan untuk dilingkungan sosialnya pun juga baik
- 1.11 **Menghadapi Masalah** : Mereka memilih untuk bercerita dengan orang lain dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya dan ada juga yang memilih untuk sendiri.
- 1.12 **Penyesuaian Diri** : Penyesuaian diri mereka terbilang baik kerana apabila mereka dihadapkan dengan lingkungan baru mereka lebih memilih memulai pembicaraan dengan orang lain ketimbang hanya berdiam diri saja.
- 1.13 **Pengendalian Emosi** : Pengendalian emosi yang mereka lakukan menghadapi permasalahan ialah dengan dibawa tidur, berdiam diri, dan menenangkan diri.
- 1.14 **Hubungan Kedekatan Interpersonal** : Hubungan kedekatan interpersonal sangat baik karena apabila mereka ada permasalahan dengan temannya mereka memilih memperbaiki permasalahan tersebut dengan meminta maaf terlebih dahulu oleh sebab itu mereka semuanya.

#### 2. Layanan Bimbingan Dan Konseling Yang Diberikan Oleh Guru BK Terhadap Siswa Yang Melakukan Perilaku *Self-Injury*

Layanan yang diberikan oleh guru BK terhadap siswa yang melakukan perilaku *self-injury* ialah layanan konseling individual, sebelum Layanan diberikan siswa terlebih dahulu dipanggil keruangan guru BK dan setelah siswa sudah ada diruangan layanan konseling individual pun diberikan. Setelah layanan diberikan siswa perintahkan oleh guru BK untuk membuat pernyataan kalau mereka tidak akan mengulang perilaku *self-injury* ditambah dengan surat panggilan orang tua yang diperuntukan untuk orang tua mengetahui bagaimana kelakuan anak nya ketika berada di lingkungan sekolah serta dengan tujuan adanya kerjasama yang baik antara orang tua dan guru Bk dalam memberikan pengawasan terhadap anak agar perilaku *self-injury* ini tidak terulang kembali.

Layanan konseling individual dan membuat pernyataan serta surat panggilan orang tua yang diberikan oleh guru BK terbilang mampu mengatasi perilaku *self-injury* pada siswa kelas 8 dikarenakan permasalahan yang sedang dialami pelaku (siswa) sudah teratasi oleh layanan konseling individual serta

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

siswa telah berjanji dengan membuat pernyataan kalau mereka tidak akan mengulangi perilaku self-injury ditambah adanya efek malu karena orang tua mereka mengetahui kalau mereka adalah seorang pelaku self-injury.

### Pembahasan

Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa siswa melakukan perilaku *self-injury* dikarenakan adanya rasa ingin mencoba perilaku *self-injury* dan permasalahan keluarga. Permasalahan keluarga yang dialami pelaku seperti orang tua yang suka marah-marah, bercerai dan juga suka membangga-banggakan anak orang lain ketimbang anaknya sendiri. Permasalahan dalam keluarga inilah yang mempengaruhi pelaku pertama kali memutuskan untuk melakukan perilaku *self-injury*. Keluarga yang bermasalah yang menjadi alasan siswa melakukan perilaku *self-injury* sesuai dengan penelitian (Wibisono, 2016:110) yang menyatakan pola asuh orang tua pada anak dalam keluarga memiliki hubungan dengan perilaku melukai diri. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Destiana Maidah dalam penelitian (Amalia, 2019) yang menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *self-injury* yaitu dari faktor keluarga dan faktor individu. Rasa sakit hati, sedih serta kecewa yang dialami siswa dari permasalahan keluarga dapat berubah menjadi stress dan defresi dikarenakan mereka sering merasakan kebingungan mencari solusi dari permasalahan yang mereka hadapi.

Di dalam penelitian (Rizqi, 2011:64) berpendapat adanya pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada remaja dalam hal ini apabila sorang individu memiliki kematangan emosi baik maka sudah dipastikan mereka tidak akan melakukan perilaku self-injury dan apabila sebaliknya maka dipastikan mereka akan menjadi seorang pelaku self-injury.

Dalam hal ini peran guru BK sangat dibutuhkan dalam mengatasi perilaku self-injury yang dialami siswa disekolah sesuai dengan fungsinya yaitu memberikan layanan agar individu berkembang secara optimal sehingga menjadi pribadi yang utuh dan mandiri. fungsi-fungsinya mencakup fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengetasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan serta fungsi advokasi (pembelaan)

Layanan yang diberikan guru BK dalam mengurangi perilaku self-injury ialah layanan konseling individual. Teori rational emotive behavioral therapy yang menekankan pada keterkaitan

antara perasaan, tingkah laku dan juga pikiran sesuai dengan kasus yang dilakukan para siswa untuk melakukan perilaku self-injury. hal inilah yang mendasari Guru BK memberikan layanan konseling individual karena konseling individual bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang bagaimana cara mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli (siswa). Setelah layanan konseling individual diberikan pelaku/siswa diperintahkan untuk membuat pernyataan tidak akan melakukan perilaku self-injury lagi ditambah dengan surat panggilan orang tua yang berfungsi sebagai pemberitahuan kepada orang tua agar memberikan pengawasan yang lebih baik lagi kepada anak mereka agar tidak melakukan perilaku self-injury lagi.

### PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan di smp negeri 13 banjarmasin maka dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh siswa didasari oleh permasalahan keluarga seperti orang tua suka marah-marah dan suka membangga-banggakan anak orang lain ketimbang anaknya sendiri dan perceraian
2. Perasaan yang dirasakan sebelum mereka memutuskan untuk melakukan perilaku self-injury yaitu rasa sakit hati, sedih dan kecewa sedangkan perasaan mereka setelah melakukan perilaku self-injury biasa biasa saja seperti tidak merasakan apa apa dari perilaku self-injury yang mereka lakukan.
3. Situasi yang mendukung mereka dalam melakukan perilaku self-injury yaitu pada saat mereka sedang sendirian dan tidak ada satu orangpun disekitar mereka.
4. Perilaku self-injury yang dilakukan keseluruhan siswa kelas 8 ialah perilaku self-injury menyayat pergelangan tangan dengan benda tajam dan tidak ada yang lain.
5. Layanan yang diberikan guru BK terhadap siswa yang melakukan perilaku self-injury ialah layanan konseling individual ditambah dengan membuat pernyataan tidak akan melakukan perilaku self-injury dan surat panggilan orang tua

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut.

1. Bagi siswa yang melakukan perilaku self-injury : hendaknya dipikirkan lebih matang ketika ingin melakukan perilaku self-injury karena banyak

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

perilaku yang lebih positif ketimbang melakukan perilaku self-injury dalam menghadapi permasalahan seperti berolahraga, jalan jalan bersama teman dan lain-lain. Apabila mendapatkan masalah yang sulit hendaknya jangan dipendam sendiri carilah bantuan kepada seseorang contohnya seperti teman, sahabat, saudara, keluarga atau guru Bk dalam mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling : sebaiknya diberikan upaya pencegahan dalam perilaku self-injury ini seperti memberikan layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok yang bertepatan perilaku self-injury agar para siswa dapat mengetahui dampak serta akibat yang ditimbulkan dari perilaku ini ditambah dengan konseling kelompok terhadap siswa yang sudah melakukan perilaku self-injury agar mereka dapat bekerja sama dalam menyelesaikan permasalahan tentang perilaku self-injury ini.

Psikologi Vol. 1, No.1, Oktober 2012, Hal: 13-22.

Moleong, L.J. (2012). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya

#### REFERENSI

- Amalia. (2019). Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Self-Injury (Melukai Diri) Pada Siswi Kelas 7 Di Smpn 13 Surabaya. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Diakses Dari : [http://digilib.uinsby.ac.id/29195/3/Amalia\\_B03215003.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/29195/3/Amalia_B03215003.pdf).
- Wibisono, K.B. (2016). Kajian Literatur Tentang Pola Asuh dan Karakteristik Kepribadian Sebagai Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja. Prosiding Seminar Nasional Psikologi 2016: "Empowering Self". ISBN : 978-602-1145-30-2
- Rizqy, I.T.M. (2011). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta) Diakses Dari: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4355/1/M.ILMI%20RIZQI%20T-FPS.PDF>
- Muthia, E.N & Hidayati, D.S. (2015). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* Juni 2015, Vol. 2, No. 2, Hal: 185 - 198
- Kurniawaty, R (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran*

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*