

**PERAN GURU BK MENGATASI MASALAH SELF INJURY
MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
MENGUNAKAN TEKNIK KOGNITIF PERILAKU PADA SISWA
KELAS 11
DI SMAN 2 NGAWI TAHUN AJARAN 2024/ 2025**

Lydia Ersta Kusumaningtyas¹, Afra Alifa Dellahavana², Eko Adi Putro³
lydiaersta2016@gmail.com¹, adellafanna01@gmail.com², icoboss16@gmail.com³
Universitas Slamet Riyadi Surakarta

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran tentang self injury atau self harm pada siswa kelas 11 di SMAN 2 NGAWI. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif, pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun langkah yang ditempuh dalam menganalisis yaitu dengan cara menyusun data, menghubungkan data, mereduksi, menyajikan data, dan kemudian disimpulkan. Sedangkan untuk mengkaji keabsahan data atau tingkat kepercayaan data yang disajikan berikutnya dilakukan menggunakan triangulasi sumber dari tiga sumber yang berbeda. Hasil dari penelitian di SMAN 2 Ngawi bahwa melalui proses evaluasi dan pelaksanaan konseling individual, siswa mampu memahami strategi pertahanan diri terhadap perilaku self injury. Selain itu, konseling ini membantu siswa dalam mengurangi kecenderungan melakukan self injury serta meminimalkan dampak negative yang ditimbulkan, baik secara fisik maupun psikologis.

Kata Kunci: Layanan Konseling Individual, Self Injury.

PENDAHULUAN

Self Injury atau Self Harm adalah istilah yang digunakan oleh para psikolog untuk menggambarkan bagaimana seseorang menyakiti atau melukai dirinya sendiri dengan cara yang berbeda-beda, meskipun dia tidak berpikir untuk bunuh diri (NICE, 2015; WHO, 2015; Kusumadewi, dkk., 2019). Orang sering kali melukai diri sendiri sebagai cara untuk menunjukkan emosi atau pikiran yang mereka alami. Masalah terkait dalam kesehatan mental adalah menyakiti diri sendiri, yang merupakan cara buruk untuk mengatasi stres atau tekanan emosional melalui rasa sakit fisik (Woodley, 2020; Sibarani, dkk., 2021). Setelah mempertimbangkan dengan cermat, jelas bahwa self-injury adalah ketika seseorang secara aktif menyakiti atau membunuh dirinya sendiri sebagai cara untuk mengatasi perasaannya.

Perilaku ini merupakan sejenis penyakit mental atau fisik yang terkait dengan sejumlah penyakit. Ketika seseorang melukai dirinya sendiri dengan benda tajam atau keras, maka ia dikatakan merugikan diri sendiri. Beberapa hal buruk yang bisa terjadi adalah kulit terpotong atau terbakar, terbentur tembok, kepala terbentur, menggigit diri sendiri, mencabut rambut, hingga memakan sesuatu yang berbahaya seperti cairan pengusir nyamuk atau sabun. Penyakit ini erat kaitannya dengan kesehatan mental seseorang karena sering dikaitkan dengan masalah sosial, peristiwa stres dalam pikiran, dan penyakit mental seperti depresi, gangguan makan, PTSD, gangguan penyesuaian, dan gangguan kepribadian ambang.

Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan seseorang melakukan self injury ialah tekanan sosial dan lingkungan, kurangnya perhatian, sulit mengekspresikan emosi dan perasaan, sulit meluapkan rasa trauma, sakit, gangguan kepribadian, dan tekanan secara psikologis.

Masalah yang kerap dialami oleh remaja saat ini sangat disayangkan, karena para remaja saat menghadapi masalah tersebut sangat kurang aware dengan diri sendiri, maka

setiap individu tidak dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dengan sempurna. Jadi kekurangan itulah yang membuat orang kesal. Dalam stres seperti ini, perasaan atau akibat buruk bisa terjadi. Kesedihan, kemarahan, kesedihan, keputusan, depresi, ketidakberdayaan, kemarahan, kemarahan, balasan, dan perasaan buruk lainnya 13 (Safaria dan Saputra, 2009)

Orang dapat mengatasi perasaannya dengan berbagai cara. Anda dapat menggunakan perasaan ini dengan cara yang baik atau buruk saat Anda menyalurkannya. Ketika Anda menangani perasaan Anda dengan cara yang sehat, Anda melakukan hal-hal yang Anda sukai, seperti berolahraga, menonton film, berjalan-jalan dengan teman, dan hal-hal baik lainnya. Selain itu, sangat berbeda dengan orang yang menggunakannya dengan cara yang tidak sehat, seperti menyalahgunakan obat-obatan terlarang, alkohol, atau melukai diri sendiri (self-injury).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh guru BK di SMAN 2 NGAWI pada saat saya bertemu dengan beliau pada tanggal 31 Juli 2024. Guru BK tersebut menyampaikan bahwa ada satu siswa yang terindikasi melakukan Self-Injury. Siswa tersebut mengalami perubahan perilaku antara lainnya seperti menarik diri dari kegiatan dan keramaian, menjadi pribadi yang lebih pendiam, dan sering mengalami perubahan mood. Adapun hal lain yang dapat Guru BK identifikasikan dari siswa tersebut adalah adanya luka bekas sayatan, bekas luka bakar, memar, dan bekas lainnya. Hambatan yang terjadi jika anak tersebut mengalami self injury antara lainnya hambatan emosi, psikologis, dan hambatan fisik, hal ini yang menyebabkan luka yang serius hingga infeksi sehingga siswa tersebut enggan bersosialisasi dengan teman dan lingkungannya karena merasa malu dan menutupi luka yang sengaja dibuat oleh siswa tersebut.

Hasil wawancara kedua secara langsung yang dilakukan oleh guru BK tersebut dapat memahami perasaan dan pikiran yang dialami oleh siswa. Sehingga siswa tersebut dapat terbuka dan menceritakan masalah yang dialaminya dan terbuka atas tindakan yang dilakukan anak tersebut oleh guru BK.

Ketika Anda berpikir tentang apa yang dilakukan konseling individu di dunia saat ini, konseling individu tidak hanya merupakan bagian penting dari profesi Bimbingan dan Konseling, terutama di sekolah, namun juga digunakan sebagai terapi dan untuk membantu orang mengendalikan emosi dan perilaku mereka dengan lebih baik, yang umum terjadi di negara-negara maju. Pembinaan individu dapat membantu orang yang takut untuk menunjukkan perasaannya mengatasi rasa takut tersebut, mempelajari cara mengatasi stres dan kekhawatiran, mendapatkan perhatian secara langsung, dan mempelajari cara baru untuk menunjukkan perasaan dengan cara yang sehat.

Oleh karena itu, jawaban di atas menjadi alasan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang tindakan menyakiti diri sendiri. Metode ini digunakan dalam terapi individu untuk membantu orang memahami dan menghadapi pikiran yang ada di balik tindakan mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seperti apa self-harm pada anak SMA yang melakukannya. Oleh karena itu, dilakukan penelitian bernama **“Mengatasi Masalah Self Injury Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas 11 di SMAN 2 NGAWI”**.

METODOLOGI

Untuk melihat kasus self-harm pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kognitif behavioral dan metode kualitatif. Sugiyono (2017:213) mengatakan penelitian kualitatif dapat digunakan untuk melihat atau mempelajari permasalahan yang hanya berlangsung sebentar dan akan berubah setelah peneliti mulai terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian. Selama proses belajar ini biasanya banyak pertanyaan dan langkah

yang muncul. Hal ini merupakan cara yang baik untuk melakukan penelitian karena penelitian yang sedang dipelajari merupakan suatu perbincangan yang dapat berubah dan berkembang sewaktu-waktu berdasarkan lingkungan sosial.

Pendekatan kognitif perilaku (Cognitive Behavioral Approach) adalah suatu pendekatan dalam psikologi dan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran (kognisi), perasaan (emosi), dan perilaku. Inti dari pendekatan ini adalah bahwa cara seseorang berpikir sangat memengaruhi bagaimana ia merasa dan bertindak. Dalam arti luas, pendekatan kognitif perilaku adalah terapi yang menekankan pada pengidentifikasian dan pengubahan pikiran irasional atau distorsi kognitif yang memengaruhi perasaan serta perilaku individu (Beck, 1976). Di sisi lain, pendekatan kognitif perilaku merupakan integrasi antara prinsip-prinsip belajar (behavior) dan proses berpikir (cognition) yang bertujuan membantu konseli mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mengubah pikiran negatif yang tidak realistis agar dapat berperilaku lebih adaptif.

Beberapa hal yang membuat penelitian kualitatif unik (Creswell & Creswell, 2018) adalah:

- 1) Studi kualitatif terjadi dalam situasi kehidupan nyata dimana orang bertindak dan sesuatu terjadi.
 - 2) Ide di balik studi kualitatif dan pendekatan kuantitatif sangatlah berbeda. Anda tidak mendapatkan teori atau ide "a priori".
 - 3) Peneliti, bukan suatu benda yang diam, adalah alat utama yang digunakan untuk mengumpulkan informasi.
 - 4) Setelah studi kualitatif dilakukan, data rincilah yang keluar. Dengan kata lain, data diberikan dalam bentuk kata-kata (terutama perkataan orang) atau gambar, bukan angka.
 - 5) Kajian kualitatif tertarik pada cara orang berpikir dan menjalani kehidupan, serta cara mereka memandangnya.
 - 6) Studi kualitatif melihat bagaimana segala sesuatunya berjalan dan apa yang terjadi sebagai hasilnya. Sangat penting bagi peneliti untuk mengetahui cara kerjanya.
 - 7) Analisis idiografis digunakan, artinya rincian spesifik diperhitungkan dan fakta dievaluasi berdasarkan rincian kasus, bukan kesimpulan umum)
- Analisis idiografis digunakan, artinya rincian spesifik diperhitungkan dan fakta dievaluasi berdasarkan rincian kasus, bukan kesimpulan umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Profil Sekolah

Nama Sekolah	: SMA Negeri 2 Ngawi
Kepala Sekolah	: Drs. Makmun Fatoni, M.Pd
Nomor Pokok Sekolah (NPSN)	: 20508492
Program/ Jurusan	: Kurikulum Merdeka/MIPA (8), IPS (3)
Status Sekolah	: Negeri
Akreditasi Sekolah	: A
Status Kepemilikan	: Pemerintah Daerah
SK Pendirian	: 022/404.101./1963
Tanggal SK Pendirian	: 04-07-2016
Alamat	: Jl. Ahmad Yani Tromol Pos 7 Ngawi, 63217, Jawa Timur, Indonesia

b. Sejarah Berdirinya SMAN 2 Ngawi

Sekolah ini menyimpan sejarah yang cukup panjang dengan berkali-kali mengalami perubahan nama. Awalnya sekolah ini berlokasi di Pendopo Radjiman Wedyodinigrat tahun 1963-1967. Kemudian berpindah di sebelah Stadion Ketonggo (sekarang SMAN 1 Ngawi) dari tahun 1967-1976.

Setelah itu berganti nama dengan SMPP pada tahun 1976. Akhirnya sekolah ini berpindah di jalan Ahmad Yani Tromol Pos 7, Klitik, Geneng, Ngawi sampai sekarang ini. Pada tahun 1986, mengalami kebijakan pemerintah berawal dari SMPP diubah menjadi SMUN 3 Ngawi yang disingkat dengan nama SMAGA. Nama tersebut tidak berusia lama, tahun 1989 berubah menjadi nama SMAN 2 Ngawi atau dikenal dengan SMADA hingga saat ini.

Sesuai kebijakan kembali, pada akhir tahun 1994 menjelma nama baru lagi menjadi SMUN 2 Ngawi (SMUDA). Akhirnya sesuai regulasi pemerintah sampai saat ini berganti kembali lagi menjadi SMAN 2 Ngawi (SMADA).

c. Visi dan Misi

Visi

“Mencetak taruna-taruni menjadi calon pemimpin bangsa yang cerdas, nasionalis, berwawasan global yang berlandaskan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Misi

Menyiapkan taruna-taruni menjadi :

- i. Calon pemimpin bangsa yang berjiwa kepemimpinan yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- ii. Calon pemimpin bangsa yang berkarakter, disiplin, mandiri, dan berbudaya Indonesia.
- iii. Calon pemimpin bangsa yang cinta tanah air, bangsa dan NKRI (Negara Kesatuan Republik Indonesia) berdasarkan UUD 1945.
- iv. Calon pemimpin bangsa yang berkualitas di bidang akademik dan non-akademik dan mampu bersaing pada jenjang pendidikan lebih tinggi.
- v. Calon pemimpin bangsa yang berkepribadian kesamaptaan jasmani, terampil dalam IPTEK (Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi) yang memiliki daya saing global.

d. Jumlah Guru dan Tenaga Kependidikan

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| 1. Kepala Sekolah | : 1 orang |
| 2. Guru PNS | : 63 orang |
| 3. Kepala Sub dan Bagian Tata Usaha | : 1 orang |
| 4. Tenaga Kependidikan | :20 orang |

Deskripsi Permasalahan Penelitian

Dalam penelitian ini masalah yang diteliti adalah “Peran Guru BK Dalam Mengatasi Masalah Self Injury Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Kognitif Perilaku Pada Siswa Kelas 11 Di SMAN 2 Ngawi Tahun Ajaran 2024/2025”

Permasalahan ini diungkapkan berdasarkan temuan di lapangan yang menunjukkan adanya perubahan perilaku yang disampaikan oleh guru BK saat bertemu dengan saya pada tanggal 31 Juli 2024. Guru BK tersebut menyampaikan bahwa ada satu siswa yang terindikasi melakukan self injury. Guru BK mengidentifikasi adanya perubahan perilaku pada siswa tersebut, di antaranya menarik diri dari kegiatan sosial, menghindari keramaian, menjadi lebih pendiam, serta mengalami perubahan suasana hati (mood swing) secara signifikan. Selain perubahan perilaku, guru BK juga menemukan adanya luka fisik yang diduga merupakan hasil Tindakan self injury seperti bekas sayatan, luka abkar, memar, dan

bekas luka lainnya. Hambatan yang dialami siswa mencakup aspek emosional, psikologis, dan fisik, yang mengakibatkan luka serius hingga beresiko infeksi. Kondisi ini memicu perasaan malu pada siswa sehingga ia cenderung menutup luka tersebut dan menghindari interaksi sosial dengan teman maupun lingkungannya.

Hasil wawancara lanjutan menunjukkan bahwa guru BK mampu membangun hubungan yang membuat siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran yang dialaminya. Siswa tersebut akhirnya bersedia menceritakan permasalahan pribadi yang dihadapi serta menjelaskan secara terbuka tindakan self injury yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, diketahui bahwa tindakan self injury yang dilakukan oleh siswa tersebut dilatarbelakangi oleh kondisi keluarga yang tidak harmonis (broken home) serta permasalahan hubungan interpersonal (broken heart). Kedua faktor tersebut memicu timbulnya perasaan kesepian dan persepsi kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat. Keadaan ini berdampak pada kesehatan psikologis siswa, sehingga ia cenderung mencari pelampiasan emosional melalui perilaku melukai diri sendiri sebagai bentuk ekspresi atas tekanan dan rasa sakit yang dialaminya.

Temuan Studi yang di Sekolah dan di Lapangan

a) Kondisi Realistik Anak Di Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi “Peran Guru BK Mengatasi Masalah Self Injury Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Kognitif Perilaku Pada Siswa Kelas 11 Di SMAN 2 Ngawi Tahun Ajaran 2024/2025”. Ditemukan bahwa siswa kelas 11 mengalami perubahan perilaku. Permasalahan ini muncul akibat kondisi keluarga (broken home) dan interpersonal (broken heart) sehingga memengaruhi psikologis siswa. Penelitian ini juga mengungkap upaya-upaya yang dilakukan siswa dan pihak sekolah untuk mengatasi permasalahan tersebut.

b) Kajian Teori Yang Dihubungkan Dengan Studi di Lapangan

Penelitian ini memusatkan perhatian pada upaya penanganan siswa yang melakukan self injury sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang mereka hadapi. Self injury dipahami sebagai perilaku menyakiti diri secara sengaja tanpa niat bunuh diri, yang umumnya dilakukan sebagai mekanisme untuk meredakan ketegangan emosional dan psikologis. Menurut berbagai kajian psikologis klinis, perilaku ini dapat dipicu oleh faktor internal seperti gangguan emosi, rendahnya harga diri, dan kesulitan mengelola stress, serta faktor eksternal seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, dan permasalahan keluarga.

Self injury dapat menimbulkan reaksi yang memengaruhi kondisi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi siswa. Dampaknya dapat bersifat jangka pendek maupun jangka panjang, termasuk luka fisik, gangguan kesehatan mental, penurunan konsentrasi belajar, hingga isolasi sosial.

Secara umum, perilaku self injury pada siswa dipengaruhi oleh kesulitan beradaptasi baik di lingkungan akademik maupun sosial. Ketidamampuan mengelola tekanan tersebut dapat menghambat optimalisasi potensi diri siswa dalam pengembangan aspek kognitif, emosional, maupun sosial. Permasalahan yang dihadapi siswa dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu permasalahan akademik (misalnya tekanan tugas, ujian, dan aturan sekolah), dan permasalahan non-akademik (misalnya masalah keluarga, konflik pertemanan, atau pengalaman traumatis).

Perilaku self injury juga memiliki implikasi yang kompleks. Di satu sisi, sebagian individu mungkin merasa tindakan tersebut memberikan pelepasan emosi sementara (short-term relief), namun di sisi lain risiko kerugian fisik, psikologis, dan sosial sangat besar. Dari sudut pandang psikologis kesehatan, perilaku ini memiliki dampak negatif

yang meliputi penurunan kesehatan mental, kerusakan jaringan tubuh, gangguan fungsi sosial, hilangnya motivasi belajar, hingga terjadinya penarikan diri dari pergaulan. Dalam konteks hubungan sosial, pelaku self injury seringkali mengalami stigma, pengucilan, atau kesulitan membangun interaksi yang sehat dengan lingkungannya.

Fenomena ini menegaskan perlunya intervensi konseling yang tepat agar siswa mampu mengembangkan strategi penanganan yang sehat dan adaptif, sehingga risiko self injury dapat diminimalkan.

Pembahasan

Pada bab IV ini, penulis mendeskripsikan permasalahan utama penelitian, yaitu “Peran Guru BK Mengatasi Masalah Self Injury Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Kognitif Perilaku Pada Siswa Kelas 11 Di SMAN 2 Ngawi”. Topik ini dipandang penting untuk dikaji karena perilaku self injury merupakan salah satu permasalahan serius pada remaja, khususnya pada siswa sekolah menengah atas, yang dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan hubungan sosial mereka.

Guru BK memiliki peran strategis dalam memberikan layanan konseling individual yang memanfaatkan teknik kognitif perilaku. Pendekatan ini membantu siswa mengenali dan mengevaluasi pikiran negative yang menjadi pemicu self injury, kemudian menggantinya dengan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif. Proses konseling meliputi identifikasi masalah, restrukturisasi kognitif, serta penguatan keterampilan sosial.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk memantau perilaku siswa dan proses layanan konseling. Wawancara dilakukan dengan guru BK dan siswa yang menjadi informan, untuk mendapatkan pemahaman mendalam terkait faktor penyebab self injury dan efektivitas teknik kognitif perilaku. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui arsip sekolah, foto kegiatan, serta dokumen penting lainnya.

Melalui layanan konseling individual berbasis teknik kognitif perilaku, guru bk diharapkan mampu menurunkan frekuensi dan intensitas perilaku self injury, meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa sehingga mereka dapat berfungsi optimal di lingkungan sekolah maupun sosial.

1. Hasil Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, ada beberapa hal yang diperoleh yaitu sebagai berikut:

a) Observasi dengan Klien

Observasi terhadap klien yang dilakukan pada 31 Juli 2024 dimana peneliti memantau aktivitas di kelas, interaksi dengan teman sebaya, dan komunikasi verbal maupun non-verbal. Pada tahap awal, peneliti mengamati keterlibatan siswa di kelas, memiliki sedikit teman dekat, kadang menyendiri, menggunakan bahasa yang cukup frontal namun terkontrol, serta terlihat masih terpengaruh oleh pengalaman masa lalu. Selanjutnya, dilakukan observasi lanjutan pada Agustus 2024 untuk melihat tanda-tanda emosional yang berkaitan dengan perilaku self injury, seperti ekspresi frustrasi, kecenderungan menyendiri, atau kesulitan menyampaikan maksud secara jelas.

Dari hasil observasi terhadap klien, diperoleh kesimpulan bahwa siswa cenderung kurang aktif di kelas, memiliki sedikit teman dekat, dan kadang suka menyendiri.

b) Observasi dengan Guru BK

Observasi terhadap guru BK dilakukan pada periode yang sama, dengan tujuan menggali informasi terkait kondisi siswa dan strategi penanganan yang dilakukan. Guru BK menilai bahwa siswa tersebut cukup banyak teman, tidak mengalami hambatan pada mata pelajaran tertentu, pandai berkomunikasi, memiliki pandangan pribadi terhadap guru lain, dan sering menunjukkan sikap tergesa-gesa.

2. Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti ada beberapa hal yang diperoleh, yaitu sebagai berikut :

a. Kesimpulan Wawancara dengan Klien :

Nama : A (inisial)
Umur : 18 tahun
Agama : Islam
Jenis kelamin : Perempuan
Tanggal Wawancara : 15 Juli 2025
Tempat Wawancara : Ruang BK SMAN 2 Ngawi

Siswa mengaku mendapatkan perlakuan kurang mendukung dari keluarga (broken home), termasuk ucapan yang merendahkan, perilaku kasar, hingga kekerasan fisik yang dialami. Hal ini yang menimbulkan perasaan kecewa, dendam, dan menurunnya motivasi belajar. Dalam lingkungan pertemanan (broken heart) siswa juga merasa dikhianati akibat penyebaran gossip oleh teman dekatnya yang memperburuk kondisi emosional hingga sempat memikirkan untuk berhenti sekolah.

b. Kesimpulan Wawancara dengan Guru BK :

Nama : Rangga Adi Pradana, S.Pd
Status Jabatan : Guru BK
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tanggal Wawancara : 4 Agustus 2025
Tempat Wawancara : Ruang Guru BK

Pada tanggal 4 Agustus 2025, guru BK menjelaskan bahwa stress akademik maupun emosional dapat diidentifikasi melalui perubahan perilaku. Guru BK menekankan pentingnya layanan konseling individual dengan teknik kognitif perilaku untuk membantu siswa mengubah pola pikir negative, mengelola emosi, dan mencari solusi adaptif. Pendekatan ini dilakukan dengan empati, menjaga kerahasiaan, memberikan dukungan, serta melatih siswa untuk mengatasi masalah secara konstruktif.

3. Hasil Dokumentasi

Dokumentasi pada 8 Agustus 2025 menunjukkan bahwa siswa tinggal bersama kerabat karena orang tua tidak mampu memenuhi kebutuhan ekonomi. Kondisi ini memicu seringnya muncul konflik verbal maupun fisik di lingkungan rumah. Situasi keluarga yang disfungsi dan minim dukungan emosional menjadi salah satu faktor yang mendorong siswa melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (self injury).

4. Identifikasi Peserta Didik

Langkah awal yang dilakukan guru BK dalam menangani permasalahan self injury pada siswa kelas 11 di SMAN 2 Ngawi adalah melakukan proses identifikasi peserta didik. Identifikasi ini dilaksanakan melalui observasi dan wawancara, sehingga guru BK dapat memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi psikologis, latar belakang, serta faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku siswa. Tahap ini bertujuan untuk memastikan intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu dan dapat mendukung kesehatan mental siswa.

Berdasarkan hasil observasi, diperoleh data perilaku siswa yang relevan, seperti pola interaksi sosial, kebiasaan selama pembelajaran, dan sikap terhadap aturan sekolah. Guru BK juga memantau perkembangan siswa secara berkala melalui pencatatan pada jurnal harian, serta berkoordinasi dengan wali kelas dan pihak terkait untuk mendapatkan informasi tambahan mengenai latar belakang dan dinamika perilaku siswa.

5. Pelaksanaan layanan konseling individual

Setelah proses identifikasi, guru BK melaksanakan layanan konseling individual menggunakan teknik kognitif perilaku. Langkah awal konseling difokuskan pada penggalian latar belakang masalah self injury yang dialami siswa melalui wawancara mendalam. Informasi yang diperoleh digunakan untuk mengidentifikasi akar permasalahan serta faktor pencetus perilaku tersebut.

Intervensi dilakukan dengan membantu siswa mengenali pola pikir negative yang memicu perilaku self injury, kemudian menggantinya dengan pola pikir adaptif. Guru BK memberikan motivasi, edukasi, serta contoh konkret dampak negative perilaku self injury terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu, guru BK memberikan rekomendasi tindak lanjut, antara lain :

- 1) Pendidikan literasi kesehatan mental : untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai risiko dan konsekuensi self injury.
- 2) Pembinaan karakter : agar siswa memiliki keterampilan mengelola emosi secara sehat dan bersikap positif dalam interaksi sosial.
- 3) Kerja sama dengan orang tua : untuk menciptakan lingkungan rumah yang supportive, meminimalkan pemicu perilaku negative, dan memantau perkembangan anak.

Proses konseling dilaksanakan secara berkelanjutan, dengan memonitor perubahan perilaku siswa serta mengevaluasi efektivitas strategi yang diterapkan. Hasilnya menunjukkan adanya perbaikan dalam regulasi emosi, penurunan frekuensi perilaku self injury, serta peningkatan kemampuan siswa dalam mengatasi stress secara adaptif.

6. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam proses penelitian ini, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan dan padatnya jadwal pihak-pihak yang terlibat. Meskipun demikian, kendala tersebut dapat diatasi sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar. Peneliti ini juga menyadari bahwa penelitian ini belum sepenuhnya sempurna mengingat singkatnya durasi observasi dan pelaksanaan intervensi..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian yang telah dilakukan mengenai “Peran Guru Mengatasi Masalah Self Injury Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Kognitif Perilaku Pada Siswa Kelas 11 di SMAN 2 Ngawi”, dapat disimpulkan bahwa melalui proses evaluasi dan pelaksanaan konseling individual, siswa mampu memahami strategi pertahanan diri terhadap perilaku self injury. Selain itu, konseling ini membantu siswa dalam mengurangi kecenderungan melakukan self injury serta meminimalkan dampak negative yang ditimbulkan, baik secara fisik maupun psikologis.

Kegiatan konseling individual dengan Teknik kognitif perilaku terbukti dapat menghasilkan perubahan positif pada siswa, antara lain peningkatan kemampuan berpikir kritis, pengendalian emosi yang lebih baik, dan keterampilan mengatasi masalah secara adaptif. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal durasi pengamatan, hasil yang diperoleh menunjukkan perkembangan yang signifikan pada siswa yang mengikuti layanan, sehingga peran guru BK dianggap efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan self injury dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Untuk Siswa

Siswa diharapkan tidak ragu untuk mencari bantuan dari guru BK apabila mengalami permasalahan atau kecenderungan melakukan self injury. Mengungkapkan

perasaan, mencari dukungan, serta memanfaatkan layanan konseling dapat membantu menjaga kesehatan mental dan mencegah dampak buruk yang mungkin timbul.

b. Untuk Guru

Guru diharapkan dapat mendorong siswa untuk terbuka mengenai pengalaman dan permasalahan yang dihadapi, serta menyediakan ruang aman untuk berbagi cerita tanpa rasa takut akan penilaian negative. Guru juga perlu menjadi pendengar yang empatik sekaligus memberikan arahan yang tepat dalam mengatasi perilaku self injury.

c. Untuk Sekolah

Pihak sekolah diharapkan menyusun dan menerapkan kebijakan yang mendukung pencegahan self injury seperti program edukasi kesehatan mental, seminar, atau workshop yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Lingkungan sekolah yang suportif akan membantu menciptakan komunitas yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental.

d. Untuk Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan positif, bimbingan secara emosional, dan teladan perilaku yang baik kepada anak tanpa membedakan perlakuan antar anak. Komunikasi yang terbuka dan penuh empati sangat penting untuk mencegah anak melakukan perilaku self injury dan membantu mereka mengembangkan kesehatan diri yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ellis, A. (1957). *Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315–328. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373–2382. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)
- Hawton, K., & Rodham, K. (2006). *By Their Own Young Hand: Deliberate Self-Harm and Suicidal Ideas in Adolescents*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2011). Non-suicidal self-injury: What we know, and what we need to know. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(11), 567–575. <https://doi.org/10.1177/070674371105601104>
- Kusumadewi, R., dkk. (2019). Self-injury pada remaja: Telaah psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 123–135.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2016). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Morissan. (2017). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Experience Human Development*. New York: McGraw-

- Hill Education.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safaria, T., & Saputra, N. (2009). *Manajemen Emosi: Panduan Mengelola Emosi Positif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thesalonika, F., & Apsari, N. C. (2021). Fenomena non-suicidal self-injury pada remaja: Sebuah studi psikologi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 55–66.
- Willis, S. S. (2010). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Woodley, A. (2020). Stressors and emotional regulation in adolescent self-harm. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 245–253.
- Wren, D. J. (2002). *The Individual Counseling Process: Theory and Practice*. Boston: Allyn & Bacon.