



Perilaku *Self Harm* dan Penangannya

Nurfadillah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*)Corresponding author, E-mail: sartikanursal@gmail.com

Article Info

Article history:

Received May 02th, 2024

Revised May 21th, 2024

Accepted Jun 28th, 2024

Kata Kunci:

Self Harm;

Pendekatan REBT;

Keyword:

Self Harm

Rebt Approach

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *Self Harm* pada MA di SMP Negeri 8 Makassar, faktor-faktor penyebab *self harm* pada MA, dengan Upaya membantu MA dalam menangani perilaku *self Harm* yang dilakukannya. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MA terbukti melakukan *Self Harm*. MA melakukan *self harm* dengan menyayat atau mengiris tangannya menggunakan silet. Faktor penyebab MA melakukan Tindakan *self harm* penolakan yang dilakukan oleh teman kelasnya. Salah satu intervensi yang digunakan dengan menggunakan pendekatan REBT melalui empat tahapan: tahap eksplorasi masalah, tahap personalisasi, tahap integritasi Teknik terminasi. Melalui proses intervensi MA diarahkan untuk mengubah pikiran irasional ke rasional. Dengan demikian penerapan pendekatan REBT memberikan perubahan perilaku positif kepada MA.

This study aims to determine the description of self-harm behaviour in MA at SMP Negeri 8 Makassar, the factors that cause self-harm in MA, with efforts to help MA in dealing with their self-harm behaviour. Data collection techniques using interviews and observations. The results showed that MA was proven to do Self Harm. MA did self harm by cutting or slicing his hands using a razor blade. The factor that caused MA to do self harm was rejection by his classmates. One of the interventions used by using the REBT approach through four stages: problem exploration stage, personalisation stage, integration stage Termination technique. Through the intervention process MA is directed to change irrational thoughts to rational. Thus the application of the REBT approach provides positive behavioural changes to MA.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pada fase ini remaja memiliki tugas perkembangan adalah memperluas identitasnya. Sering kali pada fase ini di katakan sebagai fase yang kritis. Menurut Lubis Dimana masa ini masa yang penuh konflik hal ini terjadi karena adanya perubahan bentuk pada tubuh, pola didalamnya itu terdapat kemampuan untuk mengelolah stress dalam hidupnya secara wajar, bekerja secara produktif dan mampu berperan dalam komunitasnya (Pesantren & Yasin, 2022). Banyak remaja yang merasa kseulitan pada fase ini akibatnya mereka melakukan Tindakan merugikan diri sendiri (Self Harm).

Self Harm merupakan Tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja, Dimana perilaku tersebut dapat mengakibatkan kerusakan langsung pada dirinya. Jenny perilaku self harm tersebut adalah bentuk Tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tekanan emosional dengan cara merugikan diri sendiri seperti menyakiti dan melukai diri sendiri tanpa ada keinginan untuk mati (Insani & Savira, 2023). Perilaku self Harm biasanya di tandai dengan adanya bekas, tanda luka di tangan setelah melakukan melukai diri, mengigit diri sendiri, terbakar, merusak mata dan kulit yang rusak.

Ada beberapa faktor yang membuat remaja melakukan self harm adalah lingkungan, Walsh menjelaskan bahwa dimensi lingkungan yang dapat mendorong seseorang untuk melukai dirinya

sendiri seperti konflik interpersonal, frustrasi, isolasi sosial, peristiwa traumatis, relasional tekanan inilah yang menyebabkan orang mulai menyakiti diri sendiri (Saputra et al., 2022). Lebih lanjut Hay & Meldrum mengatakan bahwa alasan remaja menyakiti diri sendiri adalah hubungan sosial yang buruk dan perasaan yang negative yang dirasakan. (Saputra et al., 2022)

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan yang di SMPN 8 Makassar di temukan siswi (MA) melakukan self harm dengan menyayat tanganya menggunakan silet dan penyebab MA penyebab ia melakukan self harm ialah di jauhi dan penolakan oleh teman-teman di kelasnya. Menurut kurniawaty Jika Tindakan self harm ini diabaikan, dibiarkan dan tidak di tangani dengan serius maka self harm ini dapat menyebabkan kecanduan untuk melukai diri sendiri. Karena self harm ini hanya pengalihan emosi sementara dan tidak mengatasi akar dari sebuah permasalahan, sehingga individu yang pernah melakukan akan memiliki kecenderungan untuk self harm lagi bahkan dengan peningkatan frekuensi (Shofiatul Jannah & Gozali, 2024). oleh karena itu, perlu di lakukan penanganan terhadap permasalahan self harm, salah salah pendekatan yang dapat di gunakan adalah Pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy*. Menurut Riska Dengan terapi perilaku emosi rasional adalah strategi yang dapat digunakan untuk mengubah proses berpikir tidak rasional menjadi rasional.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, Adapun alasan jenis penelitian ini dipilih karena ingin melakukan penggalian data terkait pemicu, dampak, faktor-faktor dan penanganan kasus *self harm*. Desain penelitian yang di gunakan peneliti yaitu penelitian studi kasus. Menurut Creswell, studi kasus merupakan startegi kualitatif Dimana peneliti secara mendalam mengakaji program, kejadian, aktivitas, prose atau satu atau beberapa individu. Lebih lanjut, craswell mengemukakan bahwa tujuan studi kasus untuk menggambarkan kasus tertentu secara rinci untuk memahami isu atau masalah secara mendalam (Faridl Widhagdha & Ediyono, 2022).

Data dan sumber dan penelitian yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Berdasarkan pada fokus kajian penelitian ini yaitu *self harm*, maka didalam penelitian ini yang menjadi sumber data prima yaitu data yang diperoleh dari hasil wawancara langsung dengan responen sebagai narasumber yaitu pelaku *self harm* yang bersekolah di SMPN 8 Makassar. Sedangkan data sekunder atau data pendukung yang menjadi pelengkap penelitian ini yaitu berupa catatan atau dokemntasi penelian, dan buku, jurnal baik teori maupun data yang berhubungan dengan permasalahan *self harm*.

Ada beberapa tahap yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tahap pengumpulan dan analisis data Pertama dilakukan wawancara mendalam yang dilakukan dengan siswa MA untuk memahami mengenai *self Harm* yang dilakukan. Kedua observasi dilakukan untuk melihat apakah MA betul melakukan self Harm. Semua data ini kemudian akan dianalisis untuk menemukan bentuk penanganan yang tepat terkait permasalahan *Self Harm* yang di alami oleh MA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada MA dan guru BK terungkap bahwa MA ini melakukan *Self Harm*, dengan cara menyayat tangannya sehingga menimbulkan bekas luka pada tanganya, MA juga kedapatan membawa silet ke sekolah. penyaluran emosi negative dilakukan dengan cara menyakiti diri sendiri secara sengaja serta dalam kondisi sadar tanpa berniat untuk bunuh diri dengan mencakar atau menyayat bagian tubuh (Paramita et al., 2021)

wawancara lebih lanjut MA menyatakan bahwa ia melakukan self harm ini dikarenakan ia di kucilkan dan jauhi oleh teman-temanya sehingga ia. Hal ini sejalan dengan yang di ungkapkan oleh Hay & Meldrum bahwa alasan remaja menyakiti diri sendiri adalah hubungan sosial yang buruk dan perasaan negative yang dirasaikan (Saputra et al., 2022)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa MA yang mengalami Selh Harm ini akan berdampak pada Kesehatan mental dan kerusakan jaringan. Hal ini sejalan dengan yang di dikatakan oleh Audhia dalam penelitiannya, dampak terburuk dari self harm dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan dan dapat mengalami gangguan kejiwaan. Lebih lanjut Syyidah khalifah mengatakan bahwa dampak dari self harm dapat mengarah ke perilaku bunuh diri serta mengakibatkan kerusakan langsung pada

jaringan tubuh (Shofiatul Jannah & Gozali, 2024). oleh karena itu, di butuhkan penanganan yang tepat untuk mereduksi kasus self harm. Salah cara yang dapat dilakukan yaitu penggunaan Teknik REBT.

REBT adalah metode konseling yang membantu individu mengubah pola pikir irasional menjadi rasional. Melalui REBT, individu dibimbing untuk memperbaiki cara pandang dan persepsi mereka, sehingga mereka dapat mencapai potensi diri secara optimal dan berpikir logis. Pendekatan ini berlandaskan pada gagasan bahwa kebiasaan menyalahkan diri sendiri merupakan akar dari gangguan emosional. Ketika individu mengalami gangguan emosional, pola pikirnya pun akan terpengaruh, sehingga muncul pemikiran yang tidak logis dan irasional. Corey Mengatakan bahwa apabila kita ingin menyembuhkan orang yang neuritik dan psikotik kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut (Shofiatul Jannah & Gozali, 2024). Hal yang dapat bisa diterapkan dengan cara menerapkan konfrontasi terhadap keyakinan irasional individu dan menyerangnya, menentangnya, mempertanyakannya serta mendiskusikan kepercayaan irasionalnya sehingga, diharapkan individu bisa merubah Tindakan irasionalnya dalam hal self harm menjadi Tindakan yang lebih rasional (Widodo & Nursalim, 2023)

Pelaksanaan pemberian penanganan dengan implemetasi Pendekatan REBT dilaksanakan 4 tahapan dalam satu kali intervensi.

Tahap Ekplorasi Masalah: Dimana pada tahap ini meminta konseli MA untuk mengemukakan permasalahannya yang di alaminya, kemudian mengajukan pertanyaan terkait permasalahan dan mengidentifikasi irasional belief terkait *self harm* yang dilakukakannya, konselor kemudian mengajukan pertanyaan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai persolana yang dialami konseli MA atau identivitasi (*activating event*) atau peristiwa yang membuat konseli berfikir irasional dan melakukan Tindakan *self harm*.

Tahap Personalisasi: Pada tahap ini konselor membantu konseli melihat bahwa keadaanya atau permasalahannya berhubungan dengan cara berfikirnya ddengan cara memaparkan analisis ABC terkait permasalahan Konselor meminta konseli MA mencoba lebih mendalami permasalahannya sehingga mendapatkan gambaran tentang perlunya melakukan tindakan untuk mengatasi permasalahannya Hal ini akan mendorong konseli untuk memiliki keinginan kuat untuk berubah dan MA di bantu oleh konselor untuk menetapkan tujuan yang ingin di capai terkait permasalahan konseli MA.

Tahap Kerja (Integrasi Teknik): Konselor membantu kosneli untuk mencari alternatif Solusi bantuan sesuai dengan permasalahan yang dialaminya yakni dengan pendekatan REBT Teknik dispute kognitif, kemudian konselor menjelaskan tujuan dan contoh dari praktik *dispute kogntif* dan konselor mengajukan pertanyaan-pertanya sampai diajukan mampu memenuhi tujuan dan konseli sadar akan cara berfikirnya yang irasional, Konselor memandu konseli mengungkapkan fikiran-fikiran rasional dan Tindakan lebih rasional terkait permasalahannya serta Konselor memandu konseli mengungkapkan fikiran rasional dan Tindakan lebih rasional yang akan dilakukan kedepannya.

Tahap Terminasi: pada tahap ini konselor melakukan penyimpulan dan evaluasi apa yang akan di lakukan oleh konseli setelah di berikan traetmen dan memberikan tugas-tugas yang akan di lakukan selanjutnya.

Melalui pendekatan Rasional Emotive Behavioral Therapy guru BK mencoba mengarahkan dan mengubah pikiran yang tidak rasional dari kerarah yang lebih logis. MA mengalami perubahan pola perilakunya terlihat dari jawaban yang lebih rasional yang diberikan Ketika di wawancara dan serta, manajemen emosi lebih baik dari hari ke hari. Melihat tugas yang diberikan pada pertemuan pertama konselor melihat adanya perkembangan konseli dalam menyikapi permasalahannya. Sering berjalannya waktu konseli juga juga menerimaa kenyataan akan kondisi penolakan yang dilakukan oleh temannya di kelas. Kemudian lebih lanjut konseli mengatakan bahwa akan berupaya untuk tidak melakukan *self harm* Ketika ada permasalahan yang dialami. Konselor memberikan penguatan bahwa pemikiran irasional yang ia pikirkan dapat di ubah menjadi rasional.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa MA melakukan *self harm*. Bentuk *self Harm* yang dilakukan adalah menyayat tangannya dengan silet. Faktor yang mempengaruhi MA melakukan *self harm* adalah penolakan yang dilakukan oleh temanya terhadap dirinya sehingga membuat MA memilih untuk melakukan slef Harm. Oleh karena itu di berikan diperlukan

penanganan untuk membantu MA untuk mereduksi Tindakan *self harm* yang dilakukan oleh MA. Salah penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan REBT dalam penggunaan pendekatan self harm ada 4 tahap yang dilakukan yaitu yang pertama tahap eksplorasi masalah, tahap personalisasi, tahap inti/ tahap integrasi Teknik dan tahap terminasi. Pendekatan REBT diharapkan membantu MA dalam mengubah pikiran irasional (tidak logis) menjadi rasional berfikir rasional sehingga MA mampu untuk berperilaku positif dan mampu menahan dirinya untuk tidak melakukan self Harm.

DAFTAR RUJUKAN

- Faridl Widhagda, M., & Ediyono, S. (2022). Case Study Approach in Community Empowerment Research in Indonesia. *Indonesian Journal of Social Responsibility Review (IJSRR)*, 1(1), 71–76. <https://doi.org/10.55381/ijssr.v1i1.19>
- Insani, M. S., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2021). Adverse Childhood Experience Dan Deliberate Self Harm Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2137>
- Pesantren, S. B., & Yasin, A. A. (2022). *PERILAKU SELF HARM DI MANU PUTRI BUNTET PESANTREN Abstrak*. 2(1), 1–7.
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28–33.
- Shofiatul Jannah, A., & Gozali, A. (2024). *Volume 5 Nomor 1 (2024) Pages 126-136 Coution : Journal of Counseling and Education Implementasi Pendekatan REBT Untuk Mereduksi Perilaku Self Harm*. 5, 126–136.
- Widodo, N. A. P., & Nursalim, P. D. M. M. S. (2023). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Mengurangi Self-Injury Pada Peserta Didik Kelas X di SMKN 1 Dlanggu Mojokerto. *BK Unesa*, 13(5), 600–606.