

**KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI  
BAGI SISWA YANG MELAKUKAN PERILAKU *SELF-INJURY*  
(MENYAKIT DIRI SENDIRI) DI SMP AN-NURIYYAH BUMIAYU  
BREBES**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Arman Setiawan  
NIM : 2017101158  
Jenjang : S1  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : Konseling Individu Untuk Mengembangkan Kontrol Diri  
Bagi Siswa Yang Melakukan Perilaku *Self-Injury*  
(Menyakit Diri Sendiri) Di SMP An-Nuriyyah Bumiayu  
Brebes

Menyatakan bahwa secara keseluruhan skripsi ini adalah hasil atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang digunakan sebagai bahan rujukan sumber penelitian.

Purwokerto, 11 Oktober 2024

Yang Menyatakan,



**Muhamad Arman Setiawan**

**NIM. 2017101158**

## PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

### PENGESAHAN

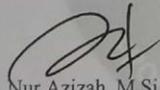
Skripsi Berjudul

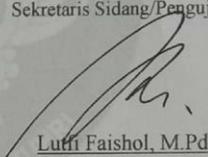
KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI BAGI SISWA YANG MELAKUKAN  
PERILAKU *SELF-INJURY* (MENYAKIT DIRI SENDIRI) DI SMP AN-NURIYYAH  
BUMIAYU BREBES

Yang disusun oleh Muhamad Arman Setiawan NIM. 2017101158 Program Studi **Bimbingan Dan Konseling Islam** Jurusan (**Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam**) Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Senin tanggal 21 Oktober 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam (**Bimbingan dan Konseling**) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

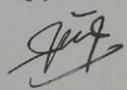
Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

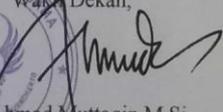
  
Nur Azizah, M.Si  
NIP. 198101172008012010

  
Lutfi Faishol, M.Pd  
NIP. 199210282019031013

Penguji Utama

  
Dra. Amiroton Sholikhah, M.Si  
NIP. 196510061993032002

Mengesahkan,  
Purwokerto, 21 Oktober 2024..  
Wakil Dekan,

  
Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si  
NIP. 197911152008011018

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada  
Yth Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari:

Nama : Muhamad Arman Setiawan  
NIM : 2017101158  
Jenjang : S1  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : Konseling Individu Untuk Mengembangkan Kontrol Diri  
Bagi Siswa Yang Melakukan Perilaku *Self-Injury*  
(Menyakit Diri Sendiri) Di SMP An-Nuriyyah Bumiayu  
Brebes

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diujikan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diuji dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Purwokerto, 11 Oktober 2024  
Dosen Pembimbing,



Nur Azizah, M.Si  
NIP. 198101172008012010

## MOTTO

Ingatlah untuk tetap tabah menghadapi kesulitan, tidak peduli seberapa besar, Allah tidak akan membebani seorang hamba di luar batas kemampuannya. Alloh SWT berfirman pada surah *Al-Baqarah* Ayat 286, yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

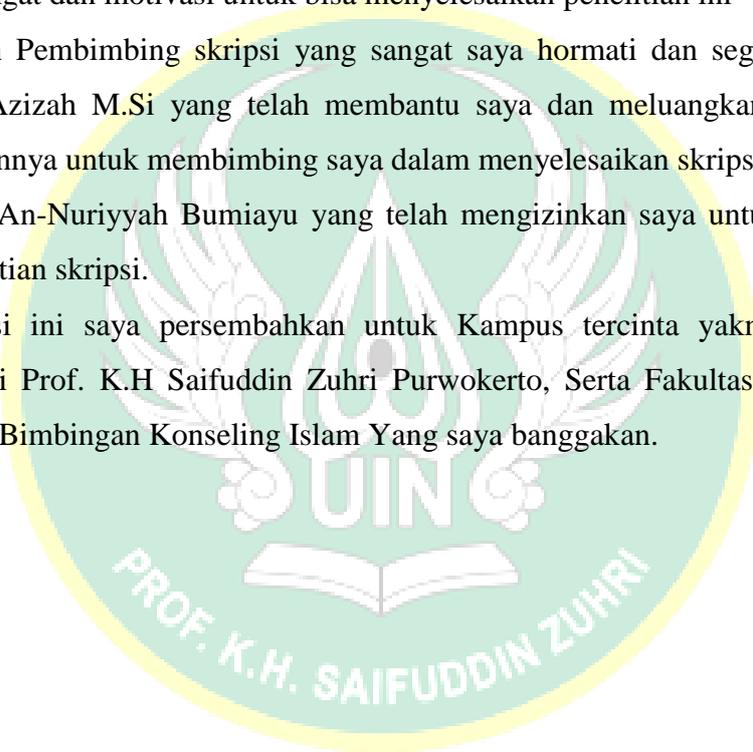
Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

## PERSEMBAHAN

Pada kesempatan kali ini saya ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Kedua Orang tua saya yang sangat saya cintai dan sayangi tentunya, atas Do'a yang tak henti-henti terhadap kebaikan saya serta dukungan yang selalu ada sampai titik ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Kakak dan adik saya yang senantiasa selalu memberikan saya semangat dan motivasi untuk bisa menyelesaikan penelitian ini
3. Dosen Pembimbing skripsi yang sangat saya hormati dan segani yakni Ibu Nur Azizah M.Si yang telah membantu saya dan meluangkan waktu serta pikirannya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. SMP An-Nuriyyah Bumiayu yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian skripsi.
5. Skripsi ini saya persembahkan untuk Kampus tercinta yakni Universitas Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Serta Fakultas Dakwah dan Prodi Bimbingan Konseling Islam Yang saya banggakan.



**KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI  
BAGI SISWA YANG MELAKUKAN PERILAKU *SELF-INJURY*  
(MENYAKIT DIRI SENDIRI) DI SMP AN-NURIYYAH  
BUMIAYU BREBES**

Muhamad Arman Setiawan  
NIM.2017101158

E-mail: [muhamadarmansetiawan4@gmail.com](mailto:muhamadarmansetiawan4@gmail.com)

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saiffudin Zuhri Purwokerto

**ABSTRAK**

*Self-injury* adalah tindakan yang sengaja melukai atau merusak tubuh sendiri tanpa tujuan bunuh diri. Konseling individu diperlukan untuk menjaga agar perilaku melukai diri sendiri tidak berujung pada bunuh diri yang bisa dilakukan oleh remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait Proses konseling individu bagi siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu, terus juga tentang Pencegahan perilaku *self-injury* pada siswa di SMP An-Nuriyyah Bumiayu, dan Pengembangan kontrol diri siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan metode deskriptif dan jenis penelitian lapangan. Subjek dari penelitian ini yaitu guru BK, walikelas siswa yang melakukan *self-injury*, dan siswa yang melakukan *self-injury*. Pada pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kemudian, data dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Proses Konseling individu berdasarkan hasil penelitian itu melalui beberapa tahapan yaitu Tahap pembinaan, Tahap Pemahaman dan Penilaian Masalah, Tahap Penetapan Tujuan dan Target Yang Akan Dicapai Oleh Klien, Tahap Seleksi Strategi, Tahap Implementasi Strategi, Tahap Evaluasi Dan Tindak Lanjut, Tahap Terminasi. Adapun Strategi atau metode yang di gunakan yaitu *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Berdasarkan dari hasil penelitian pengembangan kontrol diri siswa dilihat dari 3 Aspek yaitu Kontrol Perilaku, Kontrol Kognitif dan Kontrol Dalam Mengambil Keputusan (*Decession Making*).

***Kata Kunci: Konseling Individu, Self Injury, kontrol diri, siswa***

**INDIVIDUAL COUNSELING TO DEVELOP SELF-CONTROL FOR  
STUDENTS WHO COMMIT *SELF-INJURY* BEHAVIOR AT SMP AN-  
NURIYYAH  
BUMIAYU BREBES**

Muhamad Arman Setiawan

NIM.2017101158

E-mail: [muhamadarmasetiawan4@gmail.com](mailto:muhamadarmasetiawan4@gmail.com)

Islamic Guidance and Counseling Study Program

State Islamic University of Professor Kiai Haji Saiffudin Zuhri Purwokerto

**ABSTRACT**

*Self-injury* is an act of intentionally injuring or damaging one's own body without the intention of committing suicide. Individual counseling is needed to prevent *self-injury* behavior from ending in suicide which can be done by adolescents.

This study aims to determine the individual counseling process for students who commit self-injury behavior at SMP An-Nuriyyah Bumiayu, and also about the prevention of *self-injury* behavior in students at SMP An-Nuriyyah Bumiayu, and self-control of students who commit *self-injury* behavior at SMP An-Nuriyyah Bumiayu. The subjects of this study were BK teachers, homeroom teachers of students who committed *self-injury*, and students who committed self-injury. In collecting data using observation, interview, and documentation methods. Then, the data were analyzed using data reduction techniques, data presentation and drawing conclusions.

The individual counseling process based on the research results goes through several stages, namely the coaching stage, the second is the stage of Understanding and Assessment of Problems, the Stage of Determining Goals and Targets to be Achieved by the Client, the Stage of Strategy Selection, the Stage of Strategy Implementation, the Stage of Evaluation and Follow-up, the Termination Stage. The strategy or method used is *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Based on the results of the study, the development of student self-control is seen from 3 aspects, namely Behavioral Control, Cognitive Control and Control in Decision Making (*Decession Making*).

**Keywords: Individual Counseling, Self Injury, self control, students**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

*Alhamdulillah* rabbil'alamin, Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Dengan rasa syukur dan segala rahmat taufik dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Konseling Individu Untuk Mengembangkan Kontrol Diri Bagi Siswa Yang Melakukan Perilaku *Self-Injury* (Menyakit Diri Sendiri) Di Smp An-Nuriyyah Bumiayu Brebes”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial ( S.Sos).

Sholawat serta salam peneliti curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu dinantikan syafaatnya di hari akhir nanti.

Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini tidak lepas dari doa, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi. Oleh karena itu dengan setulus hati, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto serta dosen pembimbing skripsi yang telah mengarahkan, membimbing, memotivasi, serta mendo'akan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap Dosen UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, khususnya dosen Fakultas Dakwah yang telah memberikan ilmu dan pengalaman.
5. Staff Fakultas Dakwah yang telah membantu administrasiselama perkuliahan.
6. SMP An-Nuriyyah Bumiayu yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian, mendapatkan banyak sekali ilmu dan pengalaman.

7. Segenap Narasumber, Guru Bk yang ada di SMP An-Nuriyyah Bumiayu
8. Teruntuk kedua orang tua ku Bapak Aminudi dan Nuraeni yang senantiasa memberikan semangat serta do'a dan dukungan yang tak pernah padam selalu mereka panjatkan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.
9. Teruntuk saudara laki-laki saya, Eko Prasetyo sebagai mentor saya yang sering kali memberikan motivasi dan dukungan dan Muhamad Indra Kurniawan yang senantiasa selalu memberikan semangat kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini
10. Teruntuk segenap keluarga Besar yang juga tidak pernah putus-putus untuk mendoakan keselamatan saya dan juga mendukung saya dalam menyelesaikan perkuliahan di S-1 ini.
11. Teman-teman saya yang senantiasa memberikan motivasi kepada saya dalam penyelesaian skripsi saya, terimakasih selalu memberi semangat kepada saya kalian sangat luar biasa, semoga hal-hal baik selalu bersama dengan kalian, saya sangat bersyukur mengenal kalian wahai orang-orang baik.
12. Semua pihak yang terlibat langsung ataupun tidak langsung yang telah membantu dan mendukung penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Sekian yang dapat penulis sampaikan, mohon maaf apabila ada banyak kekurangan dan kesalahan dalam penulisan gelar atau nama maupun ucapan. Terimakasih.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Purwokerto, 11 Oktober 2024

Penulis



**Muhamad Arman Setiawan**

**NIM. 2017101158**

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
BUMIAYU BREBES .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	9
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Kajian Pustaka.....	14
G. Sistematika Penulisan.....	18
BAB II KAJIAN TEORI .....	20
A. Konseling Individu.....	20
1. Pengertian Konseling Individu.....	20
2. Tujuan Konseling Individu.....	21
3. Prosedur Layanan Konseling.....	22
4. Kegiatan Pendukung Konseling Individu .....	28
5. Asas-asas Konseling Individu.....	30
B. Kontrol Diri .....	31
1. Pengertian Pengertian Kontrol Diri .....	31
2. Aspek-Aspek Dan Jenis Kontrol Diri ( <i>Self Control</i> ) .....	33
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	35
C. <i>Self-Injury</i> .....	35
1. Pengertian <i>Self-Injury</i> .....	35

2.	Jenis-Jenis <i>Self-Injury</i> .....	37
3.	Bentuk Perilaku <i>Self-Injury</i> .....	38
4.	Faktor-Faktor Perilaku <i>Self-Injury</i> .....	39
5.	Aspek Perilaku <i>Self-Injury</i> .....	41
6.	Latar Belakang Keluarga Perilaku <i>Self-Injury</i> .....	42
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>43</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian. ....	43
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C.	Subjek dan Objek Penelitian .....	44
D.	Sumber Data .....	44
E.	Metode Pengumpulan Data .....	45
F.	Metode Analisis Data. ....	47
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>49</b>
A.	Gambaran Umum SMP An-Nuriyyah .....	49
1.	Profil SMP An-Nuriyyah .....	49
2.	Visi dan Misi SMP An-Nuriyyah Bumiayu .....	49
B.	Gambaran Umum BK Sekolah .....	50
1.	Profile guru Bk .....	50
2.	Visi dan Misi Bimbingan dan Konseling .....	51
C.	Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	53
1.	Proses konseling individu bagi siswa yang melakukan perilaku <i>self-injury</i> di SMP An-Nuriyyah Bumiayu .....	53
2.	Pengembangan Kontrol diri siswa yang melakukan perilaku <i>self-injury</i> di SMP An-Nuriyyah Bumiayu .....	67
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	<b>84</b>
A.	Kesimpulan .....	84
B.	Saran .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>		

## BAB 1 PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah.

Di Indonesia masih banyak sekali pemahaman akan Kesehatan mental yang cenderung rendah. Hal ini menunjukkan kurangnya sumber daya kesehatan mental dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental. Penderita penyakit jiwa seringkali mendapat stigma negatif dari masyarakat, termasuk mengutuk, memalukan, dan menganggap dirinya gila. Selain itu, masalah kesehatan mental yang paling banyak terjadi adalah depresi, dan banyak orang yang tidak menyadari gejala penyakit ini. Oleh karena itu, orang yang kesehatan mentalnya rusak terkadang kesulitan berbicara dengan orang lain tentang terapi yang mereka jalani dan malah mendapat lebih banyak tekanan dari stigma masyarakat. Masyarakat harus lebih memahami dan sadar akan permasalahan kesehatan mental di lingkungannya. Untuk mengurangi beban mental, masyarakat dapat mendengarkan mereka yang mengalami masa-masa penuh tekanan atau keputusasaan. Oleh karena itu, masyarakat sekitar harus lebih sensitif saat berinteraksi dengan masyarakat Indonesia yang menderita depresi atau masalah kesehatan mental lainnya.

Persentase remaja (15-24 tahun) yang mengalami depresi adalah 6,2%. Kecenderungan bunuh diri dan melukai diri sendiri merupakan konsekuensi dari depresi berat. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap perilaku menyakiti diri sendiri pada masa remaja, termasuk lingkungan sekolah, di mana kesehatan mental anak semakin mendapat perhatian. Salah satu permasalahan kesehatan mental yang kini semakin memprihatinkan adalah perilaku *self-injury*.<sup>1</sup>

Disebutkan dalam firman Allah surah An-Nisa' [4] ayat 29:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

---

<sup>1</sup> Nurhaeni, Ani, Dewi Erna Marisa, and Thia Oktiany. "Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan* 1.01 (2022).

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh Allah maha penyayang kepadamu.”

Jelas dari Al-Qur'an bahwa kita tidak diperbolehkan bunuh diri dengan cara apapun. Menurut Tafsir Ibnu Katsir, tindakan mematikan diri sendiri dalam ayat ini mengacu pada pelanggaran hukum dan melakukan perilaku maksiat. Mengingat hal ini, jelas bahwa tindakan menyakiti diri sendiri atau melukai diri sendiri dilarang oleh hukum dan dianggap sebagai pelanggaran serius.

Allah sendiri berfirman di kalimat selanjutnya yakni, “Seseungguhnya Allah Maha Penyayang kepada kalian”. Hal ini dibuktikan dengan Allah memerintahkan perintah-Nya kepada hamba-Nya dan semua larangannya. Berdasarkan firman Allah ini, dan dikutip dari buku karya Ima Madani yang mengatakan bahwa Islam tidak melarang dan memerintahkan sesuatu yang tidak ada *side effect*-nya.

Firman Allah itu benar meskipun kita sebagai manusia tidak menyadari pentingnya setiap perintah dan larangan yang telah ditetapkan. Namun teknologi manusia dan kecerdasan kita belum mencapai titik tersebut. Tugas kita sebagai hamba adalah *sami'na waatha'na*.

Dari tafsir surah An-Nisa [4] ayat 29 yang kemudian dihubungkan dengan hadis Nabi, oleh Ibnu Murdawaih melalui hadis dari Al-A'masy, dari Abu Saleh, dari Abu Hurairah yang menceritakan bahwa Rasulullah pernah bersabda:

من قتل نفسه بحديدة، فحديدته في يده، يجأ بها بطنه يوم القيامة في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا،  
 ومن قتل نفسه بسُمِّ فسُمُّه في يده، يتحساه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا ومن تردى من جبل  
 فقتل نفسه، فهو متردٍ في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا

“Barangsiapa yang membunuh dirinya sendiri dengan sebuah besi, maka besi itu akan berada di tangannya yang dipakainya untuk menusuki perutnya kelak di hari kiamat di dalam neraka jahannam dalam keadaan kekal di dalamnya untuk selama-lamanya. Dan barangsiapa yang membunuh dirinya sendiri dengan racun, maka racun itu berada di tangannya untuk ia teguki di dalam neraka jahannam dalam keadaan kekal di dalamnya untuk selama-lamanya”. (HR. Bukhari Muslim)

Salah satu faktor penting dalam mengembangkan karakter seseorang adalah perasaan terhadap diri sendiri; inilah kesadaran, pengertian, dan kasih sayang yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri sebagai hasil interaksi. Individu akan bertindak sesuai dengan keyakinannya sendiri, yang merupakan salah satu dampak paling signifikan dari konsep diri. Konsep diri akan mempengaruhi perilaku seseorang. Oleh karena itu, seseorang dengan prinsip pribadi yang baik secara konsisten memiliki tingkat kesadaran positif dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, siswa yang memiliki pandangan dunia yang buruk secara konsisten menunjukkan tingkat stres yang negatif.<sup>2</sup>

*Self-injury* yang juga dikenal sebagai *self-harm* atau *self-mutilation* adalah tindakan yang sengaja melukai atau merusak tubuh sendiri tanpa tujuan bunuh diri. Kadang-kadang disebut sebagai tindakan menyakiti diri sendiri atau melukai diri sendiri.<sup>3</sup> Perilaku ini mungkin termasuk menggaruk, memotong, atau perilaku berbahaya lainnya secara fisik. Aktivitas yang merugikan diri sendiri biasanya menunjukkan penderitaan emosional yang parah. Hal ini sering kali dikaitkan dengan masalah psikologis termasuk kecemasan, kesedihan, atau gangguan kepribadian. Selain itu, tingginya tekanan akademis, masalah keluarga, tekanan teman sebaya, dan ketidakmampuan mengelola emosi semuanya dapat berperan dalam berkembangnya perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja.

*Self Injury* berfungsi sebagai mekanisme mengatasi perasaan stres dan negatif. *Self Injury* adalah perilaku di mana orang dengan sengaja melukai diri sendiri dalam upaya mengatasi tekanan emosionalnya itu tidak dilakukan dengan tujuan bunuh diri. Masalah tindakan *Self-injury* di kalangan siswa dapat berdampak serius terhadap pertumbuhan sosial dan intelektual mereka dalam lingkungan pendidikan. Perilaku ini dapat membuat Anda sulit fokus, menurunkan motivasi belajar, dan berdampak buruk pada cara Anda

---

<sup>2</sup> Novilita, Hairina, and Suharnan Suharnan. "Konsep diri adversity quotient dan kemandirian belajar siswa." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 8.1 (2013).

<sup>3</sup> Lutfi, Ikhwan. "Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja." (2011).

berinteraksi dengan teman-teman.<sup>4</sup> Oleh karena itu, konselor pendidikan dan sekolah mempunyai peran penting dalam mengenali, mencegah, dan menyelesaikan masalah ini. Ketika seseorang dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri karena alasan tertentu, hal itu dianggap melukai diri sendiri dan tidak dapat diterima secara sosial kecuali bunuh diri adalah tujuan utamanya.

Biasanya, tindakan *Self-injury* melibatkan melukai bagian tubuh kita sendiri dengan benda tumpul atau tajam, atau tanpa benda sama sekali. Perilaku menyakiti diri sendiri muncul dalam beberapa bentuk. *Perilaku Self-injury*, menggigit, membakar, meremukkan tulang, mencetak kata atau simbol pada kulit, mencabut rambut, membenturkan kepala ke permukaan yang keras, meninju diri sendiri, menusuk kulit dengan alat tajam, dan perilaku lainnya merupakan contoh perilaku *Self-injury*. menghambat proses penyembuhan luka agar tidak cepat sembuh sehingga membahayakan tubuh atau bahkan meracuni diri sendiri. Faktor psikologis seperti merasa terjebak dan tidak mampu mengendalikan emosi, stres, rendah diri, sulit mengekspresikan diri, sering merasa hampa dan tertekan, menginginkan perhatian dari orang lain, merasa putus asa, tidak mampu menerima kenyataan, merasa tidak berguna, frustrasi, dan depresi adalah beberapa di antaranya. alasan mengapa orang melukai diri sendiri.

Ada dua hal yang menjadi pengaruh pada perilaku *Self-injury* yaitu faktor internal dan eksternal. Emosi negatif adalah penyebab internal dari tindakan menyakiti diri sendiri (kehilangan, harga diri rendah, trauma). Pola asuh yang tidak memadai atau tidak mendukung di rumah dan di sekolah merupakan penyebab eksternal dari tindakan menyakiti diri sendiri, sehingga menimbulkan trauma dan masalah baru bagi pelakunya. Mayoritas orang yang melukai dirinya sendiri telah mengalami kekerasan fisik sejak mereka

---

<sup>4</sup> Malumbot, Cindy M., Melkian Naharia, and Sinta EJ Kaunang. "Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja." *Psikopedia* 1.1 (2020).

masih kecil, sehingga pelaku tidak mungkin belajar bagaimana menyelesaikan masalahnya sendiri.<sup>5</sup>

Tindakan pemecahan masalah atau penyelesaian masalah yang pelakunya akui sebagai kekerasan fisik mungkin akan menyulitkan pelaku untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat, sehingga mengarah pada perilaku agresif seperti menyakiti diri sendiri.<sup>6</sup> Alasan atau unsur pendukung untuk mengembalikan sesuatu adalah karena hal tersebut baru saja mengalami sesuatu yang baru selama masa remaja, yang sebenarnya merupakan periode yang cukup tidak stabil. Tingginya persentase individu yang pernah melukai diri sendiri saat masih remaja menjadi buktinya. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan emosi. Masa remaja adalah masa penuh gejolak emosi dan konflik. Meski mereka tergolong remaja dewasa yang sudah mulai memiliki disiplin diri dan tanggung jawab, namun mereka tetap merasa seperti balita. Remaja menghadapi berbagai masalah, baik dengan orang lain maupun dengan dirinya sendiri.

Ada korelasi kuat antara keinginan untuk menyakiti diri sendiri dan kemungkinan untuk benar-benar melakukannya. Masuk akal bahwa niat untuk melukai diri sendiri juga berdampak pada perilaku menyakiti diri sendiri, karena ide bunuh diri terbukti memengaruhi aktivitas ini.<sup>7</sup> Jelas dari sini bahwa keinginan untuk menyakiti diri sendiri mungkin berkorelasi dengan kemampuan individu untuk mengendalikan emosinya atau untuk memperkuat sifat-sifat yang menguntungkan. Pelaku kekerasan mempunyai masalah karena mereka lebih suka berpikir bahwa menyakiti diri sendiri akan memperbaiki kondisi emosional mereka.

---

<sup>5</sup> Melasti, Kiken Yosi, M. Ramli, and Nugraheni Warih Utami. "Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan* 2.7 (2022): 686-695.

<sup>6</sup> Melasti, Kiken Yosi, M. Ramli, and Nugraheni Warih Utami. "Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan* 2.7 (2022): 686-695.

<sup>7</sup> Isnawati, Ruslia. *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Jakad Media Publishing, 2020.

Dengan banyaknya permasalahan dan pendekatan penyelesaiannya, maka siswa harus memberikan perhatian yang baik kepada gurunya pada saat pemecahan masalah. Guru, yang bertindak sebagai orang tua di kelas, memainkan peran penting dalam membimbing siswanya dengan mengamati cara mereka mendekati atau menyelesaikan masalah. Dalam hal ini, pihak pengelola SMP An-Nuriyyah Bumiayu memerintahkan guru bimbingan dan konseling untuk memanfaatkan konseling terhadap anak-anak yang mengalami *self-injury*. Sebagai pendidik, konselor dituntut untuk memiliki keahlian yang lebih besar dalam berinteraksi dengan siswa di kelas dengan melakukan berbagai tugas konseling dan bimbingan. Tujuan dari layanan konseling dan nasihat ini adalah untuk menangani dan menghindari masalah yang muncul. Selain itu, remaja yang melanggar standar moral mungkin dianggap memiliki karakter yang buruk karena kurangnya pengendalian diri dan perubahan perilaku. Keadaan dan skenario keluarga yang tidak menguntungkan diyakini sebagai penyebab utamanya. Ini adalah jenis situasi ketika nasihat dan konseling sekolah diperlukan. Sedangkan kesulitan siswa ditangani atau diselesaikan oleh fungsi penanganan. Guru bimbingan di SMP An-Nuriyyah Bumiayu melakukan upaya untuk mendidik masyarakat tentang risiko yang terkait dengan perilaku melukai diri sendiri sambil juga menawarkan konseling individual.

Kegiatan yang berkaitan dengan konseling dilakukan secara terorganisir, metedis, mempunyai tujuan, dan berorientasi pada tujuan, bukan terjadi secara kebetulan, insiden, tidak disengaja, atau secara acak.<sup>8</sup> Selain itu, konseling harus membantu membimbing anak-anak menuju tujuan yang paling memanfaatkan kemampuan mereka daripada menekan mereka untuk mengejar target yang telah ditetapkan oleh supervisor. Orang yang menerima konseling membuat keputusan tentang cara mengatasi kesulitan; konseli

---

<sup>8</sup> Hasibuan, Marsal Yunas Muliadi, and Dasril Dasril. "HISBAH: MODEL KONSELING ISLAM KLASIK DALAM IMPLEMENTASI DI SEKOLAH UNTUK MENGATASI KRISIS SPIRITUAL." *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8.1 (2023): 1968-1977.

hanya membantu dalam mengidentifikasi pilihan lain.<sup>9</sup> Bimbingan di lingkungan sekolah atau madrasah mengacu pada pemberian dukungan atau bantuan kepada setiap orang, mulai dari anak kecil hingga orang dewasa (mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi). Siswa yang menyakiti diri sendiri dapat menggunakan bantuan ini untuk belajar bagaimana menyesuaikan diri sebagai individu. Permasalahan tersebut berkaitan langsung dengan pemikiran dan perilaku mereka sepanjang proses belajar mengajar, dimana ide-ide siswa tidak diutamakan pada saat melaksanakan kegiatan. Hal ini menimbulkan permasalahan yang belum dapat diatasi oleh siswa. Kami di SMP An-Nuriyyah Bumiayu dapat mengobati dan mencegah tindakan melukai diri sendiri dengan bantuan pedoman ini.

Untuk menjaga agar perilaku melukai diri sendiri tidak berujung pada bunuh diri, remaja yang melakukan perilaku melukai diri sendiri akan tetap mendapatkan terapi individu. Penting bagi siswa untuk memahami apa yang harus dilakukan jika mereka melukai diri sendiri. Tujuan juga disertakan dalam konseling individu; menurut Jones, tujuan mendasar dari nasihat adalah untuk memungkinkan setiap klien menyelesaikan masalah mereka sendiri dan membuat pilihan yang sesuai dengan situasi mereka sendiri. Dalam pengertian ini, pilihan dibuat dari dalam diri sendiri dan bukan sebagai konsekuensi dari tekanan eksternal. Menurut Tolbert, tujuan dasar terapi, seperti yang telah dikatakan sebelumnya, adalah membantu penderita mewujudkan potensi dirinya.<sup>10</sup> Dalam konseling tatap muka, dua orang mengembangkan hubungan pribadi di mana konselor menggunakan kualitas uniknya untuk membantu orang lain. aspek kemanusiaan, seperti memahami berbagai masalah kehidupan dan mencari solusi yang berbeda. Pemahaman terhadap ajaran Islam (yang diwahyukan dalam *Al-Qur'an* dan *hadis*) akan melindungi manusia dari segala hal yang dapat membahayakan hakikat dan

---

<sup>9</sup> Husni, Muhammad, and Nur Qomari. "Implementasi Bimbingan dan Konseling Dalam Suasana Pendidikan." *Madinah: Jurnal Studi Islam* 5.2 (2018): 180-198.

<sup>10</sup> FUTRI, KUMALA DEWI. *BIMBINGAN INDIVIDU UNTUK MENANGANI SISWA BERMASALAH DI SMA N 1 ANAK TUHA LAMPUNG TENGAH*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2024.

keberadaannya. Shiva juga harus menyadari bahaya dan dampak negatif yang terkait dengan tindakan menyakiti diri sendiri.

Ada kebanyakan siswa-siswi di SMP An-Nuriyyah Bumiayu itu merupakan remaja yang mengalami *broken home*, banyak beberapa masalah mereka yang terkait dengan mereka, mulai dari kurangnya peran orang tua kepada mereka, lingkungan yang tidak cocok dengan mereka, merasa sendiri, di bully teman dan lain sebagainya. Itu yang bisa menjadi latar belakang mereka melakukan *self-injury* pada dirinya karena mereka menanggung semua masalah itu dan mereka memutuskan jalan satu satunya yaitu melakukan *self injury* pada dirinya untuk meluakan emosi mereka. Total keseluruhan siswa dan siswi yang ada di SMP An-Nuriyyah Bumiayu adalah 760 siswa dan siswi.

Perilaku menyakiti diri sendiri berasal dari pikiran negatif yang mendorong orang untuk menyakiti diri sendiri dalam upaya meredakan perasaan tidak nyaman yang ditimbulkan oleh lingkungan sekitar. Salah satu hal yang memotivasi orang untuk melakukan aktivitas yang merugikan diri sendiri adalah gagasan dan keinginan alami yang muncul saat berada dalam keadaan emosional. Dari kriteria perilaku *self injury* yang diperoleh bahwa perilaku yang paling sering dilakukan siswa dan siswi SMP An Nuriyyah Bumiayu adalah dengan 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 menjambak rambut secara berlebihan, menahan lapar dan menunda kesembuhan dengan tujuan untuk menyakiti diri sendiri dan berbagai perilaku. Siswa siswi yang melakukan *self injury* awalnya ketika mereka bercerita mereka jawabnya mereka merasa bingung mau cerita kesiapa sehingga mereka bingung mau melakukan apa sehingga mereka larinya kepada dirinya sendiri berupa *self injury* hal ini didasari karena mereka mendapatkan kekerasan dari keluarga mereka banyaknya masalah yang

menima mereka sehingga mereka mengira self injury itu menjadi salah satu sistem pertahanan mereka. Jumlah awal yang ketahuan melakukan self injury awalnya 3 siswi tetapi setelah adanya tidakan lebih dari BK ada 10 anak yang sudah melakukan *self injury* pada tubuhnya dengan menyayat tangannya. Dari 10 anak yang mengalami self injury mereka ada yang di pondok juga jadi dari mereka ada 7 anak yang mengalami *self injury* yang tidak berada di pondok dan ada 3 anak yang mengalami *self injury* yang berada di pondok

Guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu berperan memberikan konseling individu mengenai perilaku merugikan diri sendiri dan membantu klien mengatasi perilaku *self injury*. Hal ini menjadikan landasan untuk melakukan penelitian mengenai peran konseling individu dalam membantu siswa yang terlibat dalam perilaku merugikan diri sendiri. Dengan mengamati lingkungan sekitar, pergaulan, dan keadaan keluarga, siswi SMP An-Nuriyyah Bumiayu bisa belajar banyak tentang dirinya. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Konseling Individu Untuk Mengembangkan Kontrol Diri Bagi Siswa Yang Melakukan Perilaku *Self-Injury* (Menyakit Diri Sendiri) Di SMP An-Nuriyyah Bumiayu Brebes.

## B. Penegasan Istilah.

### 1. Konseling Individu.

Konseling individu adalah untuk memberikan bantuan dan konseling tatap muka kepada siswa atau konselor di mana mereka dapat mengatasi penyelesaian masalah pribadi yang mereka alami dengan instruktur pembimbing.<sup>11</sup>

Konseling individual adalah proses menolong seseorang yang mempunyai masalah (klien) dengan cara melakukan wawancara konseling dengan tenaga profesional (konselor), yang hasilnya masalah klien terselesaikan.<sup>12</sup> Bantuan konseling individual dilakukan secara tatap muka (*one-on-one* interaksi) melalui wawancara klien dan konselor.

<sup>11</sup> Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal: 84

<sup>12</sup> Prayitno, Erman Amti. "Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta)." *Rineka Cipta* (2004).

Kesulitan pribadi adalah tujuan dari solusi teknik konseling ini. Inti dari layanan bimbingan yang inklusif adalah konseling. Artinya jika layanan konseling telah memenuhi kewajibannya maka konselor akan mengalami keberhasilan pemecahan masalah dan bantuan atau pendampingan orang lain akan terus berlanjut. Kemampuan untuk memahami apa, mengapa, dan bagaimana konseling merupakan konsekuensi lain dari memiliki pengetahuan yang berpusat pada hati.

Landasan dari semua upaya bimbingan dan konseling adalah terapi individual. Artinya, akan mudah menerapkan berbagai prosedur konseling setelah Anda menguasai strategi konseling individu. Proses konseling individu mempunyai dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman klien karena konselor berupaya mengubah sikap siswa dengan cara bertemu langsung dengan mereka dalam jangka waktu tertentu guna membawa perubahan pada pikiran, perasaan, sikap, dan perilaku mereka. Landasan pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya tidak dapat dipisahkan dari landasan pelaksanaan konseling di sekolah. Namun landasan pendidikan di Indonesia berbeda. Hal itu dituangkan dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1945 Bab III Pasal 4 yang menyatakan bahwa pengajaran didasarkan pada nilai-nilai yang terdapat dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia dan dalam kebudayaan Indonesia.<sup>13</sup>

Dari penjelasan beberapa ahli maka dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud dengan teknik Konseling individual dalam penelitian ini adalah metode atau cara yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling agar siswa dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan individu, serta mengembangkan pribadi yang lebih mantab dan mandirimelalui konseling individu.

## 2. Kontrol Diri

---

<sup>13</sup> Walgito, Bimo. "Bimbingan dan penyuluhan di sekolah." (1986).

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat diperoleh dan dimanfaatkan seseorang dalam proses kehidupannya, khususnya dalam menghadapi situasi di lingkungan sekitarnya. Ini adalah kapasitas untuk mengatur, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang dapat menghasilkan efek yang menguntungkan.<sup>14</sup>

### 3. Perilaku

Perilaku merupakan penjumlahan respon seseorang terhadap situasi atau aktivitas yang dilakukannya secara rutin sebagai akibat dari nilai-nilai yang dijunjungnya.<sup>15</sup> Perilaku manusia pada dasarnya adalah kegiatan atau tindakan orang yang diamati dan tidak diamati sebagai hasil interaksi antara manusia dengan lingkungannya. Interaksi tersebut berbentuk sikap, pengetahuan, dan perilaku.

### 4. Self Injury.

Perilaku *Self-injury*, juga dikenal sebagai melukai diri sendiri, adalah jenis perilaku di mana seseorang melukai atau merusak diri sendiri tanpa bermaksud mengakhiri hidupnya untuk mengatasi stres atau rasa sakit emosional.<sup>16</sup>

Menurut Walsh, *self-injury* terjadi ketika seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri, dan hal ini berdampak buruk bagi tubuh. *Self-injury* dilakukan sebagai upaya melepaskan dan mengelola ketegangan psikologis.<sup>17</sup>

Menurut Shabrina, perbuatan melukai diri sendiri antara lain mencabut rambut dengan kuat, membakar bagian tubuh, memukul kepala, menyayat sebagian kulit tubuh, dan membakar bagian tubuh

<sup>14</sup> Marsela, Ramadona Dwi, and Mamat Supriatna. "Konsep diri: Definisi dan faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 3.02 (2019): 65-69.

<sup>15</sup> II, BAB. "A. Tinjauan Teori 1. Perilaku." *PERILAKU REMAJA PUTRI KELAS XI TENTANG PENCEGAHAN KEPUTIHAN DI SMK SAKTI GEMOLONG SRAGEN TAHUN 2014*: 7.

<sup>16</sup> Tarigan, Thesalonika, and Nurliana Cipta Apsari. "Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents)." *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 4.2 (2021): 213-224.

<sup>17</sup> Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367-380.

tanpa ada niat untuk bunuh diri.<sup>18</sup> Berdasarkan dari beberapa tokoh, dapat disimpulkan bahwa self-harm adalah aktivitas yang disengaja dan dilakukan sendiri dalam upaya untuk mengatasi tekanan mental, yang mengakibatkan kerugian pada diri sendiri tetapi tidak dengan maksud untuk bunuh diri.

### **C. Rumusan Masalah.**

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya, maka dalam hal ini peneliti menentukan rumusan masalah yakni:

1. Bagaimanakah proses konseling individu bagi siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu?
2. Bagaimana pengembangan kontrol diri siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu?

### **D. Tujuan Penelitian.**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk menganalisis:

1. Proses konseling individu bagi siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu.
2. Pengembangan kontrol diri siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu.

### **E. Manfaat Penelitian.**

1. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini diharapkan sebagai sumbangan ilmiah atau dapat memberikan kontribusi yang positif sebagai referensi untuk meningkatkan pengetahuan dalam bidang pendidikan dan Kesehatan dengan menjelaskan peran dari BK dalam Konseling Individu dengan menangani perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu.

2. Manfaat Praktis.

---

<sup>18</sup> Rina, Rina Suprayanti, Fathra Annis Nauli, and Ganis Indriati. "Gambaran Perilaku Self Injury dan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa." *Health Care: Jurnal Kesehatan* 10.2 (2021): 305-312.

Dilihat dari sudut pandang praktis, manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

a. Bagi Siswa/peserta didik.

Hal ini diantisipasi bahwa keuntungan bagi siswa akan memungkinkan mereka untuk tumbuh dan secara positif mempengaruhi kapasitas mereka untuk mengelola situasi guna mempertahankan lingkungan mental dan fisik yang baik selama kegiatan pengajaran dan pembelajaran.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling.

Dengan dijelaskannya peran BK dalam konseling individu dengan menyikapi perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah atau dapat berkontribusi positif sebagai referensi untuk meningkatkan pengetahuan di bidang pendidikan dan kesehatan.

c. Bagi sekolah.

Diharapkan bahwa sekolah akan mendapat manfaat dari adanya sumber daya untuk konseling dan nasihat dalam menangani permasalahan siswa.

d. Bagi Orangtua

Bisa memperhatikan perilaku anaknya di rumah dengan memberikan perhatian sehingga bisa mereduksi perilaku *self-injury* pada anak.

e. Bagi program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Keunggulan program studi Bimbingan dan Konseling Islami adalah mampu menyelesaikan kumpulan karya ilmiah yang dapat dimanfaatkan baik oleh mahasiswa maupun dosen.

f. Bagi peneliti.

Diharapkan manfaatnya bagi peneliti dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian tentang konseling individual bagi siswa yang melakukan perilaku merugikan diri sendiri. Selain itu, diyakini akan memperluas pengetahuan dan

mengungkap pendekatan-pendekatan baru dalam konteks program studi BKI.

## F. Kajian Pustaka.

Temuan-temuan penelitian sebelumnya menjadi landasan berharga dalam penyusunan tesis ini. Mengetahui proses dan hasil berdasarkan investigasi ini bermanfaat. Setelah dilakukan pencarian judul penelitian, penulis menemukan banyak judul yang berhubungan dengan penelitian, seperti:

Pertama, penelitian bertajuk *Dinamika Perilaku Self-injury* pada Remaja Laki-Laki yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Eva Meizara, Arkadus Lanuar Guntur, dan Ahmad Ridfah. Penelitian ini menunjukkan, antara lain, bahwa remaja pria yang melakukan tindakan melukai diri sendiri disebabkan oleh perselisihan dengan pacarnya, bertengkar dengan orang tuanya, ditindas di sekolah, dan merasa tidak enak atas kesalahannya sendiri. Perilaku yang melukai diri sendiri meliputi memukul diri sendiri, menusuk kulit dengan peniti, dan memotong daging dengan benda tajam.<sup>19</sup> Kedua penelitian ini sama-sama memfokuskan pada perilaku *self-injury* pada remaja laki-laki, namun dengan pendekatan yang berbeda. Penelitian pertama, "Dinamika Perilaku *Self-injury* pada Remaja Laki-Laki", bertujuan untuk memahami secara mendalam mengapa remaja laki-laki melakukan *self-injury* dengan menggali berbagai faktor yang mungkin menjadi penyebabnya. Penelitian ini lebih bersifat eksploratif dan kualitatif. Di sisi lain, penelitian kedua, "KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI", berfokus pada mencari solusi praktis untuk mengatasi masalah *self-injury* melalui intervensi konseling individu. Penelitian ini lebih bersifat aplikatif dan kuantitatif, dengan tujuan mengukur efektivitas dari intervensi yang diberikan. Meskipun berbeda dalam pendekatan, kedua penelitian ini saling melengkapi. Penelitian pertama memberikan landasan

---

<sup>19</sup> Guntur, Arkadus Ianuar, Eva Meizara Puspita Dewi, and Ahmad Ridfah. "Dinamika perilaku self-injury pada remaja laki-laki." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1.1 (2021): 42-54.

teoretis yang kuat untuk memahami masalah *self-injury*, sementara penelitian kedua memberikan bukti empiris tentang intervensi yang efektif.

Kedua, penelitian bertajuk Tesis *Self-Harm* pada Remaja Putri di Kota Medan yang dilakukan oleh Anggi Desfrilia Septia Putri pada tahun 2022. Penggunaan alat tajam untuk melukai lengan dan memar diri merupakan salah satu hasil penelitian tentang praktik *self-injury* pada remaja putri di Kota Medan. kedua responden. Siklus menyakiti diri sendiri bersifat siklus, dimulai dengan perasaan tidak menyenangkan (seperti marah atau sedih), menimbulkan ketegangan, dan berpuncak pada perilaku menyakiti diri sendiri yang memiliki dampak baik (seperti pelepasan) dan negatif (seperti rasa bersalah). Sulit untuk berhenti menyakiti diri sendiri karena kelegaan yang didapat dari tindakan tersebut menyebabkan kecanduan.<sup>20</sup> Kedua penelitian, "Tesis *Self-Harm* pada Remaja Putri di Kota Medan" dan "KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI BAGI SISWA YANG MELAKUKAN PERILAKU *SELF-INJURY*", memiliki fokus utama pada perilaku menyakiti diri sendiri (*self-injury*) pada remaja. Keduanya sama-sama tertarik untuk memahami fenomena ini dan mencari solusi yang efektif. Namun, terdapat perbedaan signifikan dalam pendekatan dan tujuan penelitian. Penelitian pertama cenderung lebih bersifat deskriptif, berusaha menggambarkan kondisi *self-injury* pada remaja putri di Kota Medan secara spesifik, termasuk faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi perilaku tersebut. Sementara itu, penelitian kedua memiliki pendekatan yang lebih interventif, dengan tujuan langsung untuk menguji efektivitas konseling individu dalam meningkatkan kontrol diri dan mengurangi frekuensi *self-injury* pada remaja yang sudah melakukan tindakan tersebut. Dengan demikian, jika penelitian pertama lebih fokus pada "apa" dan "mengapa" *self-injury* terjadi, maka penelitian kedua lebih pada "bagaimana" cara mengatasi masalah ini.

---

<sup>20</sup> Putri, Anggi Desfrilia Septia. *Self Harm pada Remaja di Kota Medan*. Diss. Universitas Medan Area, 2022.

Perbedaan lainnya mungkin terletak pada populasi penelitian (remaja putri di Kota Medan dan siswa yang melakukan *self-injury* secara umum), metode pengumpulan data, dan analisis data yang digunakan. Meskipun berbeda dalam beberapa aspek, kedua penelitian ini saling melengkapi dan memberikan kontribusi penting dalam pemahaman dan penanganan masalah self-harm pada remaja.

Ketiga, penelitian bertajuk Kajian Fenomonologi Perilaku *Self-injury* pada Remaja Sekolah Menengah dan Upaya Perawatan dalam Layanan Bimbingan dan Konseling dilakukan oleh Kiken Yosi Melasti pada tahun 2022. Remaja yang melakukan *self-injury* harus segera diobati karena bisa saja mereka terus melakukan bunuh diri, menurut salah satu hasil penelitian. Dengan beragamnya pilihan bimbingan dan konseling yang tersedia, peran seorang konselor sangat penting dalam mengatasi perilaku *self-injury* siswa di dalam kelas. Remaja juga harus memahami cara menghadapi terapi dan pendampingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ciri-ciri individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, jenis perilaku yang dilakukan individu tersebut, alasan di balik perilaku tersebut, dan bagaimana layanan bimbingan dan konseling menyikapi siswa yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.<sup>21</sup> Kajian Fenomonologi Perilaku *Self-injury* dan KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI memiliki tujuan yang berbeda namun saling melengkapi dalam memahami dan mengatasi perilaku *self-injury* pada remaja. Penelitian fenomenologi bertujuan untuk menggali pengalaman subjek secara mendalam, memahami makna yang terkandung dalam perilaku *self-injury* dari perspektif remaja itu sendiri. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang akar permasalahan dan emosi yang mendasari perilaku tersebut. Di sisi lain, penelitian konseling individu lebih fokus pada aspek intervensi, yakni menguji efektivitas suatu metode (konseling individu) dalam mengubah perilaku *self-injury*. Penelitian

---

<sup>21</sup> Melasti, Kiken Yosi. "Studi fenomenologi perilaku *self-injury* pada kalangan remaja SMP dan upaya penanganan dalam layanan bimbingan dan konseling." (2022).

ini memberikan bukti empiris tentang langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk membantu remaja mengatasi masalah ini. Meskipun berbeda dalam pendekatan, kedua penelitian sama-sama penting dalam memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dan holistik untuk mengatasi perilaku *self-injury* pada remaja.

Keempat, "*Self Injury* pada mahasiswa" menurut Destia Maidah Temuan penelitian menunjukkan bahwa riwayat keluarga dan lingkungan memiliki dampak terhadap perkembangan sifat-sifat yang terkait dengan perilaku melukai diri sendiri, seperti kepribadian yang tertutup, harga diri yang rendah, proses berpikir yang tidak fleksibel, dan kesulitan mengekspresikan emosi. Metode melukai diri sendiri yang dilakukan subjek termasuk mencabut rambut dalam jumlah banyak dan memotong pergelangan tangannya. Perbuatan melukai diri sendiri dilakukan segera setelah pelaku mengalami sesuatu yang membuatnya merasa tidak enak, dan hal itu mungkin terjadi akibat mengingat sesuatu yang membuatnya merasa tidak enak saat sendirian.<sup>22</sup>

Persamaan dari penelitian adalah Keduanya berfokus pada individu yang sama, yaitu mereka yang melakukan *self-injury*. Baik mahasiswa maupun siswa merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti *self-injury*. Tujuan utama dari kedua jenis penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam tentang fenomena *self-injury* dan mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Baik penelitian maupun konseling individu bertujuan untuk membantu individu yang melakukan *self-injury* agar dapat mengatasi perilaku tersebut dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Sedangkan perbedaannya itu adalah Lebih luas dan generalisasi, bertujuan untuk memahami fenomena *self-injury* secara keseluruhan pada populasi mahasiswa. Lebih spesifik dan individual, berfokus pada masalah dan kebutuhan individu siswa yang sedang menjalani konseling.

---

<sup>22</sup> Maidah, D. (2013). *Self injury* pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1).

Kelima, dalam penelitian Meilatri, F. G. (2019). Upaya Pemberian Konseling Pada Penderita Self-Harm Di Kalangan Remaja (Studi Kasus Mahasiswa UNS). Fenomena aksi menyakiti diri sendiri yang terdapat dalam penelitian penulis ini, bisa juga dinamakan dengan istilah "*self injury*". Penelitian-penelitian sebelumnya telah dilakukan menunjukkan bahwa faktor utama dari perilaku melukai-diri adalah pengalaman traumatis yang disebabkan hubungan orangtua dan anak yang buruk dalam keluarga. Kondisi kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang adanya suatu ketenangan batin secara psikologis. Seringnya anak melakukan *self-injury* membenturkan kepala dikarenakan ketidakmampuan anak dalam mengutarakan keinginannya dan mengontrol emosinya.<sup>23</sup>

Persamaan dari penelitian ini Kedua penelitian ini sama-sama berfokus pada individu yang melakukan perilaku *self-injury* atau menyakiti diri sendiri. Ini menunjukkan bahwa *self-injury* merupakan masalah yang cukup signifikan, terutama di kalangan remaja. Tujuan utama kedua penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam tentang perilaku *self-injury* dan mencari solusi yang efektif untuk mengatasinya, khususnya melalui konseling. Keduanya menggunakan metode penelitian kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam pengalaman dan perspektif subjek penelitian. Sedangkan Perbedaannya adalah Penelitian ini lebih spesifik pada mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa *self-injury* tidak hanya terjadi pada remaja sekolah, tetapi juga pada mahasiswa yang berada dalam lingkungan yang berbeda. Penelitian ini berfokus pada siswa SMP, yang menunjukkan bahwa *self-injury* juga menjadi masalah di kalangan remaja yang lebih muda.

## G. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan serta memahami isi dari penelitian ini, maka penulis mengurutkannya menjadi 5 BAB, yaitu:

---

<sup>23</sup> Meilatri, Fatikah Garnis. "Upaya Pemberian Konseling Pada Penderita Self-Harm Di Kalangan Remaja (Studi Kasus Mahasiswa UNS)." (2019).

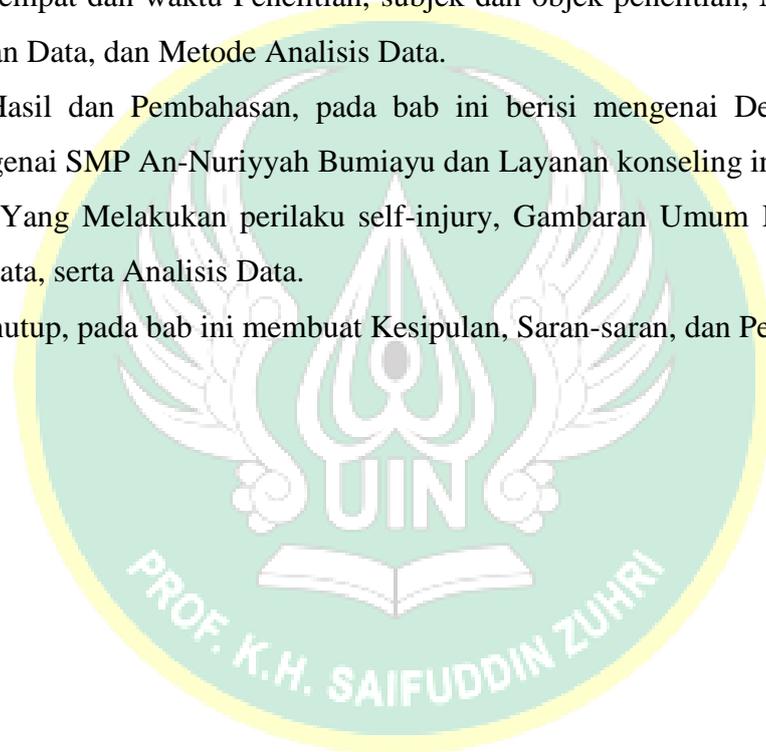
**BAB I.** Pendahuluan, pada bab ini memuat uraian mengenai Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, kajian teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

**BAB II,** Kajian Teori, pada bab ini memuat penjelasan mengenai pokok bahasan konseling individu dan perilaku self-injury.

**BAB III,** Metode Penelitian, yang melingkupi: Jenis dan Pendekatan Penelitian, tempat dan waktu Penelitian, subjek dan objek penelitian, Metode Pengumpulan Data, dan Metode Analisis Data.

**BAB IV,** Hasil dan Pembahasan, pada bab ini berisi mengenai Deskripsi umum mengenai SMP An-Nuriyyah Bumiayu dan Layanan konseling individu bagi Siswa Yang Melakukan perilaku self-injury, Gambaran Umum Lokasi, Penyajian Data, serta Analisis Data.

**BAB V,** Penutup, pada bab ini membuat Kesimpulan, Saran-saran, dan Penutup.



## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Konseling Individu

#### 1. Pengertian Konseling Individu.

Kata Latin "*consilium*" yang berarti bersama-sama atau bersama-sama, disertai dengan menerima atau memahami, dari sinilah kata "konseling" mendapatkan etimologinya. Sebaliknya, kata "konseling" berasal dari kata kerja Anglo-Saxon "*sellan*", yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".<sup>24</sup> Sekarang kita akan membahas pengertian konseling setelah kita mendefinisikan konsep nasehat. konseling individu adalah suatu proses yang terjadi dalam interaksi seseorang dengan orang lain, khususnya orang lain yang sedang menghadapi suatu masalah yang tidak dapat diatasi, dan seorang konselor profesional yang telah terlatih dan berpengalaman dalam membantu klien menyelesaikan permasalahannya. Salah satu cara untuk menggambarkan konseling individu adalah sebagai program bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa atau konselor bertemu langsung dengan instruktur pengawas untuk mendiskusikan cara meringankan masalah pribadi yang mereka alami.

Untuk membantu orang mencapai kesejahteraan dalam hidup, konseling membantu mereka memecahkan kesulitan mereka melalui wawancara dengan metode yang masuk akal untuk keadaan khusus mereka. Dengan kata lain, siswa menerima strategi konseling yang dipersonalisasi untuk membantu mereka bereksplorasi dan tumbuh menjadi orang yang lebih sadar diri dan mandiri yang dapat memaksimalkan potensi mereka dan melakukan perbaikan untuk menjadi cermin yang lebih baik.

Landasan dari semua upaya bimbingan dan konseling adalah terapi individual. Karena akan lebih mudah melakukan prosedur konseling

---

<sup>24</sup> Attahiyah, Febriani. "BIMBINGAN DAN KONSELING." (2021).

lainnya jika Anda ahli dalam pendekatan konseling individual.<sup>25</sup> Proses konseling individu mempunyai dampak yang signifikan terhadap perkembangan klien karena, dalam jenis konseling ini, konselor bekerja satu lawan satu dengan siswa selama jangka waktu tertentu untuk mengubah sikap dan perilaku siswa sebagai serta pikiran dan perasaan mereka.

Dari penjelasan yang diberikan oleh sejumlah ahli terlihat jelas bahwa teknik yang digunakan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa memenuhi tujuan dan tugas pengembangan pribadinya serta tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih stabil dan mandiri, itulah yang dimaksud dengan konseling individu.

## 2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan dari layanan konseling individual adalah untuk membantu klien memahami keadaan mereka terkait kesulitan dan masalah yang perlu ditindaklanjuti. Dengan cara ini, klien dapat mengatasi masalah mereka dengan bantuan konselor.

Prayitno dan Erman Amti menyatakan bahwa langkah pertama dalam proses konseling individual adalah membangun hubungan yang positif antara konselor dan klien. Setelah itu, klien dan konselor mendiskusikan masalah yang dialami klien untuk menemukan solusi. Klien bekerja sama dengan konselor profesional untuk menemukan solusi atas masalah yang dialaminya. Masalah klien dinilai, dan klien secara mandiri mencoba memecahkan kesulitan dengan mencoba menemukan solusi.<sup>26</sup>

Konseling individual, sebagaimana didefinisikan oleh Gibson dan Mitchell, bertujuan untuk mencapai tujuan-tujuan berikut<sup>27</sup>:

---

<sup>25</sup> Lianawati, Ayong. "Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual." *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3*. Ikatan Konselor Indonesia (IKI), 2018.

<sup>26</sup> Amti, Erman. "Dasar-dasar bimbingan dan konseling." (2019).

<sup>27</sup> Gibson, Robert L., and Marianne H. Mitchell. "Bimbingan dan Konseling Edisi Ketujuh (Edisi Indonesia)." *Alih Bahasa oleh Yudi Santoso* (2011).

- a. Tujuan perkembangan: konselor membantu klien mengembangkan potensi mereka sehingga dapat memengaruhi masalah mereka secara positif dan berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan mereka secara keseluruhan.
- b. Tujuan pencegahan: konselor membantu klien dalam menghindari situasi yang dapat memengaruhi mereka secara negatif.
- c. Tujuan peningkatan: ketika klien menunjukkan potensi yang baik, konselor berupaya untuk memaksimalkan potensi tersebut.
- d. Tujuan peningkatan: konselor mengarahkan perkembangan klien yang tidak menguntungkan ke arah yang baik.
- e. Sasaran penguatan: konselor membantu klien yang membutuhkan bantuan dalam tindakan mereka dengan menawarkan penguatan.
- f. Sasaran kognitif: sasaran ini bertujuan untuk membantu klien mencapai dasar-dasar pembelajaran dan kemampuan kognitif.
- g. Sasaran fisiologis: klien dapat mengembangkan kebiasaan kesehatan yang lebih baik dan pemahaman dasar tentang subjek.
- h. Sasaran psikologis: konselor membantu klien dalam menumbuhkan konsep diri yang positif, mengelola emosi mereka, dan terlibat dalam hubungan sosial yang sehat.

### 3. Prosedur Layanan Konseling

Proses konseling melibatkan sejumlah langkah yang dilakukan oleh klien dan konselor. Nursalim menyatakan bahwa proses konseling individual terdiri dari beberapa tahap berikut<sup>28</sup>:

#### a. Tahap Pembinaan

Mengembangkan koneksi merupakan langkah pertama dalam proses menerima layanan konseling individual. Membangun lingkungan yang mendukung dan menyediakan konseling dalam aktivitas layanan memerlukan aliansi terapeutik yang kuat dalam sesi konseling individual. Dalam fase ini, konselor menggunakan teknik

---

<sup>28</sup> Mochamad Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling (Jakarta: Erlangga, 2015).

mendengarkan dan memperhatikan secara aktif, yang menunjukkan rasa ingin tahu konselor dan berupaya memahami cerita klien. Selain itu, konselor menyajikan garis besar terapi pada tahap ini, sebuah proses yang dikenal sebagai penataan. Dengan menginformasikan empat aspek konseling—tanggung jawab dalam proses konseling, tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling, batasan dalam hubungan konseling, dan fokus pada tujuan tertentu dalam layanan konseling individual—penataan adalah kerangka kerja yang digunakan konselor dan klien dalam aktivitas layanan.<sup>29</sup> Selain itu, untuk membangun hubungan yang kuat dengan klien, konselor harus memiliki keinginan yang tulus untuk menginspirasi mereka mengatasi tantangan. Hanya dengan begitu layanan konseling individual dapat dilaksanakan seefektif mungkin.<sup>30</sup>

Menurut Gibson dan Mitchell, afirmasi dan penerimaan yang positif, pemenuhan empati, dan orisinalitas/tidak dibuat-buat merupakan komponen penting dari hubungan konselor-klien yang sehat. Di sini, hubungan antara konselor dan klien berfungsi sebagai modal potensial dalam hal interaksi interpersonal yang positif selain meningkatkan peluang klien untuk mencapai tujuan.<sup>31</sup>

b. Tahap Pemahaman dan Penilaian Masalah

Untuk membangun kegiatan layanan konseling individual, langkah ini melibatkan pengumpulan dan pemrosesan informasi menggunakan berbagai teknik dan instrumen. Pada titik ini, klien berbagi masalahnya dengan konselor, dan konselor menawarkan dukungan dengan menerapkan keterampilan dasar dan teknik konseling yang sesuai seperti klarifikasi, introspeksi, dan sebagainya. Bersama dengan klien, konselor secara tepat dan tidak memihak mendefinisikan masalahnya,

---

<sup>29</sup> Nursalim

<sup>30</sup> Prayitno and Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.

<sup>31</sup> Robert and Mitchell, *Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh*.

dan konselor juga menunjukkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah dan pengalaman klien dengannya.<sup>32</sup>

Pada tahap ini, konselor harus mampu membantu klien mengatasi kesulitan mereka. Konselor harus memiliki kemampuan untuk membedakan antara masalah atau kendala yang dangkal dan yang merupakan aspek rumit dari perjuangan klien dalam kehidupan nyata. Hanya dengan begitu klien akan merasa nyaman untuk berbagi kekhawatiran mereka dan mencari bimbingan dari konselor. Pada tahap ini, klien akan menjelaskan secara terperinci tentang masalahnya dengan tujuan membantu konselor menemukan sumber kesulitan klien. Klien dapat mengomunikasikan berbagai emosi, pengalaman, tindakan, dan bahkan bagaimana ia mengelola hidupnya meskipun mengalami kesulitan.<sup>33</sup>

c. Tahap Penetapan Tujuan dan Target Yang Akan Dicapai Oleh Klien

Pada tahap ini, konselor membantu klien membuat dan menetapkan tujuan untuk sesi konseling individual mereka dengan konselor. Peran konselor adalah membantu klien dalam merencanakan tujuan atau target yang harus dicapai jika klien belum memilikinya. Menurut Nursalim, tujuan yang baik memiliki tahapan yang jelas dan memotivasi; yang memungkinkan klien untuk berhasil; jangka waktu yang realistis; kemampuan untuk menilai perubahan besar klien dan melacak kemajuan mereka; dan terakhir, tujuan tersebut jelas dan dinyatakan.<sup>34</sup>

Penting untuk mempertimbangkan baik masalah utama maupun masalah yang hanya merupakan permukaan dari masalah yang dihadapi saat menetapkan tujuan untuk mencegah kesalahan. Hal ini penting karena penetapan tujuan harus mempertimbangkan masalah utama yang dihadapi klien agar masalah tersebut dapat diselesaikan setelah masalah utama dihilangkan. Namun, jika tujuan tidak

---

<sup>32</sup> Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling.

<sup>33</sup> Robert and Mitchell, Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh

<sup>34</sup> Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling.

dirumuskan dengan tepat, akan ada prosedur dan proses yang kurang efektif untuk menghilangkan masalah tersebut, yang akan mencegah masalah klien untuk diselesaikan. Selain itu, klien mungkin menjadi tidak percaya kepada konselor dalam memberikan layanan konselingnya sebagai akibat dari hal ini.<sup>35</sup>

Menetapkan tujuan untuk kegiatan yang terkait dengan layanan konseling individu melibatkan delapan proses. Delapan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Menentukan perilaku yang tampak dan tidak tampak dalam kaitannya dengan hasil yang diinginkan.
  - 2) Memilih keadaan atau kondisi yang akan diputuskan setelah layanan konseling.
  - 3) Menilai perubahan dalam perilaku klien.
  - 4) Membuat tujuan langsung setelah sesi terapi.
  - 5) Menetapkan peringkat prioritas untuk masalah yang dihadapi berdasarkan persyaratan yang paling mendesak.
  - 6) Menemukan berbagai sumber yang mendukung tujuan yang akan dicapai.
  - 7) Mengenali hambatan potensial untuk pencapaian tujuan.
  - 8) Memeriksa kemajuan klien.<sup>36</sup>
- d. Tahap Seleksi Strategi

Pada tahap ini, konselor harus memahami masalah yang dihadapi klien dan mengidentifikasi serta menyusun daftar setiap taktik yang dapat membantu klien mengatasi masalahnya. Pada tahap ini, klien dan konselor membicarakan tindakan terbaik bagi klien dan mengambil tindakan yang tepat.

Di sini, klien dan konselor mengidentifikasi dan memberi peringkat solusi yang paling tepat dan disetujui bersama, dengan memberikan prioritas utama kepada solusi yang memiliki peluang

---

<sup>35</sup> Robert and Mitchell, *Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh*.

<sup>36</sup> Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling*.

terbaik untuk membantu klien mencapai tujuan mereka. Setelah solusi dipilih, klien harus siap untuk menerapkannya.<sup>37</sup>

e. Tahap Implementasi Strategi

Pada tahap ini, klien memikirkan kembali taktik yang sebelumnya telah mereka sepakati dengan konselor, dan konselor menawarkan dukungan untuk penggunaan strategi tersebut oleh klien. Sasaran strategi dan penjelasan singkat dijelaskan oleh konselor, yang juga memberikan contoh tentang bagaimana pendekatan tersebut dapat digunakan. Setelah proses pemberian layanan konseling individual selesai, klien harus diberi informasi lengkap tentang pendekatan yang telah digunakan. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk mencapai sasaran yang diinginkan.

Klien harus berpartisipasi aktif dalam menerapkan solusi atau solusi yang telah diputuskan setelah berkonsultasi dengan konselor ke dalam praktik sambil menjalankan rencana yang telah dikembangkan setelah sesi konseling. Selain memberikan saran seperlunya ketika proses aplikasi menyimpang dari kesepakatan yang ditetapkan selama layanan konseling, konselor pada tahap ini membantu klien dalam menerapkan solusi sebagai sumber upaya tindak lanjut. Namun, jika solusi yang lebih baik ditemukan di tengah implementasi, klien dan konselor dapat mengakhiri proses saat ini, menjadwalkan ulang sesi terapi baru untuk mengatasi masalah tersebut, dan kemudian secara resmi mengumumkan proses konseling.<sup>38</sup>

f. Tahap Evaluasi Dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini, proses konseling individu dievaluasi. Ada beberapa metode untuk melakukan evaluasi ini, termasuk:

- 1) Laporan lisan dan tertulis dari klien setelah mereka menerapkan pendekatan yang disepakati, yang menunjukkan adanya peningkatan atau bahkan penurunan.

---

<sup>37</sup> Robert and Mitchell, Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh.

<sup>38</sup> Robert and Mitchell, Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh

- 2) Mengamati kondisi klien secara langsung melalui observasi.
- 3) Laporan dari pihak lain yang berkepentingan dengan sesuatu untuk ditawarkan kepada klien.

Tugas penilaian ini, yang harus dilakukan oleh konselor, mencakup pendokumentasian perilaku klien dan membandingkannya dengan perilaku sebelumnya yang tercatat sebelum prosedur konseling dan tujuan terapi yang ditetapkan.

- 1) Sasaran tertentu tidak tercapai. Jika sasaran tidak tercapai, konselor dan klien akan memeriksa ulang apakah sasaran tersebut masuk akal dan dinyatakan dengan baik.
- 2) Sasaran tertentu telah tercapai, tetapi klien menginginkan lebih banyak konseling untuk mengatasi masalah yang sama dari sudut pandang yang berbeda. Dalam hal ini, konselor dan klien kembali membahas sasaran keseluruhan yang perlu dicapai.
- 3) Meskipun tujuan klien telah terpenuhi dengan baik, klien ingin mengikuti sesi terapi lain dengan masalah yang berbeda. Untuk menentukan tindakan yang diperlukan, klien dan konselor mengidentifikasi masalah baru.
- 4) Klien dan konselor tidak memerlukan prosedur terapi lebih lanjut karena tujuan konseling yang diharapkan telah terpenuhi. Kegiatan layanan konseling individual kemudian diakhiri oleh konselor.<sup>39</sup>

Tujuan dari kegiatan evaluasi ini adalah untuk memastikan sejauh mana masalah klien dapat diatasi serta kemandirian solusi yang digunakan.

g. Tahap Terminasi

Setelah tujuan klien terpenuhi, proses perawatan konseling individu harus berakhir. Selama waktu ini, konselor mendorong klien untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari. Hal ini perlu dilakukan dengan harapan klien akan dapat menggunakan perilaku

---

<sup>39</sup> Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling

baru dari terapi dalam konteks lain.<sup>40</sup> Meskipun tidak mengecualikan klien dari mengakhiri proses konseling individual kapan pun klien memilihnya, peran konselor dalam situasi ini adalah memutuskan kapan klien perlu berhenti. Pada tahap akhir ini, ketika klien menghadapi kesulitan, konselor dapat mengidentifikasi apakah proses konseling harus dilanjutkan, dihentikan, atau bahkan dipersingkat. Pengembangan dan pertumbuhan kemudian digunakan sebagai fokus untuk membimbing klien menuju menjadi lebih baik daripada memulai proses konseling dari awal.<sup>41</sup>

Konselor mengundang klien untuk berbagi pemikiran dan pesan mereka dari sesi terapi setelah fase akhir. Klien dapat mengomunikasikan apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka berubah sebagai hasil dari sesi terapi, dan apa yang mereka harapkan dari masalah yang mereka alami. Layanan konseling individual kini dapat difokuskan pada pembuatan rencana tindak lanjut dengan klien setelah sesi terapi individual. Ini mencakup, misalnya, potensi klien untuk menerapkan teknik atau solusi dari sesi konseling ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.<sup>42</sup>

#### **4. Kegiatan Pendukung Konseling Individu**

Agar layanan konseling individual dapat diberikan dalam praktik, diperlukan sejumlah kegiatan pelengkap. Dalam layanan konseling individual, kegiatan pendukung meliputi.<sup>43</sup>:

##### **a. Aplikasi Instrumentasi**

Tes atau non-tes yang mungkin digunakan konselor sebagai bagian dari pemberian layanan mereka adalah contoh instrumentasi dalam layanan konseling. Misalnya, instrumentasi yang digunakan dalam layanan konseling meliputi kuesioner, sosiometri, Alat Ungkap Masalah (AUM), dan alat lain yang mungkin digunakan konselor

<sup>40</sup> Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling.

<sup>41</sup> Robert and Mitchell, Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh.

<sup>42</sup> Prayitno and Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling.

<sup>43</sup> Tohirin, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intergrasi).

untuk membantu klien memecahkan kesulitan mereka. Dalam layanan konseling, perangkat ini dapat digunakan sebagai alat penilaian.

b. Himpunan Data

Dalam membantu konselor memecahkan kesulitan yang dihadapi klien, sejumlah data dikumpulkan selama sesi konseling individual. Data dianalisis, dan hasilnya dicatat dalam pengumpulan data.

c. Konferensi Kasus

Dalam layanan konseling individual, konferensi kasus digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang klien dan masalah yang mereka hadapi sebagai sumber daya tambahan atau bukti untuk membantu mereka mengatasi masalah tersebut. Konferensi kasus juga berfungsi untuk mengumpulkan dukungan dari berbagai pihak yang dapat membantu klien dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Konferensi kasus ini dapat diadakan di awal layanan konseling individual atau di akhir antara konselor dan klien.

d. Kunjungan Rumah (*Home Visit*)

Kunjungan rumah, yang dilakukan oleh konselor setelah terlebih dahulu mencapai kesepakatan dengan klien, dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi yang mendukung data klien dalam sesi konseling individual. Tujuan dari kunjungan rumah ini adalah untuk memberikan konselor informasi lebih lanjut untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi klien mereka. Namun, jika kunjungan rumah tidak dapat dilakukan atau sulit dilakukan, misalnya karena pintu masuk ke rumah klien bermasalah, atau karena izin tidak diperoleh dari klien. Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut dari anggota keluarga terdekat klien, kunjungan rumah kemudian dapat dilakukan dengan memberikan undangan atau menghubungi orang tua atau wali klien. Misalnya, ketika seorang siswa menghadapi kesulitan di sekolah, guru bimbingan dan konseling (BK) mengundang orang tua anak tersebut untuk berkunjung ke sekolah.

e. Alih Tangan Kasus

Ketika seorang konselor atau guru bimbingan konseling menghadapi masalah atau isu klien yang tidak dapat mereka tangani sendiri, mereka mengalihkan kasus dalam layanan konseling individual ini. Pengalihan kasus ini dapat terjadi, misalnya, jika klien menghadapi anomali berat, tuntutan medis, masalah kriminal, ilmu sihir, dll. Akibatnya, dalam situasi ini, konselor atau instruktur bimbingan dapat merujuk masalah yang mirip dengan yang di atas kepada orang yang memiliki kekuatan dan tanggung jawab yang diperlukan, menunjuk orang lain yang lebih berpengetahuan dan memahami kelebihan klien.

### 5. Asas-asas Konseling Individu

Ada beberapa asas yang harus kita jaga sebagai konselor dalam pelaksanaan konseling individu, adapun asasnya sebagai berikut.<sup>44</sup>:

#### a. Asas Kerahasiaan

Semua kesulitan siswa harus dirahasiakan; bahkan instruktur sekolah atau guru BK lainnya tidak boleh mengetahuinya. Kerahasiaan merupakan hal mendasar dalam terapi karena orang merasa bahwa dengan membagi rahasia mereka, rahasia tersebut akan tetap terjaga dan memberikan akses kepercayaan kepada semua orang.

#### b. Asas Kesukarelaan

Baik guru BK maupun siswa yang menjalani proses tersebut perlu menunjukkan semangat kesukarelaan di samping sesi konseling langsung.

#### c. Asas Keterbukaan

Untuk memastikan sesi konseling berjalan dengan sukses, guru BK dan siswanya harus saling jujur selama proses berlangsung.

#### d. Asas Kekinian

Yang ingin disampaikan adalah bahwa masalah yang muncul pada saat itu bukanlah masalah yang sudah berlangsung lama atau yang akan muncul di masa mendatang.

---

<sup>44</sup> Dewa Ketut Sukardi “Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseing di Sekolah “

e. Asas Kegiatan

Siswa yang tidak mengikuti sesi konseling individual tidak akan mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan masalah.

f. Asas Kenormatifan

Hal ini tidak dapat dipisahkan dari norma-norma VORMA di Indonesia. Oleh karena itu, guru BK harus berpegang pada standar dan cita-cita yang telah ditetapkan.

## B. Kontrol Diri

### 1. Pengertian Pengendalian Diri

Karena pengendalian diri mencakup tiga gagasan berbeda tentang kapasitas seseorang untuk mengendalikan diri, kapasitas untuk mengubah perilaku, kapasitas untuk menafsirkan dan mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan kapasitas untuk membuat keputusan berdasarkan keyakinan, Averill berpendapat bahwa pengendalian diri adalah variabel psikologis yang sederhana.<sup>45</sup>

Pengendalian diri, menurut Calhoun dan Acocella, adalah kemampuan untuk mengelola proses-proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang—dengan kata lain, kemampuan untuk mengatur proses-prosesnya sendiri. Mengendalikan emosi dan dorongan diri sendiri adalah aspek lain dari pengendalian diri. Ketika membuat keputusan untuk melakukan sesuatu, seseorang dengan pengendalian diri mempertimbangkan semua kemungkinan hasilnya. Seseorang dengan pengendalian diri yang kuat akan mampu mengarahkan energi emosionalnya ke dalam saluran sosial yang konstruktif dan dapat diterima.<sup>46</sup>

Menurut Kamus Lengkap Psikologi karya J. P. Chaplin, pengendalian diri adalah kemampuan mengarahkan tindakan sendiri,

<sup>45</sup> Averill, J. F. Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress, *Psychological Bulletin*, No. 80. 1973.

<sup>46</sup> Acocella, J. R. & Calhoun, J. F. *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3th ed). (New York: McGraw-Hill, 1990).

termasuk kemampuan menahan atau menekan dorongan atau tindakan impulsif.<sup>47</sup>

Thompson menggolongkan pengendalian diri sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat menggunakan perilakunya sendiri untuk menghasilkan hasil yang diinginkan. Akibatnya, ia mengklaim, keadaan dapat memengaruhi perasaan dan kendali, tetapi pengalaman pengendalian diri seseorang didasarkan pada keadaan tersebut, bukan pada keadaan. Menurut definisi ini, seseorang mengalami rasa kendali ketika mereka mampu mengidentifikasi aspek-aspek situasi yang dapat mereka pengaruhi dengan tindakan mereka sendiri. Mereka juga merasa lebih memegang kendali ketika mereka berfokus pada aspek-aspek tersebut dan percaya bahwa kemampuan mereka untuk berorganisasi akan membantu mereka berperilaku baik.<sup>48</sup>

Hurlock mengusulkan tiga standar berikut untuk emosi yang dialami orang agar dapat mengarahkan mereka ke arah yang benar.<sup>49</sup>:

- a. Mampu mengelola diri sendiri dengan cara yang dapat diterima secara sosial.
- b. Mampu memahami tingkat kendali yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan mereka dan menyesuaikan diri dengan norma sosial.
- c. Mampu mengevaluasi keadaan secara objektif sebelum bereaksi dan memilih cara untuk bertindak.

Pengendalian diri pada diri seseorang menentukan parameter kinerjanya dan menggunakannya untuk memberi penghargaan atau hukuman kepada dirinya sendiri ketika parameter tersebut terpenuhi atau tidak. Orang lain yang bertanggung jawab membuat aturan, memberikan

---

<sup>47</sup> J. P. Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, Terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 450.

<sup>48</sup> B. Slamet. Psikologi Kesehatan (Jakarta: PT. Grafindo, 1994), 38.

<sup>49</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S. Teori-teori Psikologi, 24.

hadiah, dan memberikan hukuman. Wajar saja jika pengendalian diri dianggap sebagai kemampuan yang berguna.<sup>50</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah tindakan yang dilakukan dengan mempertimbangkan keinginan diri sendiri dan juga keinginan lingkungan di mana seseorang berada, kemudian baru bertindak setelah mempertimbangkan secara matang semua faktor yang relevan.

## 2. Aspek-Aspek Dan Jenis Kontrol Diri (*Self Control*)

Menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu.<sup>51</sup>:

### a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Keterampilan atau kemauan untuk mengubah situasi yang tidak nyaman dikenal sebagai pengendalian perilaku. Kapasitas untuk mengatur perilaku ini dapat dipecah menjadi dua bagian: kapasitas untuk mengubah rangsangan (modifikasi rangsangan) dan kapasitas untuk mengatur implementasi (administrasi yang diatur). Kapasitas untuk memutuskan siapa yang bertanggung jawab atas suatu situasi atau kondisi dikenal sebagai kemampuan untuk mengatur implementasi. Apakah dia yang mengatur perilaku berdasarkan keterampilannya sendiri? Jika tidak, orang tersebut akan beralih ke sumber daya lain. Mengetahui kapan dan bagaimana menanggapi masukan yang tidak menyenangkan dikenal sebagai pengaturan rangsangan.

Interval waktu antara rangkaian stimulus yang berurutan, mengakhiri stimulus sebelum penghitung waktu berakhir, mengurangi kekuatan stimulus, dan mencegah atau menghindarinya adalah beberapa teknik yang dapat digunakan.

---

<sup>50</sup> Acocella, J. R. & Calhoun, J. F. *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3th ed). (New York: McGraw-Hill, 1990)

<sup>51</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), 29-31.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Kemampuan untuk menafsirkan, mengevaluasi, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi stres dikenal sebagai kontrol kognitif. Elemen ini dibagi menjadi dua bagian: pengumpulan data (perolehan informasi) dan evaluasi data (penilaian). Seseorang mungkin memprediksi krisis dengan menggunakan informasi mereka sendiri dan mempertimbangkan faktor-faktor lain. Ketika seseorang membuat evaluasi, mereka mencoba untuk mengevaluasi dan memahami suatu keadaan atau kejadian dengan berfokus pada fitur-fitur positifnya secara subjektif.

c. Kontrol Dalam Mengambil Keputusan (*Decession Making*)

Saat membuat keputusan, kendali mengacu pada kapasitas individu untuk memilih tindakan atau hasil berdasarkan apa pun yang diterima atau disetujui. Kemampuan untuk menjalankan pengendalian diri saat membuat keputusan akan efektif jika orang tersebut memiliki kebebasan, kesempatan, atau kapasitas untuk memilih dari berbagai pilihan.

Block & Block membedakan tiga kategori kualitas pengendalian diri: pengendalian yang tepat, di bawah kendali, dan pengendalian yang berlebihan. Pengendalian yang berlebihan mengacu pada penerapan pengendalian diri yang berlebihan yang membuat orang lebih enggan untuk menanggapi rangsangan. Di bawah kendali adalah kecenderungan seseorang untuk bertindak impulsif tanpa banyak memikirkannya. Di sisi lain, pengendalian yang tepat mengacu pada inisiatif pribadi untuk mengelola dorongan dengan cara yang tepat.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Lazarus, R. S., *Pattern of Adjustment* (Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusta Ltd., 1976)

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Seperti halnya aspek psikologis lainnya, ada beberapa elemen yang memengaruhi pengendalian diri. Secara umum, variabel-variabel berikut memengaruhi pengendalian diri.<sup>53</sup>:

#### a. Faktor Internal (Dari Diri Individu)

Komponen internal kedewasaan dan usia berperan dalam pengendalian diri. Kapasitas seseorang untuk mengatur diri sendiri meningkat seiring bertambahnya usia. Kedewasaan adalah serangkaian perubahan yang dialami orang secara teratur dan dipengaruhi oleh variabel keturunan. Intinya, kecuali ada gangguan atau halangan oleh variabel lingkungan (pengalaman/hal-hal yang diperoleh dalam hidup yang berbahaya), individu tumbuh sesuai dengan susunan genetiknya.

#### b. Faktor Eksternal (Lingkungan Individu)

Lingkungan keluarga merupakan salah satu variabel eksternal tersebut. Kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dipengaruhi oleh keluarganya, khususnya orang tuanya. Temuan penelitian Nasichah menunjukkan bahwa pengendalian diri yang tinggi sering kali mengikuti penilaian remaja terhadap penggunaan hukuman orang tua yang semakin demokratis. Oleh karena itu, jika orang tua menanamkan pola pikir disiplin pada anak-anak mereka sejak usia dini dan terus-menerus memberikan hukuman yang diberikan ketika mereka menyimpang dari aturan, anak-anak akan menyerap pendekatan konsisten orang tua tersebut. Hal ini pada akhirnya akan berubah menjadi pengendalian diri.

### C. *Self-Injury*

#### 1. Pengertian *Self-Injury*

Menyakiti diri sendiri (*self-injury*) adalah perilaku yang dilakukan seseorang dengan sengaja melukai diri sendiri bukan dengan tujuan bunuh

---

<sup>53</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S. Teori-teori Psikologi, 2016. 32.

diri untuk mengatasi penderitaan emosional.<sup>54</sup> Menyakiti diri sendiri biasanya dilakukan sebagai cara untuk melepaskan atau menyalurkan perasaan yang terlalu kuat untuk diungkapkan secara verbal. Perilaku menyakiti diri sendiri sering kali dipandang sebagai mekanisme penanggulangan bagi mereka yang merasa sulit mengomunikasikan emosi yang sangat menyakitkan.

Ada beberapa cara seseorang mengungkapkan perasaannya. Emosi dapat disalurkan secara positif atau negatif. Melakukan hobi yang menyenangkan, seperti olahraga, menonton film, jalan-jalan bersama teman, membaca, atau aktivitas konstruktif lainnya, adalah beberapa contoh cara menyalurkan emosi secara positif. Hal ini berbeda dengan mayoritas masyarakat yang memilih mengungkapkannya secara negatif, misalnya dengan menyalahgunakan obat-obatan terlarang atau alkohol atau dengan merugikan diri sendiri. Menyakiti diri sendiri adalah mekanisme untuk mengatasi perasaan buruk dan stres.<sup>55</sup>

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa para peneliti mendefinisikan *self-injury* sebagai suatu tindakan dimana pelaku melukai dirinya sendiri dengan benda tumpul atau tajam sebagai cara untuk melepaskan emosi yang terpendam.

Romas mengklaim bahwa aktivitas melukai diri sendiri tidak dilakukan dengan tujuan untuk membunuh, melainkan sebagai sarana bagi orang untuk mengekspresikan perasaan mereka. Melukai diri sendiri adalah praktik di mana orang dengan sengaja melukai diri sendiri bukan dengan tujuan untuk bunuh diri dalam upaya untuk mengatasi penderitaan emosional. Melukai diri sendiri adalah cara bagi orang untuk melepaskan atau menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Menurut Kanan, perilaku melukai diri sendiri adalah mekanisme koping

---

<sup>54</sup> Malumbot, Cindy M., Melkian Naharia, and Sinta EJ Kaunang. "Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja." *Psikopedia* 1.1 (2020).

<sup>55</sup> Maidah, Destiana. "Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury)." *Developmental and Clinical Psychology* 2.1 (2013).

bagi seseorang yang merasa sulit untuk mengomunikasikan pikiran depresif mereka. Melukai diri sendiri pada akhirnya akan menjadi upaya bunuh diri jika tidak dihentikan.

Remaja, menurut Hartanto, sering distereotipkan sebagai individu yang sering menyakiti diri sendiri. Pandangan ini juga konsisten dengan klaim Martin bahwa remaja mendominasi di antara pelaku self-injury. Whitlock menyatakan bahwa usia 14 hingga 16 tahun adalah usia tipikal di mana self-injury dimulai. Klonsky dan Jennifer menyatakan bahwa usia permulaan sering kali antara 13 dan 14 tahun.

Klonsky dan Jennifer menyatakan bahwa usia permulaan sering kali antara 13 dan 14 tahun. Remaja dengan masalah kejiwaan yang menyebabkan mereka melakukan self-injury sebagian besar tidak dikenal, klaim Hartanto. Orang-orang malu mengakui memiliki kondisi psikologis ini.<sup>56</sup>

Melukai diri sendiri adalah praktik yang dilakukan orang untuk melukai diri sendiri dalam upaya mengatasi tekanan emosional. Hal ini dilakukan secara sadar tetapi tidak dengan tujuan untuk mengakhiri hidup seseorang; Sebaliknya, melukai diri sendiri biasanya dilakukan sebagai cara untuk melepaskan emosi yang terlalu sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Menurut Mazelis, melukai diri sendiri adalah tindakan menyakiti diri sendiri secara fisik sebagai mekanisme penanggulangan stres dan masalah emosional. Orang yang melukai diri sendiri melakukannya untuk meredakan penderitaan emosional yang intens daripada menyebabkan penderitaan fisik.<sup>57</sup>

## 2. Jenis-Jenis *Self-Injury*

---

<sup>56</sup> Laila faried, " Efektivitas pemberian *ekspresif writing therapy* terhadap Kecenderungan *self injury* ditinjau dari tipe kepribadian *introvert*" Psikovidya Vol 22,

<sup>57</sup> Destiana Maidah "*Self Injury* Pada Mahasiswa" ( Skrifsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2013). Hlm. 11

*Self-Injury* terbagi menjadi beberapa jenis, antarlain sebagai berikut.<sup>58</sup>:

a. *Major Self-Mutilation*

Memotong kaki atau mata, misalnya, atau melakukan tindakan berbahaya lainnya pada organ utama dianggap sebagai mutilasi diri yang serius. Mereka yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri seperti ini biasanya melakukannya saat mereka mengalami psikosis. Meskipun dianggap kurang parah, tindakan menyakiti diri sendiri jauh lebih sering terjadi.

b. *Stereotipic Sel-Injury*

Meskipun dianggap kurang parah, tindakan menyakiti diri sendiri jauh lebih sering terjadi. Tindakan menyakiti diri sendiri seperti ini biasanya melibatkan tindakan berulang, seperti membenturkan kepala ke tanah berulang kali. Orang yang menyakiti diri sendiri dengan cara ini sering kali memiliki kondisi neurologis seperti Sindrom Tourette atau Autisme.

c. *Superficial Self-Mutolation*

Mereka mendefinisikan mutilasi diri yang dangkal sebagai bentuk melukai diri yang paling umum. Pencabutan bulu secara brutal, pemotongan kulit dengan alat tajam, pembakaran bagian tubuh, melempar diri, dan memukul kepala adalah beberapa contoh kebiasaan melukai diri yang dangkal.

### 3. Bentuk Perilaku *Self-Injury*

Walsh mencantumkan banyak perilaku melukai diri sendiri, seperti menelan benda tajam, melukai wajah, memasukkan benda, menusuk, dan menarik rambut, serta memukul diri sendiri, membakar atau membakar diri sendiri dengan benda panas, dan menggores atau memotong kulit dengan benda tajam.

---

<sup>58</sup> Fiona Tresno & Monty P.Satiadarma (2005), Jurnal Dinamika emosional pelaku *self injury*.

Perbuatan melukai diri sendiri, yang sering dikenal sebagai melukai diri sendiri, paling sering disebabkan oleh tindakan membuat lengan atau lemari es tembus pandang.

Whitlock mencantumkan hal-hal berikut sebagai contoh tindakan melukai diri sendiri:

- 1) Menggaruk, yang dapat meninggalkan goresan pada kulit atau bahkan menyebabkannya berdarah.
- 2) Membenturkan atau membanting benda ke diri sendiri, yang mengakibatkan luka atau memar.
- 3) Kulit robek.
- 4) Mengukir frasa atau desain tertentu pada kulit.
- 5) Menggunakan api, udara panas, atau rokok untuk menyulut atau membakar kulit.
- 6) Mencabut banyak rambut secara paksa.<sup>59</sup>

Kanan dan Finger menyebutkan beberapa perilaku yang dapat menyebabkan self-harm, yaitu:

- 1) Menggaruk bagian tubuh tertentu;
- 2) Membakar bagian tubuh tertentu dengan rokok.
- 3) Memukul diri sendiri, dinding, atau permukaan kasar lainnya.
- 4) Membuat tubuh berdarah atau pecah.
- 5) Memukul kepala.
- 6) Membanting tubuh ke sesuatu.
- 7) Mencubit.<sup>60</sup>

Berdasarkan definisi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan self-harm adalah keinginan yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri, tanpa bermaksud mengakhiri hidup, sebagai cara mengekspresikan tekanan mental.

#### 4. Faktor-Faktor Perilaku *Self-Injury*

---

<sup>59</sup> Destiana Maidah, "*Self Injury* Pada Mahasiswa" (*Skripsi* Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2013). Hlm. 11

<sup>60</sup> Ibid, Hlm.13

Menurut Linehan, dinamika keluarga dan konteks masyarakat yang tidak sehat di mana pelaku tinggal adalah penyebab dari tindakan menyakiti diri sendiri:

- a. Memiliki rumah tangga yang tidak berfungsi saat tumbuh dewasa,
- b. Tidak menerima cukup kasih sayang dan perhatian,
- c. Menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga,
- d. Komunikasi yang buruk dalam keluarga,
- e. Berbagi pengalaman intim yang menimbulkan respons buruk dan sering kali direndahkan atau dihukum,
- f. Mengekspresikan emosi tidak menyenangkan yang tidak menimbulkan respons.<sup>61</sup>

Martinson mencantumkan hal-hal berikut sebagai penyebab yang berkontribusi terhadap perilaku melukai diri sendiri:

- a. Faktor yang berhubungan dengan keluarga

Kurangnya komunikasi di antara anggota keluarga dan kurangnya panutan emosional selama masa kanak-kanak.

- b. Faktor yang berhubungan dengan biokimia

Sistem erotogenik di otak memiliki kelainan unik pada pelaku melukai diri sendiri, yang menyebabkan peningkatan impulsivitas dan agresi.

- c. Aspek yang berhubungan dengan psikologi

Pelaku melukai diri sendiri menyadari kekuatan perasaan yang tidak diinginkan dan tidak berdaya untuk mengatasinya.

- d. Aspek yang berhubungan dengan kepribadian

Ketika menghadapi kesulitan, tipe kepribadian introvert lebih mungkin menyakiti diri sendiri daripada tipe kepribadian ekstrovert. Ada korelasi kuat antara suasana hati seseorang dan perilaku melukai diri sendiri. Lebih jauh lagi, hambatan untuk berbagi emosi,

---

<sup>61</sup> Linehan, Marsha M. 1993. *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder and Skill Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.

keyakinan yang tidak fleksibel, dan harga diri yang rendah semuanya berkontribusi terhadap perilaku melukai diri sendiri.<sup>62</sup>

Sutton melanjutkan, faktor psikologis merupakan faktor yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, antara lain perasaan terjebak dan tidak mampu mengendalikan emosi, stres, rendah diri, merasa hampa atau kosong, mengalami tekanan dalam hati yang tidak tertahankan setelah kehilangan orang terkasih, ingin kembali mendapatkan perhatian dari orang terkasih, merasa tidak berdaya, tidak berguna, hidup terasa berat, frustrasi, dan depresi.<sup>63</sup>

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa variabel yang mempengaruhi munculnya perilaku menyakiti diri sendiri dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori:

- a. Faktor keluarga, yaitu faktor eksternal yang berasal dari lingkungan keluarga. Contohnya adalah tumbuh dalam keluarga yang kacau, mengalami tindak kekerasan, kurangnya kasih sayang, komunikasi yang buruk, dan tidak diperhatikan atau diremehkan.
- b. Faktor individu, atau unsur yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti dampak kepribadian, psikologis, dan biologis.

## 5. Aspek Perilaku *Self-Injury*

Eliana mencantumkan ciri-ciri perilaku melukai diri sendiri sebagai berikut.<sup>64</sup>:

- a. Berdasarkan pada kepribadian pelaku:
  - 1) membantu mengendalikan impuls dalam berbagai domain, seperti gangguan makan atau kecanduan zat.
  - 2) Orang yang melukai diri sendiri sering kali memiliki harga diri yang rendah dan keinginan besar untuk dicintai dan diterima oleh orang lain.

<sup>62</sup> Martison, D. 1999. *Self Injury Fact Sheet*. New York: Amazon.

<sup>63</sup> Sutton, Jan. 2005. *Healing The Hurt Within: Understanding Self Injury and Self Harm and Heal The Emotional Wounds*. Oxford: How To Books.

<sup>64</sup> Eliana, Fitriana, 2008. *Self injury* <http://yakita.or.id> (diunduh pada 1 Agustus 2024).

- 3) Proses berpikir statis, yang menuntut tercapainya tujuan atau tidak tercapai sama sekali.
- b. Berdasarkan pada latar belakang keluarga pelaku:
  - 1) Masa kecil yang traumatis atau persepsi yang buruk terhadap salah satu atau kedua orang tua yang membuat korban sulit untuk menerima kenyataan mungkin menjadi penyebab kekhawatiran.
  - 2) Ketidakmampuan atau penolakan untuk merawat diri sendiri dengan baik.
- c. Berdasarkan lingkungan sosial pelaku:
  - 1) Kurangnya kapasitas untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan yang stabil.
  - 2) Ketakutan akan perubahan dapat terwujud sebagai keengganan terhadap perubahan rutinitas dan pengalaman baru (orang, tempat, atau peristiwa). Ketakutan ini juga dapat terwujud sebagai keengganan terhadap perubahan perilaku atau penyesuaian yang mungkin diperlukan untuk penyembuhan.

## 6. Latar Belakang Keluarga Perilaku *Self-Injury*

Pelaku self-injury sering kali berasal dari keluarga-keluarga berikut.<sup>65</sup>:

- a. Adanya kehilangan yang menyebabkan stres, penyakit berat, dan ketidakstabilan kehidupan keluarga (orang tua yang bercerai atau hidup dalam masyarakat nomaden).
- b. Adanya penelantaran dan peregangan secara fisik dan seksual.
- c. Prinsip-prinsip dogmatis dan pandangan keagamaan yang ketat merasuki kehidupan keluarga dan diterapkan secara munafik dan tidak konsisten.
- d. Peran terbalik dalam keluarga: misalnya, anak mengambil alih tugas-tugas orang dewasa di usia muda.

---

<sup>65</sup> Self Injury. *Artikel Psikologi Spiritual dan Musik*. Online at. [www.selfinjury.org/](http://www.selfinjury.org/). [accessed 2/08/2024 11:30 PM]

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.

##### 1. Pendekatan Penelitian.

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Penelitian yang memadukan informasi dari sumber aslinya dengan instrumen penelitian itu sendiri untuk menilai gejala secara keseluruhan sehubungan dengan kejadiannya dikenal dengan penelitian kualitatif. Menurut Miles dan Huberman, penelitian kualitatif berpusat pada sumber-sumber primer dan terutama dimotivasi oleh gagasan bahwa perilaku manusia mempunyai arti penting bagi mereka yang terlibat di dalamnya.<sup>66</sup> Ilmu-ilmu sosial dan budaya, ilmu politik, administrasi, psikologi masyarakat, sosiologi, organisasi dan manajemen, serta perencanaan kota dan wilayah, semuanya menggunakan metode kualitatif.<sup>67</sup>

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena data yang di butuhkan merupakan sebuah informasi yang terjadi di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

##### 2. Jenis Penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, yaitu pengumpulan data berupa kata-kata atau gambar, bukan statistik. Inti penelitian dapat ditemukan dalam informasi yang dikumpulkan dari semua sumber yang dapat diakses. Isi penelitian berupa sari-sari data yang memberikan rangkuman umum mengenai penyajian laporan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan jawaban atas pertanyaan “bagaimana”, “mengapa”, dan “apa alasannya”.<sup>68</sup>

---

<sup>66</sup> Tanzen, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. (Yogyakarta: Penertbit Teras, 2011). Hlm 64.

<sup>67</sup> Mantja, W. (2005). *Etnografi Desain Penelitian Kualitatif dan Manajemen Pendidikan*. Malang: Wineka Media.

<sup>68</sup> Tanzen, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. (Yogyakarta: Penertbit Teras, 2011). Hlm 71.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian.

Tempat penelitian ini di SMP An-Nuriyyah Bumiayu.

### 2. Waktu Penelitian.

Rentang Waktu pada Penelitian ini dimulai dari observasi yakni pada 27 Mei 2024 sampai waktu yang belum ditentukan.

## C. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek Penelitian.

Subjek penelitian merupakan sumber data yang dapat dimanfaatkan peneliti untuk mengumpulkan informasi dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang kemudian akan dijawab dan diklarifikasi mengenai berbagai topik.<sup>69</sup>

Subjek dari penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling, Wali Kelas Siswa yang melakukan perilaku *Self Injury*, dan Siswa yang melakukan perilaku *Self Injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu yang mana untuk jumlah semua Guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu berjumlah 2 guru yaitu: Ibu Titis Azzatul Ismah S.Pd, Bapak Dwiki Zakaria S.Pd, .

### 2. Objek Penelitian.

Objek penelitian merupakan berbagai himpunan atau elemen yang akan diteliti merupakan subjek penelitian. Dalam hal ini, subjek penelitian dapat mencakup individu, kelompok, layanan, program, praktik kerja, dan aktivitas yang sedang berlangsung.<sup>70</sup> Objek dalam penelitian ini adalah konseling individu untuk mengembangkan control diri bagi Siswa Yang Melakukan perilaku *self-injury* (menyakit diri sendiri).

## D. Sumber Data

### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang dikumpulkan langsung dari peserta penelitian; dalam hal ini, peneliti mengumpulkan data dan informasi langsung dari lapangan menggunakan berbagai

<sup>69</sup> Haedar Nawawi, Penelitian Terapan (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996).

<sup>70</sup> Haedar Nawawi, Penelitian Terapan (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996).

perangkat yang mereka gunakan. Peneliti mengumpulkan data primer untuk mendapatkan pengetahuan atau data tentang berbagai topik dari peneliti lain. Pengumpulan data primer merupakan langkah penting yang terintegrasi ke dalam penelitian. Oleh karena itu, data yang akurat akan diperoleh sebagai data penelitian menggunakan data utama ini.<sup>71</sup>

Dalam penelitian ini, sumber data yang dijadikan sumber data primer adalah 2 orang Guru Bimbingan dan Konseling, Wali Kelas Siswa yang melakukan perilaku *Self Injury*, dan Siswa yang melakukan perilaku *Self Injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

## 2. Sumber Data Sekunder

Peneliti dapat mengumpulkan data dari sumber data sekunder dengan memanfaatkan sumber data yang telah ada sebelumnya.<sup>72</sup> Data penelitian ini bersumber dari buku, jurnal, konferensi, dan sumber lainnya. Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum, Kemahasiswaan, dan Sarana dan Prasarana, serta beberapa bahan pustaka seperti buku, skripsi, dan jurnal. Salah satu sumber datanya adalah Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPL) SMP An-Nuriyyah Bumiayu.

## E. Metode Pengumpulan Data

### 1. Observasi.

Proses pengumpulan data melalui observasi meliputi melihat orang, binatang, benda mati, atau benda belajar yang sedang diamati. Observasi yang menggunakan instrumen observasi sensorik ini menghasilkan data mengenai suatu fenomena sosial. Pendengaran dan penglihatan merupakan indera yang paling sering digunakan dalam penelitian sosial karena aktivitas atau perilaku individu serta proses sosial dalam suatu kelompok menjadi subjek observasi.

<sup>71</sup> Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010).

<sup>72</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002).

Dalam penelitian ini, Observasi dilakukan dengan cara mengamati serta melihat tahapan konseling individu bagi Siswa Yang Melakukan perilaku *self-injury* (menyakit diri sendiri) di SMP An-Nuriyyah Bumiayu.

## 2. Wawancara.

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pembicaraan dengan satu atau lebih individu yang terlibat. Dalam arti lain, wawancara adalah metode pengumpulan data langsung dan tatap muka yang melibatkan interaksi antara peneliti dan sumber data.<sup>73</sup> Wawancara tidak terstruktur dan wawancara terstruktur adalah dua bentuk wawancara utama yang sering digunakan. Wawancara memiliki sejumlah kelebihan dan kekurangan. Salah satu keuntungannya adalah data lebih akurat dan terpercaya karena berasal langsung dari sumber informasinya. Kelemahannya adalah memperoleh informasi pribadi bisa jadi sulit, terutama jika dilakukan dalam skala besar. Jika dilakukan secara luas, diperlukan pendanaan yang besar dan waktu yang relatif lama.

Wawancara dilakukan kepada guru bimbingan dan Konseling, Wali Kelas Siswa yang melakukan perilaku *Self Injury*, dan Siswa yang melakukan perilaku *Self Injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu guna mengumpulkan data penelitian untuk penelitian ini. Penulis menggunakan catatan dan perekam suara sebagai alat sepanjang percakapan.

## 3. Dokumentasi.

Proses dokumentasi dalam pendekatan pengumpulan data melibatkan konsultasi dengan bahan-bahan resmi, termasuk buku, monografi, dan catatan peraturan terkini. Dokumen sebagai metode pengumpulan data juga dapat merujuk pada proses pengumpulan data melalui pencatatan atau analisis laporan yang ada. Dokumen digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk mendukung penelitian karena merupakan sumber yang stabil dan konsisten yang dapat diuji, mudah ditemukan menggunakan metodologi analisis isi, dan memiliki karakter

---

<sup>73</sup> Tanzen, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. (Yogyakarta: Penertbit Teras, 2011). Hlm 89.

yang jelas. Namun, temuan analisis konten ini dapat membuka jalan baru untuk mengungkap rincian subjek investigasi.<sup>74</sup>

Dokumentasi dalam penelitian ini yaitu dengan kamera handphone, buku atau catatan guru BK, Visi dan Misi Sekolah dan BK, Sejarah awal berdirinya Sekolah serta sosial media.

## F. Metode Analisis Data.

Proses mengevaluasi, mengklasifikasikan, mengorganisasikan, menafsirkan, dan memvalidasi data untuk menghasilkan fenomena yang memiliki signifikansi ilmiah, sosial, dan ilmiah dikenal sebagai analisis data.<sup>75</sup>

### 1. Reduksi data.

Proses memilih dan mengubah data lapangan yang belum diolah menjadi temuan penelitian yang dilakukan peneliti dikenal sebagai reduksi data. Karena reduksi data ini dilakukan pada saat penelitian sedang dilakukan, maka dilakukan secara berkala.<sup>76</sup>

Peneliti melakukan beberapa langkah dalam proses reduksi data, seperti:

- a. Pengodean atau pengkategorian data untuk mengidentifikasi data mana yang sesuai dengan tujuan dan merumuskan masalah penelitian, sehingga data tersebut dimasukkan ke dalam unit-unit yang berbeda yang konsisten dengan data penelitian selama proses pengkategorian.
- b. Interpretasi data, yaitu upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk memberikan ringkasan atau penjelasan tentang temuan-temuan utama penelitiannya.<sup>77</sup>

Prosedur reduksi yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari sejumlah catatan yang dikumpulkan dari hasil observasi dan wawancara di

---

<sup>74</sup> Tanzen, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. (Yogyakarta: Penertbit Teras, 2011). Hlm 93.

<sup>75</sup> Suprayogo, Imam dan Thobroni. *Metodologi Penelitian Sosial dan Agama*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001). Hlm 191.

<sup>76</sup> Andi, Prastowo. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Prespektif Penelitian* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).

<sup>77</sup> Hasan, M. Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. (Bogor: Galia Indonesia, 2002)

SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Untuk memperoleh data kematangan penelitian, peneliti melakukan reduksi data dengan melakukan penelitian observasi, wawancara di lapangan, dan mengkaji kegiatan konseling individu yang bertujuan untuk membantu siswa yang pernah melakukan *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu agar mampu mengendalikan diri.

## 2. Penyajian data.

Tahap penyajian data adalah ketika peneliti mengumpulkan informasi atau data yang selanjutnya akan dipilah sesuai dengan tujuan penelitian dan temuan yang diperoleh dari penelitian. Tujuan penyediaan data ini adalah untuk memungkinkan pelaksanaan hasil reduksi data secara metodis, sehingga memudahkan proses penarikan kesimpulan bagi peneliti.<sup>78</sup>

Dalam penelitian ini, yang dilakukan peneliti dalam menyajikan data yang di peroleh dari hasil wawancara dan dokumentasi dengan subjek yang di teliti, kemudian hasil penelitian yang diperoleh disusun secara teratur/sistematis.

## 3. Penarikan Kesimpulan.

Langkah ini melibatkan peneliti menafsirkan signifikansi, penjelasan, tren, atau rekomendasi penelitian. Untuk mencapai kesimpulan tersebut, akan dilakukan sejumlah verifikasi data sesuai dengan keadaan di lokasi penelitian, dengan memperhatikan konfigurasi dan keteraturan potensi, tahapan asal usul dan akibat fenomena, serta pengukurannya. Pada titik ini peneliti melakukan penyesuaian terhadap dokumentasi temuan observasi yang dilakukan di lokasi penelitian guna menarik kesimpulan.<sup>79</sup>

Setelah data dihimpun dan diringkas, kesimpulan dibuat. Untuk memudahkan dan memberikan makna pada interpretasi data yang diperoleh, peneliti berupaya mengumpulkan data yang relevan.

---

<sup>78</sup> Hasan , M. Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. (Bogor: Galia Indonesia, 2002)

<sup>79</sup> Syarifuddin Anwar. *Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar,2003)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum SMP An-Nuriyyah**

##### **1. Profil SMP An-Nuriyyah**

SMP An-Nuriyyah Bumiayu merupakan lembaga pendidikan yang berada di bawah naungan Yayasan An Nuriyyah Bumiayu. Didirikan pada tahun 1978 oleh KH. Abu Nur Djazuli dan Hajjah Muzalfah Azhari dengan NSS (Nomer Statistik Sekolah) 202032903030, dan NPSN (Nomor Pokok sekolah Nasional) 20326442.

Lokasi sekolah yang terletak di tengah kota mudah dijangkau oleh pengguna jasa pendidikan. SMP An-Nuriyyah Bumiayu Brebes berdiri di atas tanah seluas.. yang beralamat di Jl.Bandung No.55 RT 01 RW 01 kelurahan Bumiayu Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes dengan posisi geografis berada di garisLintang -7.2396 dan garis Bujur 109.0157 Provinsi Jawa Tengah Kode POS 52273 No.telpon (0289) 430696 alamat email smpn nuriyah@yahoo.com yang berstatus swasta di bawah naungan Kementerian Pendidikan Pemuda dan Olahraga dan Yayasan An-Nuriyyah Bumiayu. Dengan sarana prasarana yang memadai seperti bangunan dua lantai, luas ruang kelas yang sesuai dengan Standar Pelayanan Minimal (SPM) yang tertuang dalam Permendiknas no.24 tahun 2007 tentang sarana prasarana SMP/MTs. SMP/MTs sekurang-kurangnya memiliki prasarana sebagai berikut: ruang kelas, ruang perpustakaan, ruang laboratorium IPA, ruang pimpinan, ruang guru, ruang tata usaha, tempat beribadah, ruang konseling, ruang UKS, ruang organisasi kesiswaan, jamban, gudang, ruang sirkulasi, tempat bermain/berolahraga.<sup>80</sup>

##### **2. Visi dan Misi SMP An-Nuriyyah Bumiayu**

###### **a. Visi**

---

<sup>80</sup> Data sekolah SMP An-Nuriyyah diambil pada tanggal 27 Juni 2024

*“Terwujudnya Manusia yang Bertakwa, Cerdas, Kreatif dan Berwawasan Qur’ani.”*

**b. Misi**

- a. Mewujudkan warga sekolah yang beriman, beribadah dengan tekun, dan berakhlak mulia sesuai aturan-aturan dalam agama islam.
- b. Mewujudkan kegiatan pembelajaran aktif dan kreatif yang mendorong semangat belajar, semangat berkompetisi dan semangat untuk berprestasi.
- c. Mewujudkan warga sekolah yang kreatif, mandiri, dan penuh dedikasi.
- d. Mewujudkan KTSP sekolah yang berciri khas sekolah.
- e. Menyelenggarakan pengelolaan sekolah berdasarkan Standar Nasional Pendidikan.
- f. Mewujudkan lingkungan sekolah yang nyaman, asri, dan bersih.
- g. Mewujudkan budaya Qur’ani di sekolah.<sup>81</sup>

**B. Gambaran Umum BK Sekolah**

**1. Profile guru Bk**

Nama: Titis Azzatul Ismah

Alamat: Adisana, rt.03/rw.01, Adisana, Bumiayu

Awal masuk SMP: Juni 2020

Banyak siswa yang menganggap guru BK adalah polisi sekolah, guru BK tidak bisa diajak bercanda dan terlalu kaku, galak dan anggapan negatif lainnya terkait guru BK. Beliau guru yang memperkenalkan sistem BK adalah sahabat siswa yang sekarang berlaku di sekolah, dimana siswa yang bersekolah di SMP An-Nuriyyah Bumiayu merasa bahwa guru Bk adalah selayaknya seorang sahabat, karena biasanya guru BK sering kali ditakuti dan dihindari oleh siswa-siswinya. Guru BK sering dikenal sebagai guru

---

<sup>81</sup> Data sekolah SMP An-Nuriyyah diambil pada tanggal 27 Juni 2024

yang sering menghukum dan sering memberi sanksi terhadap siswa yang telah melakukan kesalahan dan merugikan terhadap diri sendiri maupun sekolahnya. Jadi, bu Reno adalah salah satu guru yang ingin mengubah sistem BK yang ada di sekolah, seperti tidak adanya buku point.<sup>82</sup>

Nama : Muhammad Dwiky Zakaria

Alamat : Sidamulya, Buniwah, Kec. Sirampog

Awal masuk SMP : Juni 2022

BK di SMP An-Nuriyyah memiliki berbagai macam program dengan prinsip sekolah ramah anak. Dalam rangka mewujudkan sekolah anti *bullying*, berbagai macam bentuk kampanye dilakukan, contohnya melalui deklarasi anti perundungan, sosialisasi, poster dan sebagainya selain itu BK SMP An-Nuriyyah juga bertindak tegas terhadap kasus *Self-Injury* atau menyakiti diri sendiri. Selain itu, selama 2 tahun terakhir, SMP An-Nuriyyah juga menerapkan restitusi dan lembar pemantauan guna menangani kasus atau masalah yang dilakukan/dialami siswa di dalam maupun diluar sekolah. Penggunaan restitusi dinilai lebih komunikatif dan efisien dalam pencarian solusi, meskipun membutuhkan waktu yang lama dengan pemantauan secara berkala. Kasus/masalah yang terjadi di SMP An-Nuriyyah cukup beragam. Hal tersebut terjadi karna berbagai macam faktor diantaranya, banyaknya siswa yang broken home, orang tuanya merantau, sehingga kurang pengasuhan dan kasih sayang dari orang tua.<sup>83</sup>

## 2. Visi dan Misi Bimbingan dan Konseling

### a. Visi

Visi bimbingan konseling adalah terwujudnya kehidupan kemanusiaan yang unggul dalam pendidikan karakter, keagamaan, cerdas dan terampil serta berwawasan lingkungan melalui tersedianya pelayanan

---

<sup>82</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

<sup>83</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

bantuan dalam pemberian dukungan perkembangan dan pengentasan masalah agar peserta didik berkembang secara optimal.

b. Misi

- 1) Melaksanakan layanan BK secara efektif dan profesional
- 2) Menanamkan semangat keunggulan dan budaya melalui layanan BK secara efektif
- 3) Menumbuhkan dan mengembangkan penghayatan terhadap nilai agama melalui layanan BK.
- 4) Menanamkan budi pekerti luhur serta akhlak mulia dan kepribadian yang baik melalui layanan dalam BK
- 5) Menumbuhkan dan mengembangkan penguasaan IPTEK melalui layanan dalam Bk
- 6) Mendorong dan membantu peserta didik untuk mengembangkan minat dan bakatnya melalui layanan dalam BK
- 7) Memfasilitasi dan mendorong kepedulian terhadap kelestarian lingkungan hidup melalui layanan BK
- 8) Memfasilitasi terlaksananya pendidikan berbasis etika lalu lintas dan budaya khas Indonesia melalui layanan dalam BK
- 9) Membangun jaringan dan kerjasama dengan pihak lain guna terlaksananya program BK secara maksimal

c. Tujuan

- 1) Terwujudnya pelaksanaan layanan Bk dengan menanamkan dan mengembangkan penghayatan nilai budaya dan agama secara efektif dan professional
- 2) Menumbuhkan kepribadian yang berbudi luhur dan mengembangkan minat serta bakat dengan memanfaatkan penguasaan IPTEK lewat layanan BK

- 3) Dengan diberikannya layanan BK dapat mendorong peserta didik untuk meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan, taat aturan, dan budaya dengan membangun kerjasama dengan pihak lain.<sup>84</sup>

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peneliti mengumpulkan data dilapangan terkait konseling individu untuk mengembangkan kontrol diri bagi siswa yang melakukan perilaku *self-injury* (menyakit diri sendiri) di smp an-nuriyyah bumiayu. Hal ini dijelaskan berdasarkan hasil penelitian yang telah di dapatkan melalui wawancara dan dokumentasi, maka dari itu ketiga rumusuan masalah di atas dapat dijabarkan hasil penelitiannya sebagai berikut:

#### 1. Proses konseling individu bagi siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

Bimbingan konseling individu merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada klien yang dilakukan melalui wawancara secara langsung dan dilakukan oleh seorang pakar atau para ahli baik konselor maupun guru dalam bidangnya kepada individu yang sedang memiliki suatu permasalahan.

Proses konseling melibatkan sejumlah langkah yang dilakukan oleh klien dan konselor. Nursalim menyatakan bahwa proses konseling individual terdiri dari beberapa tahap berikut<sup>85</sup>:

##### a. Tahap Pembinaan

Mengembangkan koneksi merupakan langkah pertama dalam proses menerima layanan konseling individual. Membangun lingkungan yang mendukung dan menyediakan konseling dalam aktivitas layanan memerlukan aliansi terapeutik yang kuat dalam sesi konseling individual. Dalam fase ini, konselor menggunakan teknik mendengarkan dan memperhatikan secara aktif, yang menunjukkan

<sup>84</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

<sup>85</sup> Mochamad Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling (Jakarta: Erlangga, 2015).

rasa ingin tahu konselor dan berupaya memahami cerita klien. Selain itu, konselor menyajikan garis besar terapi pada tahap ini, sebuah proses yang dikenal sebagai penataan. Dengan menginformasikan empat aspek konseling—tanggung jawab dalam proses konseling, tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling, batasan dalam hubungan konseling, dan fokus pada tujuan tertentu dalam layanan konseling individual—penataan adalah kerangka kerja yang digunakan konselor dan klien dalam aktivitas layanan.<sup>86</sup> Selain itu, untuk membangun hubungan yang kuat dengan klien, konselor harus memiliki keinginan yang tulus untuk menginspirasi mereka mengatasi tantangan. Hanya dengan begitu layanan konseling individual dapat dilaksanakan seefektif mungkin.<sup>87</sup>

Berdasarkan kerangka teoritis mengenai tahap pembinaan yang telah dijelaskan pada poin di atas, peneliti berupaya untuk menggali informasi tentang bagaimana pengimplementasian di dalam layanan konseling individu yang telah dilakukan oleh guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Dengan melakukan metode wawancara peneliti berfokus kepada informasi yang pertama disampaikan oleh ibu titis. Dalam keterangannya proses konseling individu diawali dengan membangun hubungan yang aman dan terpercaya membutuhkan kesabaran, empati, dan konsistensi. Sebagaimana tertuang dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Membangun hubungan yang aman dan terpercaya membutuhkan kesabaran, empati, dan konsistensi. Saya selalu berusaha untuk menciptakan suasana yang non-judgmental dan mendengarkan dengan aktif apa yang siswa sampaikan. Selain itu, penting untuk menjaga kerahasiaan informasi yang siswa berikan.*<sup>88</sup>

Senada dengan yang disampaikan oleh ibu titis, peneliti juga menggali kepada bapak Dwiki dan beliau memberikan keterangan

---

<sup>86</sup> Nursalim

<sup>87</sup> Prayitno and Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling.

<sup>88</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

untuk konseling individu diawali dengan membangun hubungan yang aman dan terpercaya,

*Membangun hubungan yang aman dan terpercaya adalah kunci dalam konseling. Saya berusaha menciptakan suasana yang hangat, empati, dan non-judgmental. Saya juga memberikan jaminan kerahasiaan untuk membuat siswa merasa nyaman berbagi perasaan dan pikiran mereka.*<sup>89</sup>

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, dapat disimpulkan proses konseling individu diawali dengan membangun hubungan yang aman dan terpercaya antara konselor dan siswa. Kedua subjek penelitian, Ibu Titis dan Bapak Dwiki, menekankan pentingnya membangun hubungan yang aman dan terpercaya sebagai langkah awal dalam konseling individu. Beberapa elemen penting dalam membangun hubungan tersebut meliputi Kesabaran, Empati, Konsistensi, Menciptakan suasana *non-judgmental* (tidak menghakimi), Mendengarkan secara aktif, Menjaga kerahasiaan informasi, Menciptakan suasana yang hangat. Tujuan dari membangun hubungan yang aman dan terpercaya adalah untuk membuat siswa merasa nyaman dalam berbagi perasaan dan pikiran mereka selama sesi konseling. Kedua subjek penelitian memiliki pendekatan yang serupa dalam memulai proses konseling individu, yang menunjukkan adanya konsensus mengenai pentingnya tahap awal ini dalam praktik konseling di institusi mereka.

b. Tahap Pemahaman dan Penilaian Masalah

Untuk membangun kegiatan layanan konseling individual, langkah ini melibatkan pengumpulan dan pemrosesan informasi menggunakan berbagai teknik dan instrumen. Pada titik ini, klien berbagi masalahnya dengan konselor, dan konselor menawarkan dukungan dengan menerapkan keterampilan dasar dan teknik konseling yang sesuai seperti klarifikasi, introspeksi, dan sebagainya. Bersama dengan klien,

---

<sup>89</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

konselor secara tepat dan tidak memihak mendefinisikan masalahnya, dan konselor juga menunjukkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah dan pengalaman klien dengannya.<sup>90</sup>

Pada tahap ini, konselor harus mampu membantu klien mengatasi kesulitan mereka. Konselor harus memiliki kemampuan untuk membedakan antara masalah atau kendala yang dangkal dan yang merupakan aspek rumit dari perjuangan klien dalam kehidupan nyata. Hanya dengan begitu klien akan merasa nyaman untuk berbagi kekhawatiran mereka dan mencari bimbingan dari konselor. Pada tahap ini, klien akan menjelaskan secara terperinci tentang masalahnya dengan tujuan membantu konselor menemukan sumber kesulitan klien. Klien dapat mengomunikasikan berbagai emosi, pengalaman, tindakan, dan bahkan bagaimana ia mengelola hidupnya meskipun mengalami kesulitan.<sup>91</sup>

Berdasarkan kerangka teoritis mengenai tahap pemahaman dan penilaian masalah yang telah dijelaskan pada poin diatas, peneliti berupaya untuk menggali informasi tentang bagaimana pengimplementasian di dalam layanan konseling individu yang telah dilakukan oleh guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Dengan melakukan metode wawancara peneliti berfokus kepada informasi yang pertama disampaikan oleh ibu titis. Dalam keterangannya Tantangan yang sering dihadapi antara lain adalah resistensi siswa untuk berubah, kurangnya dukungan dari orang tua atau teman sebaya, dan keterbatasan waktu. Sebagaimana tertuang dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Tantangan yang sering dihadapi antara lain adalah resistensi siswa untuk berubah, kurangnya dukungan dari orang tua atau teman sebaya, dan keterbatasan waktu. Untuk mengatasi tantangan ini, saya berusaha melibatkan orang tua atau wali siswa dalam proses konseling, memberikan*

---

<sup>90</sup> Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling.

<sup>91</sup> Robert and Mitchell, Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh

*dukungan emosional kepada siswa, dan menyesuaikan frekuensi sesi konseling sesuai dengan kebutuhan siswa.<sup>92</sup>*

Senada dengan yang disampaikan oleh ibu titis, peneliti juga menggali kepada bapak Dwiki dan beliau memberikan keterangan Salah satu tantangan terbesar adalah membangun kepercayaan siswa yang telah mengalami trauma,

*Salah satu tantangan terbesar adalah membangun kepercayaan siswa yang telah mengalami trauma. Selain itu, keterbatasan waktu dan sumber daya juga menjadi kendala. Untuk mengatasi tantangan ini, saya berusaha untuk sabar.<sup>93</sup>*

Berikut kesimpulan dari kutipan wawancara tersebut tantangan utama yang dihadapi dalam proses konseling siswa meliputi resistensi siswa terhadap perubahan, Kurangnya dukungan dari orang tua atau teman sebaya, Keterbatasan waktu dan sumber daya. Kesulitan membangun kepercayaan dengan siswa yang mengalami trauma. Untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut, beberapa strategi yang diterapkan adalah Melibatkan orang tua atau wali siswa dalam proses konseling, Memberikan dukungan emosional kepada siswa, Menyesuaikan frekuensi sesi konseling sesuai kebutuhan siswa, Bersikap sabar dalam menghadapi siswa, terutama yang memiliki trauma Kesimpulan ini menunjukkan bahwa subjek penelitian menghadapi berbagai tantangan dalam membantu siswa, namun mereka berusaha mengatasi hal tersebut dengan pendekatan yang melibatkan berbagai pihak dan menyesuaikan metode konseling sesuai kebutuhan individual siswa.

c. Tahap Penetapan Tujuan dan Target Yang Akan Dicapai Oleh Klien

Pada tahap ini, konselor membantu klien membuat dan menetapkan tujuan untuk sesi konseling individual mereka dengan konselor. Peran konselor adalah membantu klien dalam merencanakan

---

<sup>92</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

<sup>93</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

tujuan atau target yang harus dicapai jika klien belum memilikinya. Menurut Nursalim, tujuan yang baik memiliki tahapan yang jelas dan memotivasi; yang memungkinkan klien untuk berhasil; jangka waktu yang realistis; kemampuan untuk menilai perubahan besar klien dan melacak kemajuan mereka; dan terakhir, tujuan tersebut jelas dan dinyatakan.<sup>94</sup>

Penting untuk mempertimbangkan baik masalah utama maupun masalah yang hanya merupakan permukaan dari masalah yang dihadapi saat menetapkan tujuan untuk mencegah kesalahan. Hal ini penting karena penetapan tujuan harus mempertimbangkan masalah utama yang dihadapi klien agar masalah tersebut dapat diselesaikan setelah masalah utama dihilangkan. Namun, jika tujuan tidak dirumuskan dengan tepat, akan ada prosedur dan proses yang kurang efektif untuk menghilangkan masalah tersebut, yang akan mencegah masalah klien untuk diselesaikan. Selain itu, klien mungkin menjadi tidak percaya kepada konselor dalam memberikan layanan konselingnya sebagai akibat dari hal ini.<sup>95</sup>

Berdasarkan kerangka teoritis mengenai tahap penetapan tujuan dan target yang akan dicapai oleh klien yang telah dijelaskan pada poin di atas, peneliti berupaya untuk menggali informasi tentang bagaimana pengimplementasian di dalam layanan konseling individu yang telah dilakukan oleh guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Dengan melakukan metode wawancara peneliti berfokus kepada informasi yang pertama disampaikan oleh ibu titis. Dalam keterangannya Tujuan utama konseling individu dalam kasus self-injury adalah untuk membantu siswa menghentikan perilaku menyakiti diri sendiri. Sebagaimana tertuang dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Tujuan utama konseling individu dalam kasus self-injury adalah untuk membantu siswa menghentikan perilaku menyakiti diri sendiri. Namun, fokus kami tidak hanya pada*

---

<sup>94</sup> Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling.

<sup>95</sup> Robert and Mitchell, Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh.

*penghentian perilaku, tetapi juga pada pemecahan masalah yang mendasarinya. Kita perlu mencari tahu mengapa siswa melakukan self-injury dan membantu mereka mengembangkan keterampilan mengatasi stres dan emosi yang lebih sehat.<sup>96</sup>*

Senada dengan yang disampaikan oleh ibu titis, peneliti juga menggali kepada bapak dwiki dan beliau memberikan keterangan Tujuan utama konseling individu dalam kasus *self-injury* adalah untuk membantu siswa memahami akar penyebab dari perilaku tersebut.

*Tujuan utama konseling individu dalam kasus self-injury adalah untuk membantu siswa memahami akar penyebab dari perilaku tersebut. Kami tidak hanya fokus pada penghentian perilaku, tetapi juga pada pemecahan masalah yang mendasarinya. Dengan memahami akar penyebabnya, siswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi emosi negatif dan stres.<sup>97</sup>*

Berdasarkan kutipan wawancara yang diberikan, tujuan utama konseling individu dalam kasus *self-injury* memiliki beberapa aspek penting yakni menghentikan perilaku menyakiti diri sendiri pada siswa., Membantu siswa memahami akar penyebab perilaku *self-injury*. Fokus pada pemecahan masalah yang mendasari perilaku tersebut, tidak hanya pada penghentian perilakunya saja., Membantu siswa mengembangkan keterampilan yang lebih sehat dalam mengatasi stres dan emosi negatif., Mengajarkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola perasaan dan situasi yang sulit. Kesimpulannya, konseling individu untuk kasus *self-injury* bertujuan tidak hanya menghentikan perilaku secara langsung, tetapi juga membantu siswa memahami penyebabnya, mengatasi masalah yang mendasarinya, dan mengembangkan cara-cara yang lebih positif untuk menghadapi tantangan emosional mereka.

#### d. Tahap Seleksi Strategi

---

<sup>96</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

<sup>97</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

Pada tahap ini, konselor harus memahami masalah yang dihadapi klien dan mengidentifikasi serta menyusun daftar setiap taktik yang dapat membantu klien mengatasi masalahnya. Pada tahap ini, klien dan konselor membicarakan tindakan terbaik bagi klien dan mengambil tindakan yang tepat.

Di sini, klien dan konselor mengidentifikasi dan memberi peringkat solusi yang paling tepat dan disetujui bersama, dengan memberikan prioritas utama kepada solusi yang memiliki peluang terbaik untuk membantu klien mencapai tujuan mereka. Setelah solusi dipilih, klien harus siap untuk menerapkannya.<sup>98</sup>

Berdasarkan kerangka teoritis mengenai tahap penetapan tujuan dan target yang akan dicapai oleh klien yang telah dijelaskan pada poin di atas, peneliti berupaya untuk menggali informasi tentang bagaimana pengimplementasian di dalam layanan konseling individu yang telah dilakukan oleh guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Dengan melakukan metode wawancara peneliti berfokus kepada informasi yang pertama disampaikan oleh ibu titis. Dalam keterangannya Metode konseling yang sering saya gunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Sebagaimana tertuang dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Metode konseling yang sering saya gunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang berkontribusi pada self-injury. Selain itu, saya juga menggunakan teknik relaksasi, mindfulness, dan pemecahan masalah. Pendekatan yang saya gunakan disesuaikan dengan usia, kepribadian, dan tingkat kesiapan siswa.*<sup>99</sup>

Senada dengan yang disampaikan oleh ibu titis, peneliti juga menggali kepada bapak dwiki dan beliau memberikan keterangan

---

<sup>98</sup> Robert and Mitchell, Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh.

<sup>99</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

Metode konseling yang sering saya gunakan adalah pendekatan *kognitif-behavioral*,

*Metode konseling yang sering saya gunakan adalah pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini membantu siswa untuk mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat. Selain itu, saya juga menggunakan teknik relaksasi dan mindfulness untuk membantu siswa mengelola stres dan emosi. Pendekatan yang saya gunakan akan disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing siswa.*<sup>100</sup>

Dari kutipan wawancara tersebut, dapat disimpulkan metode konseling utama yang digunakan oleh kedua subjek penelitian (Ibu Titis dan Bapak Dwiki) adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* atau pendekatan kognitif-behavioral. Tujuan penggunaan CBT adalah untuk membantu siswa Mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negative, Mengubah perilaku yang tidak sehat atau berkontribusi pada *self-injury*. Selain CBT, kedua konselor juga menggunakan teknik tambahan seperti Relaksasi, Mindfulness, Pemecahan masalah. Pendekatan konseling yang digunakan bersifat fleksibel dan disesuaikan dengan Usia siswa, Kepribadian siswa, Tingkat kesiapan siswa, Karakteristik individual siswa, Kebutuhan spesifik masing-masing siswa. Fokus konseling tidak hanya pada perubahan kognitif dan perilaku, tetapi juga pada pengelolaan stres dan emosi siswa. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa kedua konselor menggunakan pendekatan yang serupa dan komprehensif dalam menangani masalah siswa, dengan CBT sebagai metode utama yang dilengkapi dengan teknik-teknik pendukung lainnya.

e. Tahap Implementasi Strategi

Pada tahap ini, klien memikirkan kembali taktik yang sebelumnya telah mereka sepakati dengan konselor, dan konselor menawarkan

---

<sup>100</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

dukungan untuk penggunaan strategi tersebut oleh klien. Sasaran strategi dan penjelasan singkat dijelaskan oleh konselor, yang juga memberikan contoh tentang bagaimana pendekatan tersebut dapat digunakan. Setelah proses pemberian layanan konseling individual selesai, klien harus diberi informasi lengkap tentang pendekatan yang telah digunakan. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk mencapai sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan kerangka teoritis mengenai tahap penetapan tujuan dan target yang akan dicapai oleh klien yang telah dijelaskan pada poin diatas, peneliti berupaya untuk menggali informasi tentang bagaimana pengimplementasian di dalam layanan konseling individu yang telah dilakukan oleh guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Dengan melakukan metode wawancara peneliti berfokus kepada informasi yang pertama disampaikan oleh ibu titis. Dalam keterangannya Perubahan yang terjadi pada siswa setelah konseling individu cukup beragam. Sebagaimana tertuang dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Perubahan yang terjadi pada siswa setelah konseling individu cukup beragam. Beberapa siswa mengalami penurunan frekuensi dan intensitas self-injury. Mereka juga menjadi lebih mampu mengelola emosi, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.<sup>101</sup>*

Senada dengan yang disampaikan oleh ibu titis, peneliti juga menggali kepada bapak dwiki dan beliau memberikan keterangan Perubahan yang terjadi setelah konseling individu bervariasi tergantung pada individu,

*Perubahan yang terjadi setelah konseling individu bervariasi tergantung pada individu. Namun, secara umum, siswa akan mengalami peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi, peningkatan harga diri, dan penurunan frekuensi perilaku self-injury. Mereka juga akan memiliki keterampilan koping*

---

<sup>101</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

*yang lebih sehat untuk menghadapi stres dan kesulitan hidup.*<sup>102</sup>

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, berikut adalah kesimpulannya perubahan pada siswa setelah konseling individu bersifat beragam dan bervariasi, tergantung pada masing-masing individu. Beberapa perubahan positif yang umumnya terjadi meliputi penurunan frekuensi dan intensitas perilaku *self-injury*, Peningkatan kemampuan mengelola emosi, Peningkatan keterampilan komunikasi, Perbaikan dalam membangun hubungan dengan orang lain, Peningkatan harga diri, Pengembangan keterampilan coping yang lebih sehat untuk menghadapi stres dan kesulitan hidup. Kedua narasumber (Ibu Titis dan Bapak Dwiki) memberikan informasi yang saling melengkapi dan konsisten mengenai perubahan positif yang terjadi pada siswa setelah menjalani konseling individu. Konseling individu tampaknya efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah *self-injury* dan mengembangkan keterampilan psikososial yang lebih baik.

f. Tahap Evaluasi Dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini, proses konseling individu dievaluasi. Ada beberapa metode untuk melakukan evaluasi ini, termasuk:

- 1) Laporan lisan dan tertulis dari klien setelah mereka menerapkan pendekatan yang disepakati, yang menunjukkan adanya peningkatan atau bahkan penurunan.
- 2) Mengamati kondisi klien secara langsung melalui observasi.
- 3) Laporan dari pihak lain yang berkepentingan dengan sesuatu untuk ditawarkan kepada klien

Berdasarkan kerangka teoritis mengenai tahap penetapan tujuan dan target yang akan dicapai oleh klien yang telah dijelaskan pada poin diatas, peneliti berupaya untuk menggali informasi tentang

---

<sup>102</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

bagaimana pengimplementasian di dalam layanan konseling individu yang telah dilakukan oleh guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Dengan melakukan metode wawancara peneliti berfokus kepada informasi yang pertama disampaikan oleh ibu titis. Dalam keterangannya Evaluasi dilakukan secara berkala melalui wawancara dengan siswa, orang tua, dan guru. Sebagaimana tertuang dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Evaluasi dilakukan secara berkala melalui wawancara dengan siswa, orang tua, dan guru. Indikator keberhasilan yang digunakan antara lain adalah: Pengurangan frekuensi dan intensitas perilaku self-injury, Peningkatan kemampuan mengelola emosi, Peningkatan kehadiran dan partisipasi dalam kegiatan sekolah, Perubahan dalam pola pikir dan perilaku yang positif, Peningkatan hubungan dengan orang lain.<sup>103</sup>*

Senada dengan yang disampaikan oleh ibu titis, peneliti juga menggali kepada bapak dwiki dan beliau memberikan keterangan Evaluasi dilakukan secara berkala melalui wawancara dengan siswa, orang tua, dan guru,

*Evaluasi dilakukan secara berkala melalui wawancara dengan siswa, orang tua, dan guru. Indikator keberhasilan yang digunakan antara lain: penurunan frekuensi perilaku self-injury, peningkatan kehadiran di sekolah, peningkatan partisipasi dalam kegiatan sosial, dan peningkatan nilai akademik<sup>104</sup>.*

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, berikut kesimpulannya evaluasi dilakukan secara berkala melalui wawancara dengan tiga pihak utama: siswa, orang tua, dan guru. Indikator keberhasilan yang digunakan untuk mengevaluasi kemajuan meliputi pengurangan frekuensi dan intensitas perilaku *self-injury*, Peningkatan kemampuan mengelola emosi, Peningkatan kehadiran dan partisipasi dalam

---

<sup>103</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

<sup>104</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

kegiatan sekolah, Perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku, Peningkatan hubungan dengan orang lain, Peningkatan partisipasi dalam kegiatan social, Peningkatan nilai akademik. Ada konsistensi informasi antara keterangan Ibu Titis dan Bapak Dwiki mengenai metode evaluasi dan beberapa indikator keberhasilan, khususnya terkait pengurangan perilaku *self-injury* dan peningkatan kehadiran serta partisipasi di sekolah. Pendekatan evaluasi ini mencakup aspek perilaku, emosional, sosial, dan akademik siswa, menunjukkan pendekatan yang holistik dalam menilai kemajuan siswa.

g. Tahap Terminasi

Setelah tujuan klien terpenuhi, proses perawatan konseling individu harus berakhir. Selama waktu ini, konselor mendorong klien untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari. Hal ini perlu dilakukan dengan harapan klien akan dapat menggunakan perilaku baru dari terapi dalam konteks lain.<sup>105</sup> Meskipun tidak mengecualikan klien dari mengakhiri proses konseling individual kapan pun klien memilihnya, peran konselor dalam situasi ini adalah memutuskan kapan klien perlu berhenti. Pada tahap akhir ini, ketika klien menghadapi kesulitan, konselor dapat mengidentifikasi apakah proses konseling harus dilanjutkan, dihentikan, atau bahkan dipersingkat. Pengembangan dan pertumbuhan kemudian digunakan sebagai fokus untuk membimbing klien menuju menjadi lebih baik daripada memulai proses konseling dari awal.<sup>106</sup>

Berdasarkan kerangka teoritis mengenai tahap penetapan tujuan dan target yang akan dicapai oleh klien yang telah dijelaskan pada poin diatas, peneliti berupaya untuk menggali informasi tentang bagaimana pengimplementasian di dalam layanan konseling individu yang telah dilakukan oleh guru BK di SMP An-Nuriyyah Bumiayu. Dengan melakukan metode wawancara peneliti berfokus kepada informasi yang

---

<sup>105</sup> Nursalim, Pengembangan Profesi Bimbingan Dan Konseling.

<sup>106</sup> Robert and Mitchell, Bimbingan Dan Konseling Edisi Ketujuh.

pertama disampaikan oleh ibu titis. Dalam keterangannya Konseling individu dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa, seperti peningkatan harga diri, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Sebagaimana tertuang dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Konseling individu dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa, seperti peningkatan harga diri, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, konseling juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan yang berguna untuk menghadapi tantangan di masa depan.<sup>107</sup>*

Senada dengan yang disampaikan oleh ibu titis, peneliti juga menggali kepada bapak dwiki dan beliau memberikan keterangan Konseling individu dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa yang melakukan *self-injury*,

*Konseling individu dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa yang melakukan self-injury, antara lain: peningkatan kesejahteraan emosional, peningkatan keterampilan sosial, peningkatan kemampuan mengatasi masalah, dan pencegahan perilaku berulang.<sup>108</sup>*

Berdasarkan kutipan wawancara yang di berikan, berikut adalah kesimpulannya Konseling individu memberikan berbagai manfaat signifikan bagi siswa, khususnya mereka yang melakukan *self-injury*. Manfaat-manfaat tersebut meliputi peningkatan harga diri, Pengurangan stress, Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, Pengembangan keterampilan untuk menghadapi tantangan masa depan, Peningkatan kesejahteraan emosional, Peningkatan keterampilan social, Peningkatan kemampuan mengatasi masalah, Pencegahan perilaku *self-injury* berulang. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa konseling individu merupakan pendekatan yang

---

<sup>107</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

<sup>108</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

komprehensif dan efektif dalam membantu siswa, terutama yang menghadapi masalah serius seperti *self-injury*, untuk meningkatkan berbagai aspek kehidupan mereka dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk masa depan.

## 2. Pengembangan Kontrol diri siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

### a. Pengertian Kontrol Diri

Pengendalian diri, menurut Calhoun dan Acocella, adalah kemampuan untuk mengelola proses-proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang—dengan kata lain, kemampuan untuk mengatur proses-prosesnya sendiri. Mengendalikan emosi dan dorongan diri sendiri adalah aspek lain dari pengendalian diri. Ketika membuat keputusan untuk melakukan sesuatu, seseorang dengan pengendalian diri mempertimbangkan semua kemungkinan hasilnya. Seseorang dengan pengendalian diri yang kuat akan mampu mengarahkan energi emosionalnya ke dalam saluran sosial yang konstruktif dan dapat diterima

Pemahaman Pengertian Kontrol Diri oleh Guru BK digali dengan melakukan metode wawancara. Peneliti menggali informasi terhadap ibu Titis dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Kontrol diri dalam konteks self-injury dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan impuls yang kuat untuk menyakiti diri sendiri. Ini melibatkan kesadaran akan pikiran dan perasaan yang memicu perilaku tersebut, serta kemampuan untuk memilih respons yang lebih sehat.<sup>109</sup>*

Senada dengan ibu titis, bapak dwiki pun memberikan keterangan wawancara berikut ini:

*Kontrol diri dalam konteks self-injury adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku*

---

<sup>109</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

*impulsif yang mendorong mereka untuk menyakiti diri sendiri. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali tanda-tanda peringatan, menunda kepuasan, dan mencari alternatif yang lebih sehat untuk mengatasi stres atau emosi negatif.<sup>110</sup>*

Berdasarkan kutipan wawancara yang diberikan, berikut adalah kesimpulan dari keterangan Ibu Titis dan Bapak Dwiki mengenai kontrol diri dalam konteks *self-injury*. Definisi Kontrol diri dalam konteks *self-injury* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, pikiran, dan dorongan yang kuat untuk menyakiti diri sendiri. Komponen utama adalah Kesadaran akan pikiran dan perasaan yang memicu perilaku *self-injury*, Kemampuan mengenali tanda-tanda peringatan, Pengelolaan emosi dan impuls, Kemampuan menunda kepuasan. Tujuan adalah Memilih respons yang lebih sehat sebagai alternatif dari perilaku menyakiti diri sendiri. Manfaatnya adalah Membantu mengatasi stres dan emosi negatif dengan cara yang lebih konstruktif. Kedua subjek penelitian ini memiliki pandangan yang sejalan mengenai kontrol diri dalam konteks *self-injury*, menekankan pentingnya pengelolaan emosi, kesadaran diri, dan pemilihan alternatif yang lebih sehat untuk mengatasi masalah emosional.

b. Aspek-aspek Kontrol diri siswa yang melakukan perilaku *self-injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

1) Kontrol perilaku

Keterampilan atau kemauan untuk mengubah situasi yang tidak nyaman dikenal sebagai pengendalian perilaku. Kapasitas untuk mengatur perilaku ini dapat dipecah menjadi dua bagian: kapasitas untuk mengubah rangsangan (modifikasi rangsangan) dan kapasitas untuk mengatur implementasi (administrasi yang diatur). Kapasitas untuk memutuskan siapa yang bertanggung jawab atas suatu situasi atau kondisi dikenal sebagai kemampuan

---

<sup>110</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

untuk mengatur implementasi. Apakah dia yang mengatur perilaku berdasarkan keterampilannya sendiri? Jika tidak, orang tersebut akan beralih ke sumber daya lain. Mengetahui kapan dan bagaimana menanggapi masukan yang tidak menyenangkan dikenal sebagai pengaturan rangsangan.

Berdasarkan kerangka teoritis diatas, peneliti berupaya untuk menggai informasi mengenai aspek control perilaku yang ada dalam diri siswa yang saat ini telah rutin mengikuti Konseling individu bersama Guru BK. Subjek penelitian siswa yang pertama memberikan pendapatnya tentang penyebab awal melukai diri sendiri karena tekanan akibat permasalahan di sekolah dan di rumah,

*Awalnya, saya merasa sangat tertekan dengan masalah di sekolah dan di rumah. Saya merasa kesepian dan tidak ada yang mengerti saya. Ketika perasaan itu semakin kuat, saya merasa perlu melampiaskannya. Saya pikir melukai diri sendiri adalah satu-satunya cara untuk meredakan rasa sakit emosional yang saya alami.<sup>111</sup>*

Senada dengan pernyataan tersebut siswa kedua yang menjadi subjek penelitian menambahkan bagaimana bentuk melukai diri yang biasanya dilakukan,

*Saya biasanya melukai tangan saya misalkan pake Cutter gitu disayat ke tangan sampe ninggalin bekas luka gitu.<sup>112</sup>*

Kemudian ditambahkan juga oleh subjek penelitian siswa yang ketiga, dimana dirinya menceritakan terdapat perubahan yang signifikan setelah mengikuti sesi konseling individu yang utamanya peningkatan kontrol diri yang dilihat juga dari cara mengendalikan perasaan ingin melukai diri sendiri,

*Sekarang saya jadi punya kebiasaan kalo lagi stress ya lebih pengen diem dulu, terus kalo udah tenang paling saya curhat ke temen, orangtua dan itu bisa nahan saya buat*

---

<sup>111</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

<sup>112</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

*melukai diri sendiri si. Dan sekarang alhamdulillah kalo dihitung misal dalam seminggu saya tertekan karena banyak tugas dan misalkan perasaan pengen melukai diri itu muncul dua kali dalam seminggu ya disetiap itu saya bisa mengendalikan perasaan ingin melukai diri sendiri.<sup>113</sup>*

Keterangan wawancara siswa diperkuat oleh pendapat dari walikelas dimana dalam penelitian ini juga peneliti gali informasinya agar dapat mengukur peningkatan kontrol perilaku dalam diri mereka,

*Saya melihat ada perkembangan positif dalam cara siswa mengendalikan emosinya. Sebelumnya, dia sering terlihat murung dan mudah menangis di kelas, terutama saat mendapat nilai kurang baik atau dikritik. Sekarang, dia mulai bisa menahan diri dan tidak langsung bereaksi secara emosional. Meskipun masih terlihat gugup atau cemas dalam situasi tertentu, dia sudah bisa mengkomunikasikan perasaannya dengan lebih baik, misalnya dengan meminta izin untuk ke ruang BK atau berbicara dengan saya setelah kelas selesai. Secara umum, siswa sudah lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menekan. Dulu dia sering tiba-tiba keluar kelas tanpa izin atau menghindar saat diminta presentasi. Sekarang dia lebih bisa mengontrol reaksinya. Misalnya, saat merasa tertekan, dia akan menulis di buku catatannya atau mengambil nafas dalam-dalam sebelum merespon. Meski begitu, dalam situasi yang sangat menekan seperti ujian atau presentasi penting, terkadang dia masih menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang tinggi..<sup>114</sup>*

Berdasarkan keterangan wawancara siswa, terlihat bahwa latar belakang perilaku Self-Injury karena merasakan tekanan akademik di sekolah, masalah dalam lingkungan rumah, perasaan kesepian yang intens, merasa tidak dipahami oleh orang lain, dan kesulitan mengelola emosi negative. Oleh sebab itu siswa melampiaskannya dengan menyayat tangan menggunakan cutter agar meninggalkan bekas luka fisik dan pola perilaku ini terus berulang saat merasa tertekan. Namun setelah diberikan layanan Konseling individu siswa mulai menyadari adanya alternatif

---

2024 <sup>113</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober

<sup>114</sup> Wawancara dengan Guru (Guru Wali Kelas), tanggal 17 Oktober 2024

penanganan stress, berkembangnya kemampuan menunda respon, peningkatan kemampuan refleksi diri, dan mampu mengidentifikasi trigger (pemicu) perilaku menyimpang. Hal yang lebih mendalam dapat terlihat kemampuan menahan dorongan self-injury sehingga frekuensi *self-injury* menurun signifikan dan siswa melakukan pengalihan ke aktivitas yang lebih konstruktif.

## 2) Kontrol Kognitif

Kemampuan untuk menafsirkan, mengevaluasi, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi stres dikenal sebagai kontrol kognitif. Elemen ini dibagi menjadi dua bagian: pengumpulan data (perolehan informasi) dan evaluasi data (penilaian). Seseorang mungkin memprediksi krisis dengan menggunakan informasi mereka sendiri dan mempertimbangkan faktor-faktor lain. Ketika seseorang membuat evaluasi, mereka mencoba untuk mengevaluasi dan memahami suatu keadaan atau kejadian dengan berfokus pada fitur-fitur positifnya secara subjektif.

Berdasarkan kerangka teoritis diatas, peneliti berupaya untuk menggali informasi mengenai aspek kontrol kognitif yang ada dalam diri siswa yang saat ini telah rutin mengikuti Konseling individu bersama Guru BK. Subjek penelitian siswa yang pertama memberikan pendapatnya tentang hal yang biasa dipikirkan sebelum melakukan *Self Injury*,

*Dulu saya mikir ngga ada hal lain yang bisa dilakuin pas lagi tertekan atau banyak masalah dan banyak yang dipikir ya selain melukai diri sendiri. Dan saya mikirnya itu cara yang pas buat meluapkan emosi yang lagi dirasain<sup>115</sup>*

---

<sup>115</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

Selanjutnya subjek penelitian siswa yang kedua memberikan informasi tentang keadaannya sekarang setelah diberikan layanan konseling individu dimana dirinya lebih sering merenung dan mengajak bicara ke dalam hatinya untuk menenangkan pikiran dikala sedang tertekan,

*Saya sekarang memang sering ngomong ke diri sendiri, yah itu diajarin sama bapak/ibu guru bk yak. Misalnya , yaudah lah ya dari kemarin juga kaya gini, dari kemarin ya ada masalah, sebelum inipun ada masalah. Kayaknya masalah itu bakal selalu ada si, jadi Cuma bisa dijalani aja.<sup>116</sup>*

Subjek penelitian siswa yang ketiga juga memberikan informasi yang senada dengan subjek sebelumnya dimana dirinya pun merasa telah dapat merubah pikiran negative melukai diri sendiri dengan mengendalikan dan menenangkan pikiran dan bercerita kepada orang terdekat,

*Yah gitu mas caraku ngerubah pikiran pas lagi pengen melukai diri sendiri, aku ngomong dalam hati. Ya dari kemarin memang kita ada masalah jadi ini biasa aja, kita tinggal jalani, kalo ngga kuat bisa cerita ke orang lain. Udah ngga mikir kaya aku harus cari pelampiasan apalagi caranya dengan ngasih luka ke diri sendiri yang buruk.<sup>117</sup>*

Yang terakhir, keterangan wawancara siswa diperkuat oleh pendapat dari walikelas dimana dalam penelitian ini juga peneliti gali informasinya agar dapat mengukur peningkatan control kognitif dalam diri mereka, dimana diakui terdapat perubahan yang signifikan dalam control kognitif dilihat dari beberapa aspek,

*Ada kemajuan yang cukup terlihat dalam hal ini. Dulu siswa sangat mudah terpancing pikiran negatif, terutama saat mendapat nilai kurang baik atau kritikan. Dia langsung menyimpulkan dirinya 'bodoh' atau 'tidak berguna'. Sekarang, dengan bantuan konseling rutin, dia*

---

<sup>116</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

<sup>117</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

*mulai bisa memandang situasi dengan lebih objektif. Dia sudah bisa membedakan antara kritik yang membangun dengan pikiran negatifnya sendiri. Meski begitu, dalam situasi stress tinggi, kadang dia masih kembali ke pola pikir negatif lamanya.<sup>118</sup>*

Disampaikan juga oleh walikelas mengenai rasa optimism beliau ketika melihat perubahan yang baik dari anak didiknya di kelas,

*saya optimis, sekarang dia lebih cepat menyadari ketika mulai berpikir negatif dan berusaha mencari bantuan sebelum pikirannya memburuk. Siswa sekarang lebih mampu memikirkan dampak dari tindakannya, tidak hanya untuk dirinya tapi juga untuk orang lain. Misalnya, dia mulai memahami bahwa ketika dia menyakiti diri sendiri, hal itu juga menyakiti orangtua dan orang-orang yang peduli padanya. Dia juga mulai bisa memikirkan alternatif lain sebelum bertindak. Seperti ketika merasa tertekan, alih-alih langsung melukai diri, dia mencoba berbicara dengan guru BK atau menulis di jurnal. Meski kadang masih perlu diingatkan, setidaknya dia sudah mulai mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakannya.<sup>119</sup>*

Berdasarkan seluruh keterangan wawancara, dapat diketahui bahwa terdapat perkembangan pola pikir, dimana pada kondisi awal adanya pemikiran terbatas pada self-injury sebagai satu-satunya solusi, ketidakmampuan melihat alternatif penyelesaian masalah dan pola pikir yang kaku serta terpaksa pada perilaku melukai diri. Namun setelah diberikan layanan konseling individu, terdapat peningkatan kontrol Kognitif, seperti pengembangan dialog internal yang lebih positif, peningkatan kemampuan reframing masalah, dan pemahaman bahwa masalah adalah bagian normal kehidupan. Pemahaman bahwa masalah adalah hal wajar, penerimaan terhadap kondisi sulit, perspektif lebih seimbang dalam melihat masalah, dan kemampuan melihat

---

<sup>118</sup> Wawancara dengan Guru (Guru Wali Kelas), tanggal 17 Oktober 2024

<sup>119</sup> Wawancara dengan Guru (Guru Wali Kelas), tanggal 17 Oktober 2024

masalah sebagai bagian dari proses terdapat pada diri siswa untuk saat ini.

### 3) Kontrol Dalam Mengambil Keputusan (*Decession Making*)

Saat membuat keputusan, kendali mengacu pada kapasitas individu untuk memilih tindakan atau hasil berdasarkan apa pun yang diterima atau disetujui. Kemampuan untuk menjalankan pengendalian diri saat membuat keputusan akan efektif jika orang tersebut memiliki kebebasan, kesempatan, atau kapasitas untuk memilih dari berbagai pilihan.

Berdasarkan kerangka teoritis diatas, peneliti berupaya untuk menggali informasi mengenai aspek kontrol kognitif yang ada dalam diri siswa yang saat ini telah rutin mengikuti Konseling individu bersama Guru BK. Subjek penelitian siswa yang pertama memberikan pendapatnya tentang proses yang biasa dilakukan untuk tidak melakukan *Self Injury*,

*Ya prosesnya saya diem dulu sambil mikir dan di dalam hati saya ngomong ke diri sendiri. Mungkin nyoba biar bisa mikir jernih kali ya, kaya yang sering dicontohin ke saya. Terus saya paksa diri saya ngelakuin hal lain, mungkin juga ngelakuin hobi, makan, nonton dan lain-lain. Akhirnya ya saya ngga jadi melukai diri sendiri.<sup>120</sup>*

Selanjutnya subjek penelitian siswa yang kedua menerangkan apa saja pertimbangan utama yang membuat dirinya tidak melakukan *Self Injury*,

*Pertimbangan utama ya saya sebenarnya ngerasa cape juga kalo kaya gini teruss. Dan saya ngerasain sakit juga, abis itu ya ngerasa malu masa kaya ngga ada kemajuan. Lama-lama saya ngerasa rugi dan itu jadi kemauan kuat buat berhenti melukai diri sendiri<sup>121</sup>*

Terakhir disampaikan pula oleh subjek penelitian mengenai figure yang dimintai bantuan oleh subjek penelitian dalam pengambilan keputusan,

<sup>120</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

<sup>121</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

*Saya biasanya tanya ke orangtua, kadang juga temen dan guru BK, apalagi setelah saya ikut konseling ya saya ngerasa ambil keputusan yang salah jadi saya seringnya sekarang nanya ke orang lain yang saya anggap bisa kasih jawaban bagus.<sup>122</sup>*

Disampaikan juga oleh walikelas mengenai peningkatan control dalam pengambilan keputusan yang mengalami perubahan signifikan ketika belajar di kelas,

*Saya melihat ada perkembangan dalam cara siswa mengambil keputusan di kelas, meskipun masih membutuhkan dukungan. Dulu, ketika menghadapi masalah seperti kesulitan mengerjakan tugas atau konflik dengan teman, dia cenderung langsung menarik diri atau diam saja. Sekarang dia mulai berani mengambil langkah awal untuk mengatasi masalahnya. Misalnya, ketika tidak memahami materi, dia sudah berani bertanya pada teman sebangku atau mengangkat tangan untuk bertanya pada guru. Meski begitu, dalam situasi yang lebih kompleks atau menekan, dia masih membutuhkan bimbingan untuk membuat keputusan yang tepat. Kadang dia masih ragu-ragu dan meminta konfirmasi berulang kali sebelum mengambil keputusan.<sup>123</sup>*

Berdasarkan seluruh keterangan wawancara, dapat diketahui bahwa terdapat perkembangan positif dalam strategi pengendalian diri dan pengambilan keputusan. Siswa menunjukkan kesadaran yang baik akan pentingnya perubahan dan aktif mencari bantuan. Meski demikian, masih diperlukan penguatan dalam hal kepercayaan diri dan kemandirian pengambilan keputusan. Dukungan berkelanjutan dari sistem sosial dan profesional tetap diperlukan untuk memastikan keberlanjutan kemajuan yang telah dicapai. Perkembangan pengambilan keputusan terlihat dari aktif mencari pendapat orang lain, keterbukaan untuk mendapat masukan, kesediaan berbagi masalah dan pemanfaatan sistem dukungan. Siswa jugadapat mengenali keputusan yang tidak tepat dengan evaluasi diri

2024 <sup>122</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober

<sup>123</sup> Wawancara dengan Guru (Guru Wali Kelas), tanggal 17 Oktober 2024

terhadap pilihan, pertimbangan konsekuensi tindakan serta pembelajaran dari pengalaman.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri Siswa yang Melakukan *Self Injury* di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

1) Faktor internal

Komponen internal kedewasaan dan usia berperan dalam pengendalian diri. Kapasitas seseorang untuk mengatur diri sendiri meningkat seiring bertambahnya usia. Kedewasaan adalah serangkaian perubahan yang dialami orang secara teratur dan dipengaruhi oleh variabel keturunan. Intinya, kecuali ada gangguan atau halangan oleh variabel lingkungan (pengalaman/hal-hal yang diperoleh dalam hidup yang berbahaya), individu tumbuh sesuai dengan susunan genetiknya.

Pemahaman tentang factor yang mempengaruhi Kontrol Diri oleh Guru BK dilakukan dengan melakukan metode wawancara. Peneliti menggali informasi terhadap ibu Titis dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kontrol diri, seperti faktor biologis (misalnya, ketidakseimbangan kimiawi dalam otak), psikologis (misalnya, riwayat trauma, gangguan mental), dan sosial (misalnya, dukungan sosial yang lemah, tekanan teman sebaya). Selain itu, keterampilan koping yang dimiliki siswa juga sangat berpengaruh.<sup>124</sup>*

Senada dengan ibu titis, bapak dwiki pun memberikan keterangan wawancara berikut ini:

*Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kontrol diri, seperti: Kondisi seperti depresi, kecemasan, traumatis termasuk self-injury.<sup>125</sup>*

<sup>124</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

<sup>125</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

Berdasarkan kutipan wawancara, berikut adalah kesimpulan dari pernyataan Ibu Titis dan Bapak Dwiki mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kontrol diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri bersifat multidimensional, meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial. Aspek biologis yang disebutkan adalah ketidakseimbangan kimiawi dalam otak. Faktor psikologis yang diidentifikasi meliputi Riwayat trauma, Gangguan mental, Depresi, Kecemasan, Kondisi traumatis. Faktor sosial yang disebutkan adalah Dukungan sosial yang lemah, Tekanan teman sebaya. Keterampilan koping (strategi mengatasi masalah) yang dimiliki siswa juga dianggap berpengaruh signifikan terhadap kontrol diri. Fenomena self-injury (melukai diri sendiri) juga disebutkan sebagai salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi tingkat kontrol diri. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, mulai dari kondisi internal individu hingga pengaruh lingkungan eksternal. Pemahaman menyeluruh tentang faktor-faktor ini penting untuk menangani masalah kontrol diri pada siswa.

Sejalan dengan keterangan wawancara yang disampaikan oleh Guru BK yaitu ibu Titi dan Bapak Dwiki pada pembahasan diatas, maka peneliti juga berupaya menggali informasi terhadap subjek penelitian lainnya. Dalam hal ini, peneliti menggali informasi juga kepada siswa sebagai pelaku *Self Injury* dimana dalam keterangan subjek yang pertama terdapat factor keyakinan diri dilihat dari pandangan positif kepada diri sendiri meskipun dahulu sering melakukan *Self Injury*. Sesuai dalam keterangan wawancara berikut ini:

*Kalo pas awal dulu saya pikir diri saya itu menderita banget. Yah orangtua cuek, padahal di sekolah juga banyak tugas, ada masalah sama temen dan ya saya pernah benci ke diri sendiri jadi itu yang buat saya pengen nyakitin diri*

*sendiri. Tapi kalo beberapa bulan ini rasanya itu bisa saya rubah, karena saya bisa berpikir yang baik-baik soal diri saya dan optimis semuanya bakal baik-baik aja, sayapun bisa berubah.<sup>126</sup>*

Senada dengan yang disampaikan subjek penelitian siswa yang pertama bahwa subjek penelitian siswa yang kedua mengemukakan terdapat faktor internal seperti perasaan malu apabila terus menerus melakukan *Self Injury*,

*Dulu rasanya puas kalo bisa melukai diri sendiri, emosinya rasanya bisa dilampiasin, wah ya kadang ada rasa bangga juga, bisa ngasih liat kalo aku berani melukai diri sendiri. Tapi sekarang rasanya malu karena udah bertindak bodoh, dan malu itu buat dorongan saya untuk bisa berpikir positif kaya optimis, lebih bisa percaya ke orang lain dan ngerasa ternyata ngga ada gunanya self injury<sup>127</sup>*

Kepercayaan terhadap diri sendiri bahwasanya kejadian dan kesalahan yang lalu tidak terulang kembali juga diakui oleh subjek penelitian siswa yang ketiga. Bahkan subjek penelitian merasa sangat yakin dapat menjadi pribadi yang lebih baik,

*Saya yakin besok dan seterusnya bisa berubah jadi lebih baik. Udah ngga emosian lagi, udah ngga mikir yang buruk lagi atau saya yakin bisa lah nggak perlu berlebihan kalo lagi ada masalah. Saya yakin 100% saya bisa hidup normal kaya semua temen saya.<sup>128</sup>*

Berdasarkan keterangan wawancara seluruh subjek penelitian siswa dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kesadaran akan kondisi emosi yang bersumber dari kemampuan menumbuhkan keyakinan dalam diri subjek. Hal ini terlihat dari kemampuan menenangkan diri sebelum bertindak, pengembangan ekspresi emosi yang lebih sehat dan peningkatan regulasi emosi. Selain itu hal ini didorong oleh keterbukaan dengan teman, peningkatan komunikasi dengan orangtua dan berkurangnya

<sup>126</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

<sup>127</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

<sup>128</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

perasaan terisolasi. Siswa saat ini banyak mengambil waktu untuk menenangkan diri bagi cerita sebagai cara pelepasan emosi dan pengembangan alternatif pelampiasan stress agar penurunan frekuensi dorongan *self-injury* yang signifikan.

## 2) Faktor eksternal

Lingkungan keluarga merupakan salah satu variabel eksternal tersebut. Kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dipengaruhi oleh keluarganya, khususnya orang tuanya. Temuan penelitian Nasichah menunjukkan bahwa pengendalian diri yang tinggi sering kali mengikuti penilaian remaja terhadap penggunaan hukuman orang tua yang semakin demokratis. Oleh karena itu, jika orang tua menanamkan pola pikir disiplin pada anak-anak mereka sejak usia dini dan terus-menerus memberikan hukuman yang diberikan ketika mereka menyimpang dari aturan, anak-anak akan menyerap pendekatan konsisten orang tua tersebut. Hal ini pada akhirnya akan berubah menjadi pengendalian diri.

Berdasarkan kerangka teoritis di atas, peneliti berupaya untuk menggali informasi mengenai faktor eksternal yang mempengaruhi control diri sesuai pengalaman siswa. Subjek penelitian siswa yang pertama memberikan pendapatnya tentang hubungan keluarganya dahulu kurang harmonis sehingga mendorong siswa melakukan *Self Injury*

*Hmm... Hubungan saya dengan keluarga sejak awal tidak terlalu dekat. Ayah dan ibu sibuk kerja, berangkat pagi pulang malam. Saya lebih sering sendirian di rumah. Kalau bertemu pun biasanya mereka capek dan langsung istirahat. Kakak saya kuliah di luar kota, jadi jarang ketemu. Kadang saya merasa seperti tinggal sendiri saja di rumah.<sup>129</sup>*

---

<sup>129</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

Senada dengan yang disampaikan oleh subjek penelitian siswa yang pertama untuk subjek kedua juga mengalami hubungan keluarga yang berjalan dengan tidak sesuai keinginannya,

*Tidak... saya tidak pernah cerita masalah saya ke orangtua. Mereka sudah capek kerja, saya tidak mau menambah beban mereka. Lagipula... setiap kali saya mencoba cerita, mereka selalu bilang 'itu cuma masalah sepele' atau 'kamu terlalu berlebihan'. Jadi ya... saya simpan sendiri saja. Kadang saya iri lihat teman-teman yang bisa curhat sama orangtuanya.<sup>130</sup>*

Terakhir menurut subjek penelitian siswa yang ketiga dimana dirinya menceritakan respon dari orangtua ketika mengetahui terdapat luka setelah siswa melakukan *self Injury*,

*Awalnya mereka tidak tahu... saya selalu pakai baju lengan panjang untuk menutupi. Tapi suatu hari ibu tidak sengaja lihat bekas luka di tangan saya Mereka sangat marah. Ayah bilang saya cuma cari perhatian dan membuat malu keluarga. Ibu menangis dan menyalahkan diri sendiri. Sejak itu mereka jadi lebih protektif dan sering mengecek tangan saya, tapi... mereka tetap tidak bertanya kenapa saya melakukannya. Mereka cuma fokus ke lukanya, bukan ke apa yang saya rasakan.<sup>131</sup>*

Berdasarkan keterangan wawancara subjek penelitian diatas, Analisis faktor yang mempengaruhi kontrol diri dapat dikaitkan dengan kurangnya keterlibatan orangtua dalam kehidupan anak, minimnya komunikasi efektif dalam keluarga dan pola pengasuhan yang cenderung sibuk dan kurang perhatian. Analisa yang lebih jauh lagi menggambarkan terdapat kesenjangan emosional antara anak dan orangtua, kurangnya validasi perasaan dari keluarga, respon yang tidak empatik terhadap masalah anak, ketidakmampuan keluarga memberikan

---

<sup>130</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

<sup>131</sup> Wawancara dengan Siswa (Siswa yang melakukan *Self Injury*, tanggal 17 Oktober 2024

dukungan emosional yang tepat. Tekanan dari reaksi keluarga yang tidak suportif, perasaan tidak dipahami dan sendirian.

d. Strategi Dalam Peningkatan Kontrol Diri Melalui Konseling Individu

Berdasarkan pelaksanaan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada guru BK sebagai subjek penelitian diketahui bahwa peningkatan kontrol diri adalah proses yang bertahap dan membutuhkan kesabaran sesuai dengan apa yang disampaikan dalam keterangan wawancara yang pertama dari ibu titis berikut ini:

*Meningkatkan kontrol diri adalah proses yang bertahap dan membutuhkan kesabaran. Siswa perlu belajar mengenali pemicu self-injury, mengembangkan keterampilan relaksasi, dan mencari cara yang lebih sehat untuk mengekspresikan emosi mereka*

*Dalam konseling, kami menggunakan berbagai strategi, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT), mindfulness, dan pelatihan keterampilan sosial. CBT membantu siswa mengubah pola pikir negatif, mindfulness membantu mereka fokus pada saat ini, dan pelatihan keterampilan sosial membantu mereka membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.<sup>132</sup>*

Senada dengan ibu titis, bapak dwiki pun memberikan keterangan wawancara berikut ini:

*Meningkatkan kontrol diri adalah proses yang bertahap dan membutuhkan kesabaran. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain: Membantu siswa mengidentifikasi situasi atau emosi yang memicu keinginan untuk melakukan self-injury, Membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif*

*Dalam konseling, kami menggunakan berbagai strategi, seperti: Terapi kognitif-behavioral (CBT): Membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Mindfulness-based stress reduction (MBSR): Mengajarkan siswa untuk fokus pada saat ini dan menerima emosi tanpa menghakimi.<sup>133</sup>*

<sup>132</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

<sup>133</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

Berikut kesimpulan dari kutipan wawancara tersebut Pengembangan kontrol diri merupakan proses bertahap yang memerlukan kesabaran. Guru BK menggunakan beberapa strategi untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri, terutama dalam mengatasi self-injury: a. Membantu siswa mengenali pemicu self-injury b. Mengembangkan keterampilan relaksasi c. Mencari cara yang lebih sehat untuk mengekspresikan emosi. Metode konseling yang digunakan meliputi: a. Terapi Kognitif-Behavioral (CBT): Membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif b. Mindfulness: Membantu siswa fokus pada saat ini dan menerima emosi tanpa menghakimi c. Pelatihan keterampilan sosial: Membantu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain Pendekatan yang digunakan berfokus pada perubahan pola pikir, manajemen emosi, dan pengembangan keterampilan sosial untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Kedua narasumber (Ibu Titis dan Bapak Dwiki) memberikan informasi yang saling mendukung dan konsisten mengenai strategi dan pendekatan yang digunakan dalam membantu siswa meningkatkan kontrol diri.

e. Tantangan Yang Dihadapi Dalam Upaya Peningkatan Kontrol Diri

Berdasarkan pelaksanaan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada guru BK sebagai subjek penelitian diketahui bahwa Tantangan yang sering dihadapi adalah rasa malu, takut akan penilaian orang lain, dan kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama sesuai dengan apa yang disampaikan dalam keterangan wawancara yang pertama dari ibu titis berikut ini:

*Tantangan yang sering dihadapi adalah rasa malu, takut akan penilaian orang lain, dan kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama.<sup>134</sup>*

*Siswa seringkali merasa malu, takut, atau tidak percaya diri untuk meminta bantuan. Selain itu, mereka juga mungkin menghadapi stigma dari teman sebaya.<sup>135</sup>*

---

<sup>134</sup> Wawancara dengan Ibu Titis Azzatul Ismah (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, kesimpulannya adalah Siswa menghadapi beberapa tantangan psikologis dan sosial dalam proses belajar mereka, yaitu Rasa malu Siswa sering merasa malu ketika harus meminta bantuan atau mengekspresikan kesulitan mereka. Ketakutan akan penilaian orang lain Ada kekhawatiran tentang bagaimana orang lain, terutama teman sebaya, akan menilai mereka jika mereka menunjukkan kelemahan atau meminta bantuan. Kurangnya kepercayaan diri Siswa mungkin merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka sendiri, yang membuat mereka enggan untuk mencari bantuan. Stigma dari teman sebaya Ada kemungkinan siswa menghadapi penilaian negatif atau pengucilan dari teman-teman mereka jika mereka dianggap berbeda atau membutuhkan bantuan tambahan. Kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama Siswa mungkin mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan metode belajar baru atau mengubah pola pikir yang sudah terbentuk sebelumnya. Tantangan-tantangan ini dapat menghambat proses belajar dan perkembangan siswa, serta membatasi kemampuan mereka untuk mencari bantuan ketika dibutuhkan.

---

<sup>135</sup> Wawancara dengan Bapak Muhammad Dwiky Zakaria (Guru BK SMP An-Nuriyyah Bumiayu), tanggal 18 September 2024

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai konseling individu untuk mengembangkan kontrol diri bagi siswa yang melakukan perilaku self-injury di SMP An-Nuriyyah Bumiayu Brebes, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses Konseling individu berdasarkan hasil penelitian itu melalui beberapa tahapan yaitu tahap pembinaan, tahap Pemahaman dan penilaian masalah, tahap penetapan tujuan dan target yang akan dicapai oleh klien, tahap seleksi strategi, tahap implementasi strategi, tahap evaluasi dan tindak lanjut, tahap terminasi. Adapun Strategi atau metode yang di gunakan yaitu *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.
2. Pengembangan kontrol diri pada siswa pelaku self injury dapat dilihat sebagai sebuah proses berikut ini:

Berdasarkan dari hasil penelitian pengembangan kontrol diri siswa dilihat dari 3 Aspek yaitu Kontrol Perilaku, Kontrol Kognitif dan Kontrol Dalam Mengambil Keputusan (*Decession Making*).

Pengembangan kontrol diri merupakan proses bertahap yang memerlukan kesabaran. Guru BK menggunakan beberapa strategi untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri, terutama dalam mengatasi self-injury: a. Membantu siswa mengenali pemicu self-injury b. Mengembangkan keterampilan relaksasi c. Mencari cara yang lebih sehat untuk mengekspresikan emosi.

Metode konseling yang digunakan meliputi: a. *Terapi Kognitif-Behavioral (CBT)*: Membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif b. *Mindfulness*: Membantu siswa fokus pada saat ini dan menerima emosi tanpa menghakimi c. *Pelatihan keterampilan sosial*: Membantu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain Pendekatan yang digunakan berfokus pada perubahan pola pikir, manajemen emosi, dan pengembangan keterampilan sosial untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, berikut beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Bagi siswa
  - a. Partisipasi aktif dalam program pengembangan keterampilan coping
  - b. Keterbukaan untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah
2. Bagi Sekolah:
  - a. Mengadakan pelatihan bagi guru dan staf mengenai deteksi dini dan penanganan kasus self-injury.
  - b. Menyediakan layanan konseling yang memadai dan mudah diakses oleh siswa.
  - c. Mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah.
3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling:
  - a. Meningkatkan kompetensi dalam penanganan kasus self-injury melalui pelatihan dan pengembangan profesional berkelanjutan.
  - b. Melakukan screening berkala untuk mengidentifikasi siswa yang berisiko melakukan self-injury.
  - c. Mengembangkan program pencegahan self-injury yang melibatkan seluruh komunitas sekolah.
4. Bagi Orang Tua:
  - a. Meningkatkan komunikasi terbuka dengan anak dan pihak sekolah.
  - b. Berpartisipasi aktif dalam program edukasi kesehatan mental yang diadakan sekolah.
  - c. Menciptakan lingkungan rumah yang supportif dan memahami kebutuhan emosional anak.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya:
  - a. Melakukan penelitian longitudinal untuk melihat efektivitas jangka panjang dari intervensi konseling individu pada kasus self-injury.
  - b. Mengeksplorasi pendekatan konseling lain yang mungkin efektif dalam menangani self-injury pada remaja.

- c. Meneliti faktor protektif yang dapat mencegah munculnya perilaku self-injury pada siswa SMP.



## DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. (1983). *Psychology of adjustment & human relationships*.
- Ahmad, T. (2011). *Metodologi penelitian praktis*. Yogyakarta: Teras, 201(1).
- Anwar, S. (2003). *Metode Penelitian*, Pustaka Belajar.
- Amti, E. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*.
- Attahiyah, F. (2021). *BIMBINGAN DAN KONSELING*.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Chaplin, J. P. (1995). *Kamus lengkap psikologi*.
- Eliana, Fitriana, 2008. *Self injury* <http://yakita.or.id> (diunduh pada 1 Agustus 2024).
- Fariied, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118-131.
- FUTRI, K. D. (2024). *BIMBINGAN INDIVIDU UNTUK MENANGANI SISWA BERMASALAH DI SMA N 1 ANAK TUHA LAMPUNG TENGAH* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling Edisi Ketujuh* (Edisi Indonesia). *Alih Bahasa oleh Yudi Santoso*.
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*, yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Guntur, A. I., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2021). Dinamika perilaku self-injury pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 42-54.
- Hasan, M. I. (2002). Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya
- Hasibuan, M. Y. M., & Dasril, D. (2023). HISBAH: MODEL KONSELING ISLAM KLASIK DALAM IMPLEMENTASI DI SEKOLAH UNTUK MENGATASI KRISIS SPIRITUAL. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 1968-1977.
- Hellen, A. (2005). Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi.
- Husni, M., & Qomari, N. (2018). Implementasi Bimbingan dan Konseling Dalam Suasana Pendidikan. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 5(2), 180-198.
- II, B. A. Tinjauan Teori 1. Perilaku. *PERILAKU REMAJA PUTRI KELAS XI TENTANG PENCEGAHAN KEPUTIHAN DI SMK SAKTI GEMOLONG SRAGEN TAHUN 2014*, 7.
- Isnawati, R. (2020). *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Jakad Media Publishing.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367-380.
- Lazarus, R. S. (1976). *Psychology Pattern of Adjustment*.
- Lianawati, A. (2018, October). Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. In *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3*. Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.
- Lutfi, I. (2011). Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja.

- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1).
- 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).
- Mantja, W. (2005). Etnografi desain penelitian kualitatif dan manajemen pendidikan. *Malang: Winaka Media*, 34.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Melasti, K. Y. (2022). Studi fenomenologi perilaku self-injury pada kalangan remaja SMP dan upaya penanganan dalam layanan bimbingan dan konseling.
- Melasti, K. Y., Ramli, M., & Utami, N. W. (2022). Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(7), 686-695.
- Mz, I. (2018). Peran konsep diri terhadap kedisiplinan siswa. *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 2(1), 1-11.
- Nawawi, H., & Martini, M. (1996). Penelitian Terapan. Yogyakarta. *Universitas Gajah Mada Press*.
- Novilita, H., & Suharnan, S. (2013). Konsep diri adversity quotient dan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(1).
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(01).
- Nursalim, M. (2015). Pengembangan profesi bimbingan dan konseling. *Jakarta: Erlangga*.

- Prayitno, E. A. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta). *Rineka Cipta*.
- Purhantara, W. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk bisnis*.
- Putri, A. D. S. (2022). *Self Harm pada Remaja di Kota Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Rina, R. S., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). Gambaran Perilaku Self Injury dan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Health Care: Jurnal Kesehatan, 10*(2), 305-312.
- Self Injury. *Artikel Psikologi Spiritual dan Musik*. Online at. [www.selfinjury.org/](http://www.selfinjury.org/). [accessed 2/08/2024 11:30 PM]
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sukardi, D. K. (2002). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling*. Jakarta: *Rineka Cipta*.
- Suprayogo, Imam dan Thobroni. (2001). *Metodologi Penelitian Sosial dan Agama*. (Bandung: Remaja Rosdakarya,). Hlm 191.
- Sutton, J. (2007). *Healing the Hurt Within 3rd Edition: Understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds*. Hachette UK.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, 4*(2), 213-224.
- Walgito, B. (1986). *Bimbingan dan penyuluhan di sekolah*.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Pedoman Wawancara

#### Wawancara Kepada Guru

1. Sebutkan dan jelaskan tentang profil Bapak/Ibu?
2. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan konseling individu yang ada di sekolah?
3. Apa tujuan utama dari konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury? Apakah fokusnya hanya pada penghentian perilaku atau juga pada pemecahan masalah yang mendasarinya?
4. Metode konseling apa yang umumnya digunakan dalam menangani kasus self-injury di sekolah? Apa pendekatan khusus yang disesuaikan dengan karakteristik siswa?
5. Bagaimana cara guru membangun hubungan yang aman dan terpercaya dengan siswa yang mengalami masalah ini?
6. Apa saja perubahan setelah diberikan konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury?
7. Apa saja tantangan yang dihadapi dalam memberikan konseling individu kepada siswa yang melakukan self-injury? Dan bagaimana cara mengatasi tantangan tersebut?
8. Apa saja manfaat konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury?

9. Bagaimana cara sekolah mengevaluasi pelaksanaan konseling individu yang diberikan? Apa saja indikator-indikator khusus yang digunakan untuk mengukur keberhasilannya?
10. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan perilaku self-injury dan seberapa sering kasus ini ditemui di sekolah?
11. Apa saja bentuk-bentuk self-injury yang paling sering ditemukan pada siswa di sekolah?
12. Apa yang menurut Bapak/Ibu menjadi factor-faktor yang dapat memicu terjadinya perilaku self-injury pada siswa?
13. Apa Tindakan yang dilakukan oleh sekolah pada bagi siswa yang melakukan self-injury?
14. Bagaimana sekolah menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif dan mendukung bagi semua siswa, terutama mereka yang rentan terhadap self-injury?
15. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan "kontrol diri" dalam konteks perilaku self-injury?
16. Faktor-faktor apa saja yang menurut Bapak/Ibu mempengaruhi tingkat kontrol diri siswa yang melakukan self-injury?
17. Bagaimana cara control diri bagi siswa yang melakukan self-injury?
18. Strategi apa yang digunakan dalam konseling untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri mereka?
19. Tantangan apa yang sering dihadapi siswa dalam upaya meningkatkan kontrol diri mereka?

## Lampiran 2

## Hasil Wawancara Kepada Guru BK Di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

Narasumber : Ibu Titis Azzatul Ismah S.Pd,

Tanggal : 18 September 2024

1. Sebutkan dan jelaskan tentang profil Bapak/Ibu?

Jawaban:

Nama: Titis Azzatul Ismah

Alamat: Adisana, rt.03/rw.01, Adisana, Bumiayu

Awal masuk SMP: Juni 2020

Banyak siswa yang menganggap guru BK adalah polisi sekolah, guru BK tidak bisa diajak bercanda dan terlalu kaku, galak dan anggapan negatif lainnya terkait guru BK. Beliau guru yang memperkenalkan sistem BK adalah sahabat siswa yang sekarang berlaku di sekolah, dimana siswa yang bersekolah di SMP An-Nuriyyah Bumiayu merasa bahwa guru Bk adalah selayaknya seorang sahabat, karena biasanya guru BK sering kali ditakuti dan dihindari oleh siswa-siswinya. Guru BK sering dikenal sebagai guru yang sering menghukum dan sering memberi sanksi terhadap siswa yang telah melakukan kesalahan dan merugikan terhadap diri sendiri maupun sekolahnya. Jadi, bu titis adalah salah satu guru yang ingin mengubah sistem BK yang ada di sekolah, seperti tidak adanya buku point.

2. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan konseling individu yang ada di sekolah?

Jawaban:

*Konseling individu di sekolah adalah suatu proses bantuan yang bersifat pribadi, di mana saya sebagai konselor berinteraksi secara langsung dengan siswa. Tujuannya adalah untuk membantu siswa memahami dirinya sendiri, mengidentifikasi masalah yang dihadapi, dan mencari solusi yang tepat. Dalam konteks self-injury, konseling individu menjadi ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi akar masalah yang memicu perilaku tersebut*

3. Apa tujuan utama dari konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury? Apakah fokusnya hanya pada penghentian perilaku atau juga pada pemecahan masalah yang mendasarinya?

Jawaban:

*Tujuan utama konseling individu dalam kasus self-injury adalah untuk membantu siswa menghentikan perilaku menyakiti diri sendiri. Namun, fokus kami tidak hanya pada penghentian perilaku, tetapi juga pada pemecahan masalah yang mendasarinya. Kita perlu mencari tahu mengapa siswa melakukan self-injury dan membantu mereka mengembangkan keterampilan mengatasi stres dan emosi yang lebih sehat*

4. Metode konseling apa yang umumnya digunakan dalam menangani kasus self-injury di sekolah? Apa pendekatan khusus yang disesuaikan dengan karakteristik siswa?

Jawaban:

*Metode konseling yang sering saya gunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang berkontribusi pada self-injury. Selain*

*itu, saya juga menggunakan teknik relaksasi, mindfulness, dan pemecahan masalah. Pendekatan yang saya gunakan disesuaikan dengan usia, kepribadian, dan tingkat kesiapan siswa*

5. Bagaimana cara guru membangun hubungan yang aman dan terpercaya dengan siswa yang mengalami masalah ini?

Jawaban:

*Membangun hubungan yang aman dan terpercaya membutuhkan kesabaran, empati, dan konsistensi. Saya selalu berusaha untuk menciptakan suasana yang non-judgmental dan mendengarkan dengan aktif apa yang siswa sampaikan. Selain itu, penting untuk menjaga kerahasiaan informasi yang siswa berikan.*

6. Apa saja perubahan setelah diberikan konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Perubahan yang terjadi pada siswa setelah konseling individu cukup beragam. Beberapa siswa mengalami penurunan frekuensi dan intensitas self-injury. Mereka juga menjadi lebih mampu mengelola emosi, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain*

7. Apa saja tantangan yang dihadapi dalam memberikan konseling individu kepada siswa yang melakukan self-injury? Dan bagaimana cara mengatasi tantangan tersebut?

Jawaban:

*Tantangan yang sering dihadapi antara lain adalah resistensi siswa untuk berubah, kurangnya dukungan dari orang tua atau teman sebaya, dan keterbatasan waktu. Untuk mengatasi tantangan ini, saya berusaha melibatkan orang tua atau wali siswa dalam proses konseling,*

*memberikan dukungan emosional kepada siswa, dan menyesuaikan frekuensi sesi konseling sesuai dengan kebutuhan siswa.*

8. Apa saja manfaat konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Konseling individu dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa, seperti peningkatan harga diri, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, konseling juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan yang berguna untuk menghadapi tantangan di masa depan*

9. Bagaimana cara sekolah mengevaluasi pelaksanaan konseling individu yang diberikan? Apa saja indikator-indikator khusus yang digunakan untuk mengukur keberhasilannya?

Jawaban:

*Evaluasi dilakukan secara berkala melalui wawancara dengan siswa, orang tua, dan guru. Indikator keberhasilan yang digunakan antara lain adalah: Pengurangan frekuensi dan intensitas perilaku self-injury, Peningkatan kemampuan mengelola emosi, Peningkatan kehadiran dan partisipasi dalam kegiatan sekolah, Perubahan dalam pola pikir dan perilaku yang positif, Peningkatan hubungan dengan orang lain*

10. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan perilaku self-injury dan seberapa sering kasus ini ditemui di sekolah?

Jawaban:

*Self-injury adalah tindakan sengaja melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang intens, seperti kesedihan, marah, atau frustrasi. Kasus self-injury di sekolah sebenarnya lebih sering terjadi*

*daripada yang kita kira. Meskipun tidak selalu dilaporkan, banyak siswa yang mengalami hal ini.*

11. Apa saja bentuk-bentuk self-injury yang paling sering ditemukan pada siswa di sekolah?

Jawaban:

*Bentuk self-injury sangat beragam, mulai dari yang ringan seperti menggores kulit, hingga yang lebih serius seperti memotong diri. Selain itu, ada juga bentuk-bentuk self-injury yang tidak meninggalkan bekas fisik, seperti menumbuk kepala atau menggigit bibir*

12. Apa yang menurut Bapak/Ibu menjadi factor-faktor yang dapat memicu terjadinya perilaku self-injury pada siswa?

Jawaban:

*Faktor penyebab self-injury sangat kompleks dan bisa berbeda-beda pada setiap individu. Beberapa faktor yang sering dikaitkan dengan perilaku ini adalah tekanan akademik, masalah keluarga, perundungan.*

13. Apa Tindakan yang dilakukan oleh sekolah pada bagi siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Tindakan pertama yang kami lakukan adalah memberikan bantuan darurat jika diperlukan. Setelah itu, kami akan melakukan konseling individu untuk memahami akar permasalahan dan memberikan dukungan emosional. Kami juga akan melibatkan orang tua atau wali siswa untuk memberikan dukungan di rumah*

14. Bagaimana sekolah menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif dan mendukung bagi semua siswa, terutama mereka yang rentan terhadap self-injury?

Jawaban:

*Kami berupaya menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif, di mana setiap siswa merasa diterima dan dihargai. Kami juga mengadakan program-program edukasi tentang kesehatan mental dan self-injury untuk seluruh komunitas sekolah*

15. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan "kontrol diri" dalam konteks perilaku self-injury?

Jawaban:

*Kontrol diri dalam konteks self-injury dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan impuls yang kuat untuk menyakiti diri sendiri. Ini melibatkan kesadaran akan pikiran dan perasaan yang memicu perilaku tersebut, serta kemampuan untuk memilih respons yang lebih sehat.*

16. Faktor-faktor apa saja yang menurut Bapak/Ibu mempengaruhi tingkat kontrol diri siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kontrol diri, seperti faktor biologis (misalnya, ketidakseimbangan kimiawi dalam otak), psikologis (misalnya, riwayat trauma, gangguan mental), dan sosial (misalnya, dukungan sosial yang lemah, tekanan teman sebaya). Selain itu, keterampilan coping yang dimiliki siswa juga sangat berpengaruh.*

17. Bagaimana cara control diri bagi siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Meningkatkan kontrol diri adalah proses yang bertahap dan membutuhkan kesabaran. Siswa perlu belajar mengenali pemicu self-*

*injury, mengembangkan keterampilan relaksasi, dan mencari cara yang lebih sehat untuk mengekspresikan emosi mereka*

18. Strategi apa yang digunakan dalam konseling untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri mereka?

Jawaban:

*Dalam konseling, kami menggunakan berbagai strategi, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT), mindfulness, dan pelatihan keterampilan sosial. CBT membantu siswa mengubah pola pikir negatif, mindfulness membantu mereka fokus pada saat ini, dan pelatihan keterampilan sosial membantu mereka membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain*

19. Tantangan apa yang sering dihadapi siswa dalam upaya meningkatkan kontrol diri mereka?

Jawaban:

*Tantangan yang sering dihadapi adalah rasa malu, takut akan penilaian orang lain, dan kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama.*

Narasumber : Bapak Dwiki Zakaria S.Pd

Tanggal : 18 September 2024

1. Sebutkan dan jelaskan tentang profil Bapak/Ibu?

Jawaban:

*Nama: Muhammad Dwiky Zakaria*

*Alamat: Sidamulya, Buniwah, Kec. Sirampog*

*Awal masuk SMP: Juni 2022*

*BK di SMP An-Nuriyyah memiliki berbagai macam program dengan prinsip sekolah ramah anak. Dalam rangka mewujudkan sekolah anti bullying, berbagai macam bentuk kampanye dilakukan, contohnya melalui deklarasi anti perundungan, sosialisasi, poster dan sebagainya selain itu BK SMP An-Nuriyyah juga bertindak tegas terhadap kasus Self-Injury atau menyakiti diri sendiri. Selain itu, selama 2 tahun terakhir, SMP An-Nuriyyah juga menerapkan restitusi dan lembar pemantauan guna menangani kasus atau masalah yang dilakukan/dialami siswa di dalam maupun diluar sekolah. Penggunaan restitusi dinilai lebih komunikatif dan efisien dalam pencarian solusi, meskipun membutuhkan waktu yang lama dengan pemantauan secara berkala. Kasus/masalah yang terjadi di SMP An-Nuriyyah cukup beragam. Hal tersebut terjadi karna berbagai macam faktor diantaranya, banyaknya siswa yang broken home, orang tuanya merantau, sehingga kurang pengasuhan dan kasih sayang dari orang tua.*

2. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan konseling individu yang ada di sekolah?

*Jawaban:*

*Konseling individu di sekolah adalah sebuah proses interaksi yang bersifat pribadi antara siswa dengan konselor. Dalam proses ini, siswa diberikan ruang yang aman dan nyaman untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka. Tujuannya adalah untuk membantu siswa menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi dan mengembangkan keterampilan coping yang lebih sehat*

3. Apa tujuan utama dari konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury? Apakah fokusnya hanya pada penghentian perilaku atau juga pada pemecahan masalah yang mendasarinya?

Jawaban:

*Tujuan utama konseling individu dalam kasus self-injury adalah untuk membantu siswa memahami akar penyebab dari perilaku tersebut. Kami tidak hanya fokus pada penghentian perilaku, tetapi juga pada pemecahan masalah yang mendasarinya. Dengan memahami akar penyebabnya, siswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi emosi negatif dan stres*

4. Metode konseling apa yang umumnya digunakan dalam menangani kasus self-injury di sekolah? Apa pendekatan khusus yang disesuaikan dengan karakteristik siswa?

Jawaban:

*Metode konseling yang sering saya gunakan adalah pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini membantu siswa untuk mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat. Selain itu, saya juga menggunakan teknik relaksasi dan mindfulness untuk membantu siswa mengelola stres dan emosi. Pendekatan yang saya gunakan akan disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing siswa*

5. Bagaimana cara guru membangun hubungan yang aman dan terpercaya dengan siswa yang mengalami masalah ini?

Jawaban:

*Membangun hubungan yang aman dan terpercaya adalah kunci dalam konseling. Saya berusaha menciptakan suasana yang hangat, empati, dan non-judgmental. Saya juga memberikan jaminan kerahasiaan untuk membuat siswa merasa nyaman berbagi perasaan dan pikiran mereka.*

6. Apa saja perubahan setelah diberikan konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Perubahan yang terjadi setelah konseling individu bervariasi tergantung pada individu. Namun, secara umum, siswa akan mengalami peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi, peningkatan harga diri, dan penurunan frekuensi perilaku self-injury. Mereka juga akan memiliki keterampilan koping yang lebih sehat untuk menghadapi stres dan kesulitan hidup*

7. Apa saja tantangan yang dihadapi dalam memberikan konseling individu kepada siswa yang melakukan self-injury? Dan bagaimana cara mengatasi tantangan tersebut?

Jawaban:

*Salah satu tantangan terbesar adalah membangun kepercayaan siswa yang telah mengalami trauma. Selain itu, keterbatasan waktu dan sumber daya juga menjadi kendala. Untuk mengatasi tantangan ini, saya berusaha untuk sabar*

8. Apa saja manfaat konseling individu bagi siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Konseling individu dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa yang melakukan self-injury, antara lain: peningkatan kesejahteraan emosional, peningkatan keterampilan sosial, peningkatan kemampuan mengatasi masalah, dan pencegahan perilaku berulang*

9. Bagaimana cara sekolah mengevaluasi pelaksanaan konseling individu yang diberikan? Apa saja indikator-indikator khusus yang digunakan untuk mengukur keberhasilannya?

Jawaban:

*Evaluasi dilakukan secara berkala melalui wawancara dengan siswa, orang tua, dan guru. Indikator keberhasilan yang digunakan antara lain: penurunan frekuensi perilaku self-injury, peningkatan kehadiran di sekolah, peningkatan partisipasi dalam kegiatan sosial, dan peningkatan nilai akademik*

10. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan perilaku self-injury dan seberapa sering kasus ini ditemui di sekolah?

Jawaban:

*Self-injury adalah tindakan sengaja menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang intens, seperti rasa sakit, marah, atau kesepian. Frekuensi kasus self-injury di sekolah sebenarnya cukup sulit untuk diukur secara pasti, karena banyak siswa yang mungkin tidak melaporkan atau menunjukkan tanda-tandanya. Namun, berdasarkan pengalaman saya, kasus ini semakin sering ditemukan, terutama di kalangan remaja.*

11. Apa saja bentuk-bentuk self-injury yang paling sering ditemukan pada siswa di sekolah?

Jawaban:

*Bentuk self-injury sangat beragam, mulai dari yang ringan seperti menggores kulit, sampai yang lebih serius seperti memotong diri. Selain itu, ada juga bentuk-bentuk lain seperti menabrakkan kepala, membakar diri, atau menelan benda-benda berbahaya.*

12. Apa yang menurut Bapak/Ibu menjadi factor-faktor yang dapat memicu terjadinya perilaku self-injury pada siswa?

Jawaban:

*Ada banyak faktor yang dapat memicu self-injury, di antaranya adalah tekanan akademik, masalah keluarga, perundungan, masalah hubungan interpersonal, trauma masa lalu, dan gangguan mental seperti depresi atau kecemasan.*

13. Apa Tindakan yang dilakukan oleh sekolah pada bagi siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Tindakan pertama yang kami lakukan adalah memberikan bantuan darurat jika diperlukan. Setelah itu, kami akan melakukan konseling dengan siswa untuk memahami akar masalahnya dan mengembangkan rencana penanganan yang sesuai.*

14. Bagaimana sekolah menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif dan mendukung bagi semua siswa, terutama mereka yang rentan terhadap self-injury?

Jawaban:

*Kami berusaha menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif, di mana setiap siswa merasa diterima dan dihargai. Kami juga mengadakan program-program yang mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, seperti kampanye anti-bullying dan pelatihan keterampilan sosial*

15. Bagaimana Bapak/Ibu mendefinisikan "kontrol diri" dalam konteks perilaku self-injury?

Jawaban:

*Kontrol diri dalam konteks self-injury adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku impulsif yang mendorong mereka untuk menyakiti diri sendiri. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali*

*tanda-tanda peringatan, menunda kepuasan, dan mencari alternatif yang lebih sehat untuk mengatasi stres atau emosi negatif.*

16. Faktor-faktor apa saja yang menurut Bapak/Ibu mempengaruhi tingkat kontrol diri siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kontrol diri, seperti: Kondisi seperti depresi, kecemasan, traumatis termasuk self-injury.*

17. Bagaimana cara control diri bagi siswa yang melakukan self-injury?

Jawaban:

*Meningkatkan kontrol diri adalah proses yang bertahap dan membutuhkan kesabaran. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain: Membantu siswa mengidentifikasi situasi atau emosi yang memicu keinginan untuk melakukan self-injury, Membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif*

18. Strategi apa yang digunakan dalam konseling untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri mereka?

Jawaban:

*Dalam konseling, kami menggunakan berbagai strategi, seperti: Terapi kognitif-behavioral (CBT): Membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Mindfulness-based stress reduction (MBSR): Mengajarkan siswa untuk fokus pada saat ini dan menerima emosi tanpa menghakimi.*

19. Tantangan apa yang sering dihadapi siswa dalam upaya meningkatkan kontrol diri mereka?

Jawaban:

*Siswa seringkali merasa malu, takut, atau tidak percaya diri untuk meminta bantuan. Selain itu, mereka juga mungkin menghadapi stigma dari teman sebaya.*



## Pedoman Wawancara

### Wawancara dengan Siswa

1. Bisakah kamu ceritakan apa yang biasanya memicu keinginanmu untuk melukai diri?
2. Ketika muncul dorongan untuk melukai diri, apa yang biasanya kamu lakukan?
3. Setelah mengikuti Konseling individu bagaimana cara kamu menahan diri ketika muncul keinginan untuk melukai diri?
4. Seberapa sering kamu berhasil mengendalikan dorongan untuk melukai diri dalam sebulan terakhir?
5. Aktivitas apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan pikiran dari keinginan melukai diri?
6. Apa yang biasanya kamu pikirkan sebelum melakukan self-injury?
7. Apa yang kamu katakan pada diri sendiri untuk menenangkan pikiran?
8. Bagaimana kamu mencoba mengubah cara berpikir ketika muncul keinginan melukai diri?
9. Bagaimana proses kamu memutuskan untuk tidak melukai diri ketika dorongan itu muncul?
10. Apa pertimbangan utama yang membuatmu memilih untuk tidak melukai diri?
11. Siapa yang biasanya kamu hubungi ketika perlu bantuan membuat keputusan?
12. Dibandingkan 3 bulan lalu, bagaimana kemampuanmu mengendalikan dorongan melukai diri?

13. Perubahan apa yang kamu rasakan dalam cara mengelola pikiran dan perasaan?
14. Seberapa yakin kamu bisa mengendalikan diri di masa depan?
15. Bagaimana pandanganmu tentang dirimu sendiri?
16. Apa yang kamu rasakan setelah melakukan self-injury?
17. Seberapa yakin kamu bisa mengendalikan keinginan untuk menyakiti diri?
18. Bagaimana hubunganmu dengan anggota keluarga di rumah?
19. Apakah kamu merasa nyaman berbagi cerita dengan keluarga?
20. Bagaimana respon keluarga ketika mengetahui perilaku self-injury mu?
21. Bagaimana hubunganmu dengan teman-teman di sekolah?
22. Apakah ada teman yang mengetahui perilaku self-injury mu?
23. Bagaimana respon mereka ketika mengetahuinya?
24. Bagaimana perasaanmu ketika berada di sekolah?
25. Apakah usaha guru dalam membantumu mengatasi masalah ini sudah maksimal dan berdampak positif dalam dirimu?

### Hasil Wawancara Kepada Siswa Di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

1. Bisakah kamu ceritakan apa yang biasanya memicu keinginanmu untuk melukai diri?

Jawaban

*Awalnya, saya merasa sangat tertekan dengan masalah di sekolah dan di rumah. Saya merasa kesepian dan tidak ada yang mengerti saya. Ketika perasaan itu semakin kuat, saya merasa perlu melampiaskannya. Saya pikir melukai diri sendiri adalah satu-satunya cara untuk meredakan rasa sakit emosional yang saya alami*

2. Ketika muncul dorongan untuk melukai diri, apa yang biasanya kamu lakukan?

Jawaban:

*Saya biasanya melukai tangan saya misalkan pake Cutter gitu disayat ke tangan sampe ninggalin bekas luka gitu*

3. Setelah mengikuti Konseling individu bagaimana cara kamu menahan diri ketika muncul keinginan untuk melukai diri?

Jawaban:

*Sekarang saya jadi punya kebiasaan kalo lagi stress ya lebih pengen diem dulu, terus kalo udah tenang paling saya curhat ke temen, orangtua dan itu bisa nahan saya buat melukai diri sendiri si.*

4. Seberapa sering kamu berhasil mengendalikan dorongan untuk melukai diri dalam sebulan terakhir?

Jawaban:

*Ya sekarang alhamdulillah kalo dihitung misal dalam seminggu saya tertekan karena banyak tugas dan misalkan perasaan pengen melukai diri itu muncul dua kali dalam seminggu ya disetiap itu saya bisa mengendalikan perasaan ingin melukai diri sendiri.*

5. Aktivitas apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan pikiran dari keinginan melukai diri?

Jawaban:

*Saya jadi mengalihkan perasaan menyakiti diri ke aktivitas makan, olahraga, terus nonton film dan mungkin sambat sama temen.*

6. Apa yang biasanya kamu pikirkan sebelum melakukan self-injury?

Jawaban:

*Saya mikir ngga ada hal lain yang bisa dilakuin pas lagi tertekan atau banyak masalah dan banyak yang dipikir ya selain melukai diri sendiri. Dan saya pikirnya itu cara yang pas buat meluapkan emosi yang lagi dirasain.*

7. Apa yang kamu katakan pada diri sendiri untuk menenangkan pikiran?

Jawaban:

*Saya sekarang memang sering ngomong ke diri sendiri, yah itu diajarkan sama bapak/ibu guru bk yak. Misalnya , yaudah lah ya dari kemarin juga kaya gini, dari kemarin ya ada masalah, sebelum inipun ada masalah. Kayaknya masalah itu bakal selalu ada si, jadi Cuma bisa dijalani aja*

8. Bagaimana kamu mencoba mengubah cara berpikir ketika muncul keinginan melukai diri?

Jawaban:

*Yah gitu mas caraku ngerubah pikiran pas lagi pengen melukai diri sendiri, aku ngomong dalam hati. Ya dari kemarin memang kita ada masalah jadi ini biasa aja, kita tinggal jalani, kalo ngga kuat bisa cerita ke orang lain. Udah ngga mikir kaya aku harus cari pelampiasan apalagi caranya dengan ngasih luka ke diri sendiri yang buruk.*

9. Bagaimana proses kamu memutuskan untuk tidak melukai diri ketika dorongan itu muncul?

Jawaban:

*Ya prosesnya saya diem dulu sambil mikir dan di dalam hati saya ngomong ke diri sendiri. Mungkin nyoba biar bisa mikir jernih kali ya, kaya yang sering dicontohin ke saya. Terus saya paksa diri saya ngelakuin hal lain, mungkin juga ngelakuin hobi, makan, nonton dan lain-lain. Akhirnya ya saya ngga jadi melukai diri sendiri*

10. Apa pertimbangan utama yang membuatmu memilih untuk tidak melukai diri?

Jawaban:

*Pertimbangan utama ya saya sebenarnya ngerasa cape juga kalo kaya gini teruss. Dan saya ngerasain sakit juga, abis itu ya ngerasa malu masa kaya ngga ada kemajuan. Lama-lama saya ngerasa rugi dan itu jadi kemauan kuat buat berhenti melukai diri sendiri*

11. Siapa yang biasanya kamu hubungi ketika perlu bantuan membuat keputusan?

Jawaban:

*Saya biasanya tanya ke orangtua, kadang juga temen dan guru BK, apalagi setelah saya ikut konseling ya saya ngerasa ambil keputusan yang salah jadi saya seringnya sekarang nanya ke orang lain yang saya anggap bisa kasih jawaban bagus.*

12. Dibandingkan 3 bulan lalu, bagaimana kemampuanmu mengendalikan dorongan melukai diri?

Jawaban:

*Dibanding dulu, sekarang saya ada peningkatan si. Tapi perasaan pengen melukai diri sendiri ya masih ada, tapi ahirnya saya tahan, atau dialihkan ke hobi dan lainnya.sekarang bisa kaya gitu si jadi dalam 3 bulan ini paling 1 kali pernah kaya gitu lagi tapi bedanya pas itu pengen nyoba aja apa saya masih bisa sekuat dulu, eh rasanya sakit banget. Dan abis itu ya udah ngga gitu lagi.*

13. Perubahan apa yang kamu rasakan dalam cara mengelola pikiran dan perasaan?

Jawaban:

*Perubahan saya sekarang juga lebih bisa berpikir positif dan ngga buru-buru ambil keputusan buat melukai diri sendiri. Dan karena ada dorongan berpikir positif itu buat saya ngga jadi melukai diri saya sendiri.*

14. Seberapa yakin kamu bisa mengendalikan diri di masa depan?

Jawaban:

*Saya si sekarang Cuma bisa optimis aja, walaupun pernah ngelakuin hal bodoh atau ngga baik tapi ada keinginan terus juga optimis yang kuat kalo nanti ngga ngulangin lagi.*

15. Bagaimana pandanganmu tentang dirimu sendiri?

Jawaban:

*Kalo pas awal dulu saya mikir diri saya itu menderita banget. Yah orangtua cuek, padahal di sekolah juga banyak tugas, ada masalah sama temen dan ya saya pernah benci ke diri sendiri jadi itu yang buat saya pengen nyakitin diri sendiri. Tapi kalo beberapa bulan ini rasanya itu bisa saya rubah, karena saya bisa berpikir yang baik-baik soal diri saya dan optimis semuanya bakal baik-baik aja, sayapun bisa berubah.*

16. Apa yang kamu rasakan setelah melakukan self-injury?

Jawaban:

*Dulu rasanya puas, emosinya rasanya bisa dilampiasin, wah ya kadang ada rasa bangga juga, bisa ngasih liat kalo aku berani melukai diri sendiri. Tapi sekarang rasanya malu karena udah bertindak bodoh, dan malu itu buat dorongan saya untuk bisa berpikir positif kaya optimis, lebih bisa percaya ke orang lain dan ngerasa ternyata ngga ada gunanya self injury*

17. Seberapa yakin kamu bisa mengendalikan keinginan untuk menyakiti diri?

Jawaban:

*Contoh kasus, kebutuhan dana dari masing-masing kan selalu meningkat, ahirnya kita komunikasikan dan ternyata ya banyak yang meminjamkan. Tapi bukan dari uang yayasan lagi. Karena dulu ketika misalkan dipinjami uang dengan uang yaysan misalnya belum bisa mengembalikan tepat waktu kan malah jadi malu kalo mau ikut kegiatan, jadi jika ada permasalahan kebutuhan keuangan kita komunikasi ke sesama relawan barangkali ada Uang pribadi yang bisa digunakan membantu yang lain. Lalu kalo kita ada event, kita pengurus kumpul dulu sebelum di share ke relawan. Dan alhamdulillah ngga ada masalah yang besar.*

18. Bagaimana hubunganmu dengan anggota keluarga di rumah?

Jawaban:

*Hmm... Hubungan saya dengan keluarga sejak awal tidak terlalu dekat. Ayah dan ibu sibuk kerja, berangkat pagi pulang malam. Saya lebih sering sendirian di rumah. Kalau bertemu pun biasanya mereka capek dan langsung istirahat. Kakak saya kuliah di luar kota, jadi jarang ketemu. Kadang saya merasa seperti tinggal sendiri saja di rumah.*

19. Apakah kamu merasa nyaman berbagi cerita dengan keluarga?

Jawaban:

*Tidak... saya tidak pernah cerita masalah saya ke orangtua. Mereka sudah capek kerja, saya tidak mau menambah beban mereka. Lagipula... setiap kali saya mencoba cerita, mereka selalu bilang 'itu cuma masalah sepele' atau 'kamu terlalu berlebihan'. Jadi ya... saya simpan sendiri saja. Kadang saya iri lihat teman-teman yang bisa curhat sama orangtuanya..*

20. Bagaimana respon keluarga ketika mengetahui perilaku self-injury mu?

Jawaban:

*Awalnya mereka tidak tahu... saya selalu pakai baju lengan panjang untuk menutupi. Tapi suatu hari ibu tidak sengaja lihat bekas luka di tangan saya Mereka sangat marah. Ayah bilang saya cuma cari perhatian dan membuat malu keluarga. Ibu menangis dan menyalahkan diri sendiri. Sejak itu mereka jadi lebih protektif dan sering mengecek tangan saya, tapi... mereka tetap tidak bertanya kenapa saya melakukannya. Mereka cuma fokus ke lukanya, bukan ke apa yang saya rasakan*

21. Bagaimana hubunganmu dengan teman-teman di sekolah?

Jawaban:

*Sebenarnya saya tidak terlalu dekat dengan teman-teman di sekolah. Saya lebih sering menyendiri dan sulit untuk bergaul. Kadang saya merasa tidak cocok dengan mereka karena saya orangnya pendiam, sementara mereka lebih suka berkumpul dan bercanda. Saya juga sering merasa tidak nyaman kalau harus bergabung dalam kelompok karena takut dinilai aneh atau tidak diterima. Di kelas saya punya 1-2 teman yang kadang ngobrol dengan saya, tapi tidak sampai akrab sekali.*

22. Apakah ada teman yang mengetahui perilaku self-injury mu?

Jawaban:

*Ada satu teman dekat saya yang tahu, namanya Rina. Dia tidak sengaja melihat bekas luka di tangan saya waktu pelajaran olahraga. Awalnya saya sangat takut dan panik ketika dia menanyakan tentang luka-luka itu. Tapi karena Rina adalah teman yang saya percaya dan dia terlihat sangat khawatir, akhirnya saya memberanikan diri untuk jujur padanya*

23. Bagaimana respon mereka ketika mengetahuinya?

Jawaban:

*Awalnya Rina kaget dan sedih saat tahu tentang ini. Dia menangis dan langsung memeluk saya. Dia bilang sangat mengkhawatirkan saya dan tidak ingin saya menyakiti diri sendiri. Setelah itu dia jadi lebih perhatian, sering mengajak saya mengobrol dan mendengarkan keluh kesah saya. Dia juga yang mendorong saya untuk mencari bantuan dan berbicara dengan guru BK. Walaupun kadang saya masih malu dan takut, tapi dukungan Rina membuat saya merasa tidak sendirian.*

24. Bagaimana perasaanmu ketika berada di sekolah?

Jawaban:

*Sejujurnya saya sering merasa cemas dan tertekan di sekolah. Terutama saat harus tampil di depan kelas atau mengerjakan tugas kelompok. Saya selalu khawatir akan membuat kesalahan atau ditertawakan teman-teman. Kadang saya merasa seperti orang asing di kelas sendiri karena sulit bergaul. Beberapa mata pelajaran yang sulit juga membuat saya stres, apalagi kalau nilainya jelek. Saya sering ke toilet untuk menenangkan diri kalau perasaan cemas itu muncul. Pernah beberapa kali saya ingin bolos sekolah karena tidak kuat dengan perasaan-perasaan ini, tapi saya takut mengecewakan orangtua.*

25. Apakah usaha guru dalam membantumu mengatasi masalah ini sudah maksimal dan berdampak positif dalam dirimu?

Jawaban:

*Sebenarnya beberapa guru sudah mencoba membantu, terutama guru BK dan wali kelas. Mereka rutin mengajak saya mengobrol dan menanyakan keadaan saya. Tapi terkadang saya merasa mereka kurang memahami apa yang saya alami. Misalnya, mereka sering bilang 'kamu harus lebih kuat' atau 'jangan berpikiran negatif terus', padahal tidak semudah itu mengatasinya. Ada juga guru yang malah membuat saya tambah tertekan karena suka membandingkan saya dengan siswa lain di depan kelas. Saya menghargai usaha mereka, tapi saya masih merasa butuh bantuan yang lebih tepat untuk kondisi saya.*



## Pedoman Wawancara

### Wawancara dengan Wali Kelas

1. Bagaimana kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya saat ini dibandingkan sebelumnya?
2. Apakah siswa masih menunjukkan perilaku impulsif atau sudah lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menekan?
3. Bagaimana respon siswa ketika menghadapi konflik dengan teman-temannya?
4. Sejauh mana siswa mampu mengikuti aturan dan rutinitas kelas dengan baik?
5. Apakah Anda melihat perubahan dalam cara siswa mengekspresikan perasaan negatifnya?, Bisakah kamu ceritakan apa yang biasanya memicu keinginanmu untuk melukai diri?
6. Bagaimana kemampuan siswa dalam berkonsentrasi selama pembelajaran di kelas?
7. Apakah siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola pikiran negatifnya?
8. Seberapa baik siswa dapat memahami dan memikirkan konsekuensi dari tindakannya? untuk mengetahui aspek kontrol diri siswa
9. Bagaimana kemampuan siswa dalam membuat keputusan saat menghadapi masalah di kelas?
10. Sejauh mana siswa dapat mempertimbangkan berbagai alternatif solusi sebelum bertindak?
11. Apakah siswa sudah lebih mampu memilih kegiatan yang konstruktif untuk mengisi waktu luangnya?

Hasil Wawancara Kepada Wali Kelas Di SMP An-Nuriyyah Bumiayu

1. Bagaimana kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya saat ini dibandingkan sebelumnya?

Jawaban:

*Saya melihat ada perkembangan positif dalam cara Dina mengendalikan emosinya. Sebelumnya, dia sering terlihat murung dan mudah menangis di kelas, terutama saat mendapat nilai kurang baik atau dikritik. Sekarang, dia mulai bisa menahan diri dan tidak langsung bereaksi secara emosional. Meskipun masih terlihat gugup atau cemas dalam situasi tertentu, dia sudah bisa mengkomunikasikan perasaannya dengan lebih baik, misalnya dengan meminta izin untuk ke ruang BK atau berbicara dengan saya setelah kelas selesai.*

2. Apakah siswa masih menunjukkan perilaku impulsif atau sudah lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menekan?

Jawaban:

*Secara umum, Dina sudah lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menekan. Dulu dia sering tiba-tiba keluar kelas tanpa izin atau menghindar saat diminta presentasi. Sekarang dia lebih bisa mengontrol reaksinya. Misalnya, saat merasa tertekan, dia akan menulis di buku catatannya atau mengambil nafas dalam-dalam sebelum merespon. Meski begitu, dalam situasi yang sangat menekan seperti ujian atau presentasi penting, terkadang dia masih menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang tinggi.*

3. Bagaimana respon siswa ketika menghadapi konflik dengan teman-temannya?

Jawaban:

*Ada perubahan positif dalam cara Dina menangani konflik. Sebelumnya, dia cenderung langsung menarik diri atau menghindari interaksi sama sekali saat ada masalah dengan teman. Sekarang, dia mulai berani mengutarakan pendapatnya meski dengan suara pelan. Saya juga melihat dia sudah bisa menerima kritik atau masukan dari teman kelompok tanpa*

*langsung merasa tersinggung. Meski begitu, dia masih perlu didampingi dalam menyelesaikan konflik yang lebih serius*

4. Sejauh mana siswa mampu mengikuti aturan dan rutinitas kelas dengan baik?

Jawaban:

*Dina selalu menjadi siswa yang taat aturan. Dia jarang terlambat dan selalu mengumpulkan tugas tepat waktu. Yang menjadi catatan adalah keaktifannya di kelas. Sekarang dia mulai berani mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan, meski masih perlu didorong. Dia juga sudah mau bergabung dalam diskusi kelompok, tidak seperti dulu yang selalu memilih bekerja sendiri. Kepatuhan pada aturan dan rutinitas kelas cukup konsisten*

5. Apakah Anda melihat perubahan dalam cara siswa mengekspresikan perasaan negatifnya?, Bisakah kamu ceritakan apa yang biasanya memicu keinginanmu untuk melukai diri?

Jawaban:

*Ya, ada perubahan signifikan dalam hal ini. Dulu Dina cenderung menyimpan semua perasaan negatifnya, yang kemudian berujung pada perilaku self-injury. Sekarang dia mulai belajar mengekspresikan perasaannya dengan cara yang lebih sehat. Dia mulai bisa bercerita ketika ada masalah, baik kepada saya atau guru BK. Dia juga mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seni sebagai wadah mengekspresikan diri. Meskipun kadang masih terlihat ragu-ragu, setidaknya dia sudah mau mencoba cara-cara baru dalam mengelola emosinya.*

6. Bagaimana kemampuan siswa dalam berkonsentrasi selama pembelajaran di kelas?

Jawaban:

*Saya melihat perkembangan yang bertahap dalam konsentrasi Dina di kelas. Sebelumnya, dia sering melamun dan seperti 'tidak hadir' secara mental selama pelajaran. Sekarang, meski masih ada saat-saat dimana perhatiannya teralihkan, dia mulai bisa fokus lebih lama pada materi*

yang disampaikan. Catatan pelajarannya juga sudah lebih lengkap dibanding sebelumnya. Yang masih menjadi tantangan adalah saat dia merasa cemas atau tertekan, konsentrasinya bisa langsung menurun drastis. Misalnya saat ada ulangan mendadak atau diminta maju ke depan kelas, dia masih kesulitan mempertahankan fokusnya.

7. Apakah siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola pikiran negatifnya?

Jawaban:

Ada kemajuan yang cukup terlihat dalam hal ini. Dulu Dina sangat mudah terpancing pikiran negatif, terutama saat mendapat nilai kurang baik atau kritikan. Dia langsung menyimpulkan dirinya 'bodoh' atau 'tidak berguna'. Sekarang, dengan bantuan konseling rutin, dia mulai bisa memandang situasi dengan lebih objektif. Dia sudah bisa membedakan antara kritik yang membangun dengan pikiran negatifnya sendiri. Meski begitu, dalam situasi stress tinggi, kadang dia masih kembali ke pola pikir negatif lamanya. Tapi yang membuat saya optimis, sekarang dia lebih cepat menyadari ketika mulai berpikir negatif dan berusaha mencari bantuan sebelum pikirannya memburuk

8. Seberapa baik siswa dapat memahami dan memikirkan konsekuensi dari tindakannya? untuk mengetahui aspek kontrol diri siswa

Jawaban:

Dalam hal ini, saya melihat perkembangan yang signifikan. Dina sekarang lebih mampu memikirkan dampak dari tindakannya, tidak hanya untuk dirinya tapi juga untuk orang lain. Misalnya, dia mulai memahami bahwa ketika dia menyakiti diri sendiri, hal itu juga menyakiti orangtua dan orang-orang yang peduli padanya. Dia juga mulai bisa memikirkan alternatif lain sebelum bertindak. Seperti ketika merasa tertekan, alih-alih langsung melukai diri, dia mencoba berbicara dengan guru BK atau menulis di jurnal. Meski kadang masih perlu diingatkan, setidaknya dia sudah mulai mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakannya

9. Bagaimana kemampuan siswa dalam membuat keputusan saat menghadapi masalah di kelas?

Jawaban:

*Saya melihat ada perkembangan dalam cara Dina mengambil keputusan di kelas, meskipun masih membutuhkan dukungan. Dulu, ketika menghadapi masalah seperti kesulitan mengerjakan tugas atau konflik dengan teman, dia cenderung langsung menarik diri atau diam saja. Sekarang dia mulai berani mengambil langkah awal untuk mengatasi masalahnya. Misalnya, ketika tidak memahami materi, dia sudah berani bertanya pada teman sebangku atau mengangkat tangan untuk bertanya pada guru. Meski begitu, dalam situasi yang lebih kompleks atau menekan, dia masih membutuhkan bimbingan untuk membuat keputusan yang tepat. Kadang dia masih ragu-ragu dan meminta konfirmasi berulang kali sebelum mengambil keputusan.*

10. Sejauh mana siswa dapat mempertimbangkan berbagai alternatif solusi sebelum bertindak?

*Jawaban: Ada kemajuan yang cukup berarti dalam hal ini. Sekarang Dina tidak langsung bereaksi impulsif seperti dulu. Dia mulai bisa memikirkan beberapa pilihan solusi, meski masih perlu didorong dan diarahkan. Misalnya, saat mengalami kesulitan dalam tugas kelompok, dia sudah bisa mempertimbangkan beberapa opsi seperti berdiskusi dengan anggota kelompok, mencari referensi tambahan, atau berkonsultasi dengan guru. Ini berbeda dengan sebelumnya dimana dia langsung menyerah atau mengisolasi diri. Meskipun demikian, proses mempertimbangkan alternatif ini terkadang membuatnya anxiety karena takut membuat pilihan yang salah. Dia masih perlu banyak reassurance bahwa tidak semua keputusan harus sempurna.*

11. Apakah siswa sudah lebih mampu memilih kegiatan yang konstruktif untuk mengisi waktu luangnya?

Jawaban:

*Ya, saya melihat perubahan positif dalam hal ini. Dina mulai terlibat dalam beberapa kegiatan yang bermanfaat di sekolah. Dia bergabung dengan klub seni dan mulai mengikuti kegiatan menulis di majalah dinding sekolah. Ini adalah kemajuan besar mengingat sebelumnya dia selalu menghabiskan waktu istirahat sendirian di kelas. Kegiatan-kegiatan ini memberinya wadah untuk mengekspresikan diri secara positif. Dia juga mulai bisa mengatur waktunya lebih baik, misalnya dengan membagi waktu antara mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Yang masih perlu ditingkatkan adalah konsistensinya dalam mengikuti kegiatan tersebut, karena kadang dia masih mudah mundur ketika merasa tidak percaya diri*



*Lampiran 3***FOTO DOKUMENTASI**

Gambar 1.1 Wawancara dengan ibu



Gambar 1.2 Wawancara dengan bapak



Gambar 1.3 Proses bimbingan konseling siswa



Gambar 1.4 Proses bimbingan konseling siswa



Gambar 1.5 Proses bimbingan konseling siswa



Gambar 1,6 Proses Bimbingan konseling siswa





Gambar 1.7 Wawancara dengan Wali Kelas





Gambar 1.8 Wawancara dengan siswa



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. BIODATA PRIBADI

Nama Lengkap : Muhamad Arman Setiawan  
 Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 17 Maret 2002  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Agama : Islam  
 Warga Negara : Indonesia  
 Alamat : Dk Krajan Kidul Rt.05/Rw.04, Desa Kaliwadas,  
 Kecamatan Bumiayu, Kabupaten Brebes, Provinsi  
 Jawa Tengah  
 E-mail : [muhamadarmansetiawan4@gmail.com](mailto:muhamadarmansetiawan4@gmail.com)  
 No.Hp : 085225937104

### B. Riwayat Pendidikan

No.	Tahun	Jenjang	Jurusan	Sekoah/Universitas
1	2008-2014	SD	-	SDN Kaliwadas 02
2	2014-2017	SLTP	-	SMPN 02 Bumiayu
3	2017-2020	SLTA	Teknik Ototronik	SMKS Kerabat Kita Bumiayu
4	2020-2024	S-1	Bimbingan dan Konseling Islam	UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

### C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. Pramuka
2. Saka Wira Kartika
3. UKM Olahraga UIN Saizu Purwokerto