

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

MTs Negeri 1 Pamekasan berdiri pada tahun 1964 dengan nama SMP NU yang berlokasi di Desa Bunder, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan. Pendiri MTs Negeri 1 Pamekasan KH. Abdul Karim Yakin dengan kepala madrasah H. Munir Sarnuji. Pada tanggal 21 Maret 1982 pindah lokasi yang beralamatkan di Jl. Raya Bunder, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan dan berganti nama menjadi MTs Negeri 1 Pamekasan dengan kepala madrasah Drs. Abdul Kadir Jailani dari tahun 2022 sampai sekarang. MTs Negeri 1 Pamekasan merupakan lokasi penelitian yang ditetapkan oleh peneliti dikarenakan terdapat siswa yang terindikasi perilaku *self harm*. Adapun paparan data dan temuan peneliti berdasarkan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai berikut.

A. Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Informan pada penelitian ini terdiri dari 3 siswa yang terindikasi perilaku *self harm* sebagai informan utama dan 1 guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan sebagai informan pendukung. Informan diperoleh berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi serta dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti siswa menunjukkan indikasi perilaku *self harm* dan ketersediaan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi non partisipan dan wawancara semi terstruktur. Adapun observasi non partisipan peneliti tidak terlibat secara langsung terhadap fenomena perilaku *self harm* yang dilakukan

oleh siswa melainkan peneliti berperan sebagai pengamat. Sedangkan wawancara semi terstruktur peneliti memberikan pertanyaan-pertanyaan berdasarkan pedoman wawancara. Akan tetapi, ketika peneliti menganggap terdapat kekurangan pertanyaan yang telah dipersiapkan dalam mengumpulkan data maka peneliti menambah pertanyaan di luar pedoman wawancara. Berikut ini merupakan identitas subjek penelitian yang terdiri dari informan utama maupun informan pendukung.

Tabel 4.1 Identitas Informan Utama

Informan Ke-	Nama	Kelas	Jenis Kelamin dan Umur	Anak Ke-	Tanggal dan Tempat Penelitian
1	Inisial NS	IX	Perempuan (15 tahun)	Pertama dari 2 bersaudara	27 Agustus 2024 di MTs Negeri 1 Pamekasan
2	Inisial KS	IX	Perempuan (16 tahun)	Kedua dari 2 bersaudara	27 Agustus 2024 di MTs Negeri 1 Pamekasan
3	Inisial NA	VII	Perempuan (13 tahun)	Ketiga dari 3 bersaudara	27 Agustus 2024 di MTs Negeri 1 Pamekasan

Tabel 4.2 Identitas Informan Pendukung

Nama Informan	Pendidikan	Jabatan	Jenis Kelamin	Tanggal dan Tempat Penelitian
Juni Riaswati	Strata-1 (S. Pd)	Guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan	Perempuan	27 Agustus 2024 di Ruang BK

B. Paparan Data dan Temuan Penelitian

1. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku *Self Harm* Pada Siswa Di MTs Negeri 1 Pamekasan

Pada bagian ini peneliti akan membahas mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku *self harm* pada siswa di MTs Negeri 1 Pamekasan. Peneliti menggunakan metode wawancara untuk menggali informasi mengenai topik penelitian kepada siswa yang terindikasi perilaku *self harm* dan guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan. Peneliti menanyakan kepada informan bagaimana mereka pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri.

Informan berinisial NS mengungkapkan bahwasanya Ia pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui teman SD yang sama-sama terindikasi perilaku *self harm* dan *trend* media sosial yakni aplikasi Tiktok. Informan berinisial NS mengenal perilaku *self harm* dengan istilah '*barcode*'. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NS.

“Saya pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui teman SD yang sama-sama pelaku *barcode* mbak. Waktu itu teman SD saya melakukan *barcode* lalu ditunjukkan kepada saya. Ya awalnya saya juga tidak mengerti itu apa, saya tanya ke teman saya. Teman saya menjelaskan gitu, terus katanya enak mbak nyaman. Karena saya penasaran gimana rasanya yasudah saya juga mencoba. Selain itu, saya juga tahu dari internet atau media sosial mbak melalui aplikasi Tiktok. Pada waktu itu memang lagi trendingnya mbak. Banyak anak-anak yang naruk di *story* WA. Di Tiktok itu ada video dengan kata-kata ‘seberat apapun masalahnya jangan sampai melukai tangan kiri mu’. Awalnya saya juga tidak mengerti maksud dari *caption* video itu apa mbak. Karena saking penasarannya saya mencari tahu makna dari video tersebut. Apalagi waktu itu videonya sering *fyp* di akun beranda Tiktok saya. Ditambah lagi saya banyak

masalah jadinya saya ikut tertarik untuk meniru perilaku yang ada di video tiktok itu mbak.”¹

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial KS bahwasanya Ia pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui *trend* media sosial yakni aplikasi Tiktok. Informan berinisial KS juga mengenal perilaku *self harm* dengan istilah ‘*barcode*’. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial KS.

“Pada awalnya saya mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui aplikasi Tiktok. Waktu itu saya sedang *scroll-scroll* Tiktok mbak. Kemudian muncul *fyp* Tiktok video yang bilang ‘tangan kiriku sudah bersih seperti semula’. Awalnya saya penasaran mbak. Setelah saya mencari tahu ternyata video itu tentang perilaku melukai diri sendiri atau kami sering bilang dengan kata ‘*barcode*’. Karena saya penasaran bagaimana rasanya, jadi saya mencoba *barcode* itu pada bagian lengan kiri.”²

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial NA bahwasanya Ia pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui teman sebaya yang sama-sama terindikasi perilaku *self harm* ketika duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) dan *trend* media sosial yakni aplikasi Tiktok. Informan berinisial NA juga mengenal perilaku *self harm* dengan istilah ‘*barcode*’. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NA.

“Saya pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui aplikasi Tiktok. Waktu itu saya masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Selain itu, saya juga tahu dari teman yang sama-sama pelaku melukai diri sendiri. Kami menyebut perilaku menyakiti diri sendiri dengan kata ‘*barcode*’ mbak. Dulu *barcode* ini trending banget sampai banyak orang-orang melakukan tindakan tersebut lalu di posting ke media sosial terutama WhatsApp. Termasuk teman

¹ Inisial NS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

² Inisial KS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

saya itu mbak, dia suka cerita dengan saya di WA dan juga suka posting foto atau video *barcode* di *story* WAny. Di aplikasi Tiktok itu video mbak, isinya gambar lengan yang dipenuhi dengan sayatan. Terus ada bintangnya juga dan diiringi dengan lagu ‘mengapa bintang bersinar, mengapa air mengalir’ seperti itu. Saya juga pada awalnya tidak mengerti, ini apa ya maksudnya. Karena saya penasaran, jadi saya mencoba untuk mencari tahu. Pada akhirnya saya juga ikut-ikutan mbak berbuat seperti yang ada di video itu.”³

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga informan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya siswa pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui *trend* media sosial di aplikasi Tiktok dan teman sebaya yang sama-sama terindikasi perilaku *self harm*. Siswa mengenal perilaku menyakiti diri sendiri dengan istilah ‘*barcode*’. Awalnya ketiga informan tidak mengerti maksud dari video yang sering muncul pada beranda Tiktoknya. Dikarenakan tingkat penasaran yang sangat tinggi membuat para informan mencari tahu maksud dari video tersebut. Setelah mengetahui siswa mencoba meniru melakukan tindakan menyakiti diri sendiri agar dapat mengetahui bagaimana rasa ketika melukai diri.



Gambar 1.1 Screenshot Video Tiktok

³ Inisial NA, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

Pada gambar 1.1 menunjukkan hasil *screenshot* video perilaku *self harm* yang diambil pada aplikasi Tiktok di mana informan berinisial NA pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri.⁴

Pernyataan dari ketiga informan didukung oleh pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan bahwasanya siswa pertama kali mengenal perilaku *self harm* melalui *trend* video Tiktok di media sosial dan teman sebaya yang sama-sama terindikasi perilaku *self harm*. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan.

“Yang ibu tahu ya dari mereka mbak siswa pertama kali mengenal perilaku *self harm* melalui media sosial yaitu aplikasi Tiktok dan ada juga yang tahu dari temannya. Sejauh ini 2 (dua) hal tersebut yang paling berpengaruh mbak, *trend* Tiktok dan teman. Ada kata *trend* disitu mbak.”⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang telah diperoleh oleh peneliti dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya terdapat kesesuaian antara pernyataan ketiga informan dengan pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan mengenai siswa pertama kali mengenal perilaku *self harm* melalui *trend* media sosial Tiktok dan teman sebaya yang sama-sama terindikasi perilaku *self harm*. Hal ini menunjukkan bahwasanya media sosial dan lingkungan sekitar sangat mempengaruhi perilaku suatu individu.

Selanjutnya peneliti juga menanyakan kepada para informan mengapa mereka melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Informan berinisial NS menyatakan bahwasanya Ia melakukan perilaku menyakiti diri

⁴ Dokumentasi, 25 Agustus 2024

⁵ Juni Riaswati, Guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

sendiri dikarenakan memiliki permasalahan keluarga. Informan berinisial NS juga merasa kesepian dan butuh dukungan dari orang lain. Selain itu, alasan informan berinisial NS melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena putus dengan pacarnya. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NS.

“Saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena saya memiliki permasalahan yang terlalu banyak menimpa kehidupan ini terutama masalah keluarga. Saya tinggal bersama ibu dan adik tiri mbak. Orang tua kandung saya bercerai. Ayah saya menikah lagi dan mempunyai anak dengan istri barunya. Ibu saya pun juga seperti itu, menikah dengan ayah tiri lalu mempunyai anak. Jadi, saya punya 2 (dua) saudara dari ayah dan ibu kandung. Akan tetapi menjelang 1 tahun pernikahan ibu, ayah tiri saya dipenjara mbak. Saya merasa sedih dan kasihan dengan ibu karena harus menafkahi saya dan adik-adik seorang diri. Saya sebenarnya iri melihat teman-teman diantar jemput oleh ayahnya. Sedangkan saya tidak, ayah saya sudah meninggalkan kami selama 7 tahun dan ayah saya saat ini merantau ke luar kota. Selain itu, saya juga merasa kesepian mbak, saya merasa sendirian. Saya juga butuh *support* dari orang lain. Alasan saya juga melakukan tindakan menyakiti diri sendiri karena putus dengan pacar. Dulu saya diselingkuhi oleh mantan pacar dengan teman dekat sekaligus teman kelas. Ya sampai sekarang pun saya tidak bertegur sapa dengan mereka berdua.”⁶

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial KS bahwasanya Ia melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dikarenakan memiliki permasalahan keluarga. Informan berinisial KS merasa lelah terhadap permasalahan yang terjadi. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial KS.

“Saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena sudah merasa capek terhadap permasalahan yang terjadi. Saya memiliki

⁶ Inisial NS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

permasalahan keluarga mbak. Akan tetapi, saya tidak bisa menceritakan biar saya saja yang tahu orang lain tidak perlu tahu dan saya ingin memendam masalah itu sendiri. Pokoknya pada intinya, saya merasa kecewa dengan ayah. Dulu ayah egois, suka marah-marah. Sekarang ayah sudah berubah jadi lebih baik.”⁷

Informan berinisial KS masuk pada kriteria konseli tertutup dan sulit untuk mengungkapkan perasaan serta permasalahannya. Oleh karena itu, peneliti secara langsung menanyakan kepada guru BK mengenai permasalahan keluarga yang dialami oleh informan berinisial KS sehingga membuat informan tidak bisa bercerita dan mengalami trauma. Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan menyatakan bahwasanya informan berinisial KS sering mengalami kekerasan dalam keluarga yang dilakukan oleh ayah.

Peneliti meminta kepada informan untuk mendeskripsikan bagaimana sosok ayahnya. Akan tetapi, informan tidak ingin bercerita dan memilih untuk menangis. Sedangkan apabila informan berinisial KS diminta mendeskripsikan sosok masing-masing anggota keluarga, informan dengan senang hati bercerita. Ketika informan ditanya mengenai kedekatannya dengan keluarga, informan berinisial KS lebih dekat dengan ibu, kakek, nenek, dan saudara kandung. Ayah tidak masuk pada daftar *list* kedekatan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwasanya faktor utama informan berinisial KS melakukan tindakan melukai diri berasal dari permasalahan keluarga yang berkaitan dengan perlakuan ayah.

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial NA bahwasanya Ia melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dikarenakan *trend*

⁷ Inisial NA, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

media sosial dan memiliki permasalahan keluarga. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NA.

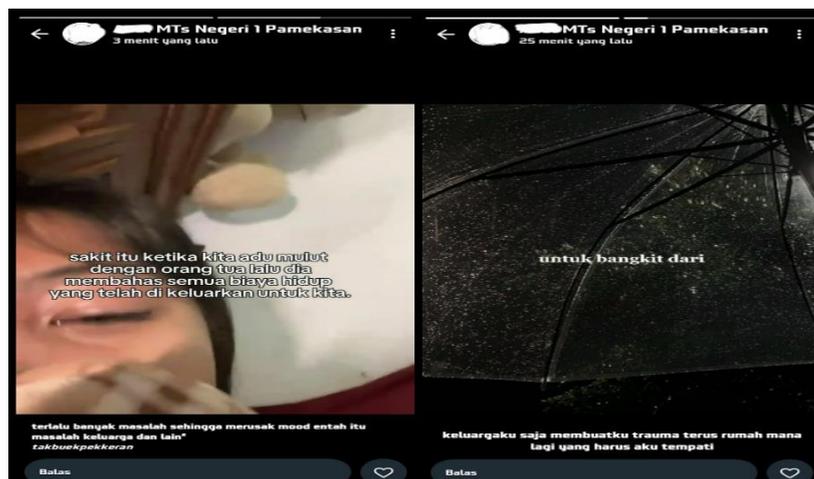
“Awalnya saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena *trend* media sosial. Selain itu, video tentang *barcode* sering *fyp* di beranda Tiktok. Teman-teman juga banyak yang melakukan tindakan melukai diri lalu diunggah di media sosialnya. Karena hal tersebut bebarengan dengan saya memiliki permasalahan, jadi saya tertarik untuk meniru dan melakukan perilaku melukai diri. Permasalahan yang saya alami sampai membuat saya melakukan tindakan seperti ini ya karena memiliki permasalahan dengan keluarga mbak. Saya pernah diremehkan oleh orang tua terutama ibu karena saya masuk kelas reguler bukan kelas unggulan. Orang tua menuntut saya pintar berprestasi. Harus selalu mengikuti keinginan mereka. Saya juga merasa ibu pilih kasih, lebih berpihak dan sayang ke saudara. Setiap kakak ingin sesuatu pasti dituruti. Jikalau saya yang butuh, ibu masih marah-marah dulu. Kadang saya ke sekolah tidak dikasik uang saku atau uang jajan mbak. Tapi Alhamdulillah teman-teman saya baik-baik semua. Saya suka dibelikan jajan ketika saya tidak punya uang. Saya sering dimarahi oleh ibu karena tidak membantu pekerjaan rumah. Ibu marah karena saya dibilang main HP terus padahal setiap pagi dan sore hari saya selalu membantu pekerjaan ibu di rumah kok mbak, mulai dari menyapu, mencuci piring, mencuci baju kotor sendiri, dan kadang-kadang ngepel. Tapi ibu saya tidak menganggap itu semua mbak. Ibu juga sering mencaci maki atau menghina saya dengan perkataan kotor. Saya merasa sakit hati banget mbak.”⁸

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga informan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya siswa melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dikarenakan informan memiliki permasalahan keluarga, putus dengan pacar, *trend* video Tiktok di media sosial, rasa penasaran yang tinggi untuk mencoba hal-hal baru, serta informan merasa kesepian tidak memiliki tempat dalam berkeluh

⁸ Inisial KS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

kesah atau bercerita. Informan juga membutuhkan dukungan dari orang lain terutama keluarga dan kerabat terdekat.

Dalam pengumpulan data peneliti tidak hanya menggunakan metode wawancara melainkan juga menggunakan metode observasi dan metode dokumentasi. Adapun hasil observasi menunjukkan bahwasanya informan berinisial NS dan informan berinisial KS tampak memiliki trauma terhadap masalah yang berkaitan dengan keluarga. Hal ini dilihat dari cara mereka berbicara atau bercerita. Ketika informan berinisial NS dan informan berinisial KS diwawancarai mereka bercerita sambil menangis.⁹



Gambar 1.2 Postingan Informan Berinisial KS di WhatsApp

Gambar 1.2 menunjukkan hasil *screenshot* yang dilakukan oleh peneliti terhadap postingan informan berinisial KS di *story WhatsApp* (WA) yang berkaitan dengan permasalahan keluarga.¹⁰

Pernyataan dari ketiga informan didukung oleh pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan bahwasanya siswa melakukan perilaku *self ham* disebabkan oleh *trend* media sosial, memiliki

⁹ Observasi, 4 September 2024.

¹⁰ Dokumentasi, 4 September 2024.

permasalahan keluarga, dan tingkat penasaran yang tinggi untuk mencoba hal-hal baru. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan.

“Setahu ibu alasan siswa melakukan perilaku *self harm* ya karena ingin mengikuti *trend* media sosial. Ada juga yang memiliki permasalahan dengan keluarganya. Disaat siswa memiliki masalah terutama masalah keluarga lalu terdapat video tentang perilaku *self harm* yang sudah menjadi pusat perhatian banyak orang dan *trending* di media sosial, siswa cenderung meniru hingga melakukan juga saking penasaran bagaimana rasanya.”¹¹

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh oleh peneliti dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya terdapat kesesuaian antara pernyataan ketiga informan dengan pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan mengenai penyebab siswa melakukan perilaku *self harm*. Informan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri disebabkan oleh pengaruh media sosial, permasalahan keluarga, perasaan kesepian, berakhirnya hubungan dengan pasangan, dan rasa penasaran yang tinggi untuk mencoba hal-hal baru.

Selanjutnya peneliti juga menanyakan kepada para informan apakah mereka melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atas dasar keinginan sendiri dan dilakukan secara sadar ataupun sengaja serta memiliki tujuan untuk bunuh diri. Informan berinisial NS menyatakan bahwasanya Ia melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atas dasar keinginan sendiri dan dilakukan secara sadar tetapi tidak memiliki tujuan untuk bunuh diri. Hanya saja informan berinisial NS melakukan perilaku menyakiti diri sendiri

¹¹ Juni Riaswati, Guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

sebagai bentuk pelarian diri dari masalah, penyaluran emosi, serta mencari ketenangan dan kenyamanan. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NS.

“Iya, saya melakukan perilaku menyakiti diri atas keinginan sendiri dan dilakukan secara sadar. Akan tetapi, saya melakukan tindakan melukai diri sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan mendapatkan ketenangan, ketenteraman, kenyamanan, kepuasan, dan kelegaan dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dalam kehidupan saya mbak.”¹²

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial KS bahwasanya Ia melakukan perilaku melukai diri atas dasar keinginan sendiri, dilakukan secara sengaja dan sadar, serta informan memiliki tujuan untuk bunuh diri karena sudah merasa lelah terhadap permasalahan yang terjadi. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial KS.

“Iya, saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atas dasar keinginan sendiri dan dilakukan secara sadar ataupun disengaja. Dengan melakukan tindakan yang melukai diri, saya juga sempat punya tujuan untuk bunuh diri mbak karena saking banyaknya masalah yang terjadi, saya merasa sudah tidak kuat menghadapi permasalahan terutama masalah keluarga.”¹³

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial NA bahwasanya Ia melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atas dasar keinginan sendiri dan dilakukan secara sadar. Akan tetapi, informan berinisial NA tidak memiliki tujuan untuk bunuh melainkan mencari ketenangan dan pelarian dari masalah. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NA.

¹² Inisial NS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

¹³ Inisial KS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

“Iya mbak saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atas dasar keinginan sendiri dan saya lakukan secara sadar. Saya melakukannya memang sengaja tapi saya melakukan itu bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan saya ingin mencari ketenangan, menghindari dari permasalahan, masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan menghilang.”¹⁴

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga informan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya siswa melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atas dasar keinginan sendiri, dilakukan secara sadar ataupun sengaja. Selain itu, terdapat informan yang melakukan tindakan melukai diri mempunyai tujuan untuk bunuh diri dan ada pula informan yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri tidak memiliki tujuan untuk bunuh diri.

Pernyataan dari ketiga informan didukung oleh pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan bahwasanya siswa melakukan perilaku *self harm* atas dasar keinginan sendiri dan dilakukan secara sadar atau sengaja. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan.

“Iya mbak kebanyakan siswa melakukan perilaku *self harm* atas kemauan sendiri dan dilakukan secara sadar atau disengaja.”¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh oleh peneliti dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya terdapat kesesuaian antara pernyataan ketiga informan dan pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan yang menyatakan bahwa siswa melakukan perilaku *self harm* atas dasar keinginan sendiri yang dilakukan secara sengaja dan sadar.

¹⁴ Inisial NA, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

¹⁵ Juni Riaswati, Guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

Adapun temuan penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku *self harm* pada siswa di MTs Negeri 1 Pamekasan sebagai berikut.

- a. Pengaruh *trend* media sosial pada aplikasi Tiktok dan teman sebaya yang terindikasi perilaku *self harm*.
- b. Permasalahan keluarga dan hubungan percintaan mengakibatkan siswa merasa kesepian.
- c. Tingkat keingintahuan yang tinggi untuk mengeksplorasi pengalaman-pengalaman baru.

2. Bentuk Perilaku *Self Harm* Pada Siswa Di MTs Negeri 1 Pamekasan

Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi pra lapangan terlebih dahulu untuk memastikan bahwasanya MTs Negeri 1 Pamekasan terdapat siswa yang terindikasi perilaku *self harm*. Melalui metode wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan mengemukakan bahwa di sekolah ini terdapat beberapa siswa yang terindikasi perilaku *self harm*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penggalian informasi mengenai bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan oleh siswa MTs Negeri 1 Pamekasan menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Peneliti menanyakan kepada para informan bentuk perilaku menyakiti diri sendiri seperti apa yang dilakukan oleh siswa dan seberapa sering mereka melakukannya. Informan berinisial NS menyatakan bahwasanya bentuk dari perilaku menyakiti diri sendiri yang Ia lakukan adalah sayatan atau goresan menggunakan silet dibagian lengan kiri.

Informan berinisial NS menyatakan bahwasanya tidak terlalu sering melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Akan tetapi, ketika informan berinisial NS memiliki permasalahan, Ia cenderung melakukan tindakan tersebut kembali. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NS.

“Waktu itu saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri menggunakan silet mbak. Setelah itu, saya mencoba melukai lengan kiri dengan membentuk sayatan ataupun goresan sehingga darahnya keluar. Saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri tidak terlalu sering mbak. Akan tetapi, ketika saya memiliki permasalahan dan saya tidak menemukan solusi dari permasalahan tersebut, kadangkala saya melakukannya kembali untuk mendapatkan ketenangan.”¹⁶

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial KS bahwasanya bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang Ia lakukan adalah sayatan atau goresan dibagian lengan kiri menggunakan silet dan jarum pentul. Informan berinisial KS bahwasanya Ia sering melakukan tindakan melukai diri sendiri sampai tidak mengetahui sudah berapa kali karena saking seringnya melakukan tindakan tersebut. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial KS.

“Saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri menggunakan silet dan jarum pentul mbak. Saya melakukannya dibagian lengan kiri sampai keluar darah membentuk sayatan ataupun goresan. Saya sering melakukannya mbak tapi saya tidak tahu sudah berapa kali karena saking banyaknya”¹⁷

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial NA bahwasanya bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang Ia lakukan adalah

¹⁶ Inisial NS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

¹⁷ Inisial KS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

menyayat atau menggores pada bagian lengan kiri menggunakan silet. Informan berinisial NA tidak terlalu sering melakukan tindakan melukai diri. Akan tetapi, ketika informan berinisial NA memiliki permasalahan Ia cenderung akan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NA.

“Saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri baru kali ini mbak, awal-awal masuk sekolah MTs. Bentuk perilakunya menggores atau menyayat lengan kiri menggunakan silet sampai keluar darah. Karena saya pelaku baru jadi sejauh ini tidak terlalu sering melakukannya, masih bisa dihitung mbak. Akan tetapi, saya melakukan ketika terjadinya masalah.”¹⁸

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga informan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh siswa adalah tindakan menyayat atau menggores menggunakan benda tajam seperti silet dan jarum pentul pada bagian lengan kiri hingga keluar darah. Selain itu, terdapat siswa yang terlalu sering dan tidak terlalu sering melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Siswa melakukan perilaku melukai diri ketika mengalami masalah.

Dalam pengumpulan data peneliti tidak hanya menggunakan metode wawancara melainkan juga menggunakan metode observasi dan metode dokumentasi. Adapun hasil observasi yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwasanya siswa yang terindikasi perilaku *self harm*

¹⁸ Inisial NA, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

terdapat bekas luka sayatan atau goresan di bagian lengan kiri membentuk garis-garis yang tidak sedikit.¹⁹



Gambar 2.1 Bentuk Perilaku *Self Harm*

Pada gambar 2.1 menunjukkan bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh siswa terindikasi perilaku *self harm* di MTs Negeri 1 Pamekasan.²⁰

Pernyataan dari ketiga informan didukung oleh pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan bahwasanya bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan oleh siswa ialah manyayat atau menggores lengannya menggunakan serpihan kaca, silet, dan jarum pentul untuk membentuk garis-garis. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan.

“Bentuk perilaku *self harm* yang selama ini banyak dilakukan oleh siswa ya menyayat itu mbak yang kata anak-anak ngebarcode, menggores tangannya menggunakan benda tajam, seperti silet; serpihan kaca; dan jarum pentul membentuk garis-garis.”²¹

¹⁹ Observasi, 4 September 2024.

²⁰ Dokumentasi, 4 September 2024.

²¹ Juni Riaswati, Guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh oleh peneliti dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya terdapat kesesuaian antara pernyataan ketiga informan dan pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan mengenai bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan oleh siswa adalah tindakan menggores atau menyayat pada bagian lengan kiri menggunakan benda tajam seperti silet untuk membentuk garis-garis hingga luka berdarah. Informan melakukan tindakan perilaku *self harm* ketika siswa memiliki permasalahan sebagai bentuk pelarian diri dari masalah dan mencari ketenangan serta kenyamanan.

Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* cenderung melakukan tindakan menyakiti diri sendiri pada waktu siang maupun malam hari. Namun, frekuensi tindakan melukai diri lebih tinggi terjadi pada malam hari khususnya menjelang tidur bahkan larut malam. Kejadian ini umumnya terjadi di dalam kamar dan beberapa kasus informan juga pernah melakukan perilaku *self harm* di rumah temannya.

Menurut Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan, ciri-ciri siswa terindikasi perilaku *self harm* ialah siswa cenderung berpakaian tertutup untuk menutupi bagian tubuh yang terluka, memiliki kepribadian *introvert*, pendiam, luka fisik terutama pada bagian lengan kiri, apabila ditanya mengenai alasan dan penyebab luka tersebut akan memberikan jawaban yang tidak masuk akal. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan.

“Yang ibu lihat ciri-ciri siswa melakukan perilaku *self harm* itu biasanya siswa cenderung berpakaian tertutup, memiliki kepribadian

yang *introvert* atau kurang suka berteman seperti kesulitan dalam berinteraksi, banyak diamnya atau seketika menjadi orang yang pendiam, luka fisik dan biasanya kebanyakan di daerah pergelangan tangan. Seringkali siswa jika ditanya ‘itu apa?, itu kenapa kok bisa seperti ini?’ siswa cenderung menjawab pertanyaan yang tidak masuk akal bahkan tidak nyambung penyebab dan alasannya.”²²

Peneliti melakukan observasi kepada ketiga informan mengenai pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan. Adapun hasil observasi menunjukkan bahwasanya ketiga informan cenderung berpakaian lebih tertutup dibandingkan siswa lainnya agar dapat menutupi bekas luka yang berada pada bagian lengannya. Hal ini berdasarkan dari pernyataan langsung ketiga informan dan peneliti melihat cara mereka menjawab pertanyaan tergolong masih malu-malu.²³

Adapun temuan penelitian yang berkaitan dengan bentuk perilaku *self harm* pada siswa di MTs Negeri 1 Pamekasan sebagai berikut.

- a. Tindakan menyayat atau menggores bagian tubuh menggunakan benda tajam sehingga membentuk garis-garis pada kulit dan tergolong pada jenis *superficial self mutilation*.
- b. Ciri-ciri siswa melakukan perilaku *self harm* ialah kepribadian *introvert*, berpenampilan tertutup untuk menutupi luka, kesulitan menjalin komunikasi, menarik diri dari interaksi sosial, serta memiliki luka fisik atau bekas luka sayatan dan goresan.

3. Dampak Perilaku *Self Harm* Pada Siswa Di MTs Negeri 1 Pamekasan

Pada bagian ini peneliti akan membahas mengenai dampak dari perilaku *self harm* pada siswa di MTs Negeri 1 Pamekasan. Peneliti

²² Juni Riaswati, Guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

²³ Observasi, 4 September 2024.

menggunakan metode wawancara untuk menggali informasi mengenai topik penelitian kepada siswa yang terindikasi perilaku *self harm* dan guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan. Peneliti menanyakan kepada para informan bagaimana perasaan mereka sebelum dan sesudah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Informan berinisial NS menyatakan bahwasanya sebelum melakukan tindakan menyakiti diri sendiri perasaannya gelisah, tidak tenang, marah, cemas, panik, tertekan, merasa putus asa. Informan berinisial NS merasakan ketenangan, kenyamanan, kelegaan, bahkan merasa tidak memiliki permasalahan ketika sesudah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Informan tidak merasakan sakit dan perih meski luka berdarah. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NS.

“Perasaan saya mbak sebelum melakukan perilaku menyakiti diri sendiri pastinya gelisah, tidak tenang, marah, cemas, panik, tertekan, merasa putus asa. Akan tetapi, ketika saya sudah melukai diri sendiri tidak merasakan yang namanya sakit dan perih kembali. Rasa sakit dan perih itu muncul ketika sudah beberapa menit kemudian. Kadangkala yang tidak keluar darah itu sakit dan perihnya luar biasa. Sedangkan yang keluar darah itu tidak sakit. Sesudah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri saya merasakan ketenangan, kenyamanan, kelegaan, bahkan merasa tidak akan ada permasalahan lagi yang terjadi dalam kehidupan saya.”²⁴

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial KS bahwasanya sebelum melakukan perilaku menyakiti diri sendiri memiliki perasaan marah, lelah, dan berfikir negatif. Sesudah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri informan berinisial KS memiliki perasaan nyaman,

²⁴ Inisial NS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

tenang, dan masalah langsung hilang. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial KS.

“Sebelum melakukan perilaku melukai diri sendiri saya merasa sangat lelah dengan masalah yang terjadi. Saya marah dengan keadaan. Saya selalu berfikir negatif. Saya sempat mikir gini ‘kenapa harus saya yang menghadapi masalah sesulit ini, saya ingin seperti orang lain yang hidupnya dipenuhi dengan kebahagiaan tanpa ada masalah’. Adapun ketika saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, saya tidak merasakan sakit, perih, dan lain sebagainya. Saya tidak merasakan apa-apa mbak. Hanya saja sesudah saya melakukan tindakan melukai diri, saya merasa tenang dan nyaman. Seketika masalah yang terjadi dalam kehidupan langsung hilang dan saya juga mikir tidak akan ada masalah yang datang kembali.”²⁵

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial NA bahwasanya sebelum melakukan perilaku menyakiti diri sendiri memiliki perasaan marah dan benci. Sesudah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri informan NA merasakan ketenangan, kenyamanan, kelegaan, dan semua masalah langsung hilang. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NA.

“Sebelum saya melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, perasaan yang saya rasakan marah dan benci. Ketika saya melakukan tindakan melukai diri sendiri, saya tidak merasakan apa-apa. Saya tidak merasakan yang namanya perih dan sakit. Tetapi sesudah saya melakukan perilaku melukai diri, saya merasa lega; tenang; dan nyaman. Seketika masalah langsung hilang. Padahal ya mbak darah yang keluar itu banyak sekali. Tetapi itu tidak sakit sama sekali, meski kena air dan sabun.”²⁶

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga informan dapat ditarik sebuah kesimpulan

²⁵ Inisial KS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

²⁶ Inisial NA, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

bahwasanya siswa pelaku *self harm* memiliki perasaan ketidaknyamanan sebelum melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, seperti perasaan marah, benci, lelah, sering berfikiran negatif, gelisah, panik, dan lain sebagainya. Sedangkan siswa pelaku *self harm* merasakan ketenangan, kenyamanan, kelegaan, dan masalah langsung hilang setelah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Informan tidak merasakan sakit dan perih meski terkena air dan sabun padahal goresan atau sayatan luka berdarah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya perubahan emosional secara signifikan sebelum dan sesudah melakukan perilaku *self harm*.

Selanjutnya peneliti juga menanyakan kepada para informan apakah perilaku menyakiti diri sendiri mempengaruhi interaksi sosial siswa dengan orang lain. Informan berinisial NS menyatakan bahwasanya perilaku menyakiti diri sendiri dapat mempengaruhi interaksi sosial. Informan merasa malu untuk memulai komunikasi dengan teman, informan menjadi pendiam dan lebih suka menyendiri. Selain itu, informan merasa bersalah kepada diri sendiri karena telah melukai diri. Perasaan tidak percaya diri membuat informan menarik diri dari interaksi sosial. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NS.

“Iya mbak tentu, kan saya memiliki kepribadian yang *introvert* dikarenakan saya melakukan tindakan menyakiti diri sendiri tersebut saya merasa tingkat kepribadian *introvert*nya itu semakin meningkat. Saya juga merasa malu jikalau ingin berinteraksi dengan teman-teman. Saya di kelas aja punya teman dekat hanya 1 (satu) mbak selebihnya biasa aja, saya merasa tidak punya teman. Saya juga kadang-kadang merasa bersalah ke diri sendiri karena sudah melukai diri. Saya sering merasa tidak percaya diri karena lengan teman-

teman bersih tanpa bekas luka sedangkan lengan saya dipenuhi dengan bekas sayatan.”²⁷

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial KS bahwasanya perilaku menyakiti diri sendiri dapat mempengaruhi interaksi sosial. Informan merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan teman sebaya serta informan merasa takut terhadap reaksi dan penilaian orang lain. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial KS.

“Tentu sangat berpengaruh mbak. Saya merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan teman-teman. Saya takut mereka berfikir negatif tentang saya. Saya juga takut teman-teman tidak bisa menerima keputusan dan kondisi saya dengan baik. Saya khawatir orang-orang menyalahkan dan beranggapan saya lemah atau tidak stabil. Saya dipenuhi dengan rasa takut dan pemikiran negatif mengenai diri sendiri terhadap tanggapan orang lain.”²⁸

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial NA bahwasanya perilaku menyakiti diri sendiri dapat mempengaruhi interaksi sosial. Informan merasa malu jika harus berinteraksi dengan teman sebaya, informan seringkali berfikir negatif terhadap tanggapan dan persepsi orang lain. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NA.

“Iya mbak tentu berpengaruh. Saya jadi malu yang mau berteman dengan orang lain, mengenal orang baru, saya malu untuk bertegur sapa atau interaksi dengan teman-teman. Saya khawatir teman-teman tidak bisa menerima kondisi dan keadaan saya. Saya malu mbak tapi ketika saya bercerita tentang perilaku menyakiti diri sendiri ini, saya tidak pernah malu karena saya merasa kesepian butuh tempat untuk bercerita.”²⁹

²⁷ Inisial NS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

²⁸ Inisial KS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

²⁹ Inisial NA, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga informan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya perilaku menyakiti diri sendiri sangat mempengaruhi interaksi sosial siswa. Siswa merasa malu jika harus berinteraksi dengan teman dan mengenal orang-orang baru, siswa menjadi pendiam dan lebih suka menyendiri, timbul perasaan tidak percaya diri dan perasaan bersalah kepada diri sendiri karena telah melukai diri, serta seringkali siswa berfikir negatif terhadap tanggapan dan penilaian orang lain sehingga membuat siswa menarik diri dari interaksi sosial.

Dalam pengumpulan data peneliti tidak hanya menggunakan metode wawancara melainkan juga menggunakan metode observasi. Peneliti melakukan pengamatan kepada siswa yang terindikasi perilaku *self harm* dengan mendatangi kelas masing-masing. Adapun hasil observasi menunjukkan bahwasanya siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* cenderung menyendiri, duduk sendiri, dan kurangnya interaksi dengan teman sebaya. Sedangkan siswa lain tampak berkumpul dan bergaul dengan teman-teman yang lain. Hal ini menunjukkan bahwasanya siswa yang terindikasi perilaku *self harm* cenderung menarik diri dari kegiatan sosial.³⁰

Pernyataan dari ketiga informan didukung oleh pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan bahwasanya perilaku *self harm* sangat mempengaruhi interaksi sosial siswa dengan orang lain. Siswa cenderung menarik diri dari orang lain, terjalannya komunikasi yang kurang

³⁰ Observasi, 21 September 2024.

baik dengan teman sebaya, siswa berfikiran negatif terhadap orang lain. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan.

“Iya bisa jadi mbak karena ketika siswa merasa nyaman, mendapatkan ketenangan dan kelegaan, asik dengan perilaku *self harm*nya siswa cenderung lebih menarik diri karena mereka pasti beranggapan tidak punya siapa-siapa. Selain itu, juga akan menimbulkan komunikasi yang kurang baik antara siswa dengan pelaku *self harm* karena pemikiran negatif siswa. Mereka seringkali beranggapan bahwasanya teman-teman tidak akan peduli dan tidak perhatian mbak. Hal itu dapat membuat siswa pelaku dari *self harm* semakin menarik diri karena mereka merasa tidak dibutuhkan dan diperhatikan oleh teman-temannya.”³¹

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh oleh peneliti dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya terdapat kesesuaian antara pernyataan ketiga informan dan pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan mengenai pengaruh perilaku *self harm* terhadap interaksi sosial siswa dengan orang lain bahwasanya siswa cenderung menarik diri dari interaksi sosial, terjalinnya komunikasi yang kurang baik dengan teman sebaya, siswa lebih suka menyendiri dan menjadi pendiam, serta siswa seringkali berfikiran negatif terhadap *respon* orang lain.

Selanjutnya peneliti juga menanyakan kepada para informan apakah perilaku menyakiti diri sendiri mempengaruhi performa akademik siswa. Informan berinisial NS menyatakan bahwasanya perilaku menyakiti diri sendiri mempengaruhi performa akademik. Informan menjadi malas dalam belajar, informan malas mengerjakan tugas, informan tidak mengerti penjelasan guru dikarenakan kesulitan untuk berkonsentrasi. Berikut ini

³¹ Juni Riaswati, Guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NS.

“Iya mbak sangat berpengaruh. Saya semakin malas dalam belajar dan juga malas dalam mengerjakan tugas. Biasanya Pekerjaan Rumah (PR) dikerjakan di sekolah sebelum bel berbunyi dan itupun masih minta contekan ke teman. Saya juga sering tidak fokus ketika jam pelajaran berlangsung. Hal itu membuat saya tidak mengerti penjelasan guru mbak.”³²

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial KS bahwasanya perilaku menyakiti diri sendiri dapat mempengaruhi performa akademik siswa. Informan malas dalam belajar dan mengerjakan tugas, informan merasa lemas (tidak bersemangat) sehingga membuat Ia tidak konsentrasi di kelas, serta semangat informan menurun untuk pergi ke sekolah. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial KS.

“Iya mempengaruhi mbak. Saya merasa malas dalam belajar dan mengerjakan tugas apabila di rumah berisik atau masalah keluarga itu muncul. Ketika ada masalah saya merasa lemas dan tidak konsentrasi dalam belajar baik di rumah ataupun kelas. Kadang-kadang semangat saya semakin menurun dan seringkali malas untuk pergi ke sekolah. Akan tetapi, saya paksakan tetap datang ke sekolah mbak.”³³

Hal serupa juga disampaikan oleh informan berinisial NA bahwasanya perilaku menyakiti diri sendiri dapat mempengaruhi performa akademik siswa. Informan menjadi malas dalam belajar, malas mengerjakan tugas, malas untuk pergi ke sekolah, seringkali tidak fokus dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada informan berinisial NA.

³² Inisial NS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

³³ Inisial KS, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

“Tentu saja berpengaruh mbak. Saya kadang-kadang malas dalam belajar, malas mengerjakan tugas, tapi saya tidak pernah malas untuk datang ke sekolah. Ketika ada masalah dan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, seringkali saaya tidak fokus dan sulit untuk berkonsentrasi. Saya memang malas mbak tapi saya tidak boleh menyerah dan membiarkan rasa malas itu tetap ada. Karena saya ingin membuktikan kepada orang tua bahwa saya bisa menjadi lebih baik. Saya ingin balas dendam kepada orang tua atas tindakan dan ucapan yang telah dilontarkan kepada saya dengan semangat belajar dan tidak pernah menyerah serta putus asa.”³⁴

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga informan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya perilaku menyakiti diri sendiri dapat mempengaruhi performa akademik siswa. Informan seringkali merasa malas dalam belajar, malas mengerjakan tugas, dan malas untuk pergi ke sekolah. Selain itu, informan merasa tidak fokus dan kesulitan untuk berkonsentrasi, tidak bersemangat, serta tidak mengerti penjelasan guru.

Dalam pengumpulan data peneliti tidak hanya menggunakan metode wawancara melainkan juga menggunakan metode observasi. Peneliti melakukan pengamatan kepada siswa yang terindikasi perilaku *self harm* dengan mendatangi kelas masing-masing. Adapun hasil observasi menunjukkan bahwasanya siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* tampak kurang aktif ketika di kelas dan siswa kurang terlibat pada saat kegiatan diskusi. Selain itu, peneliti melihat terdapat siswa yang sedang merenung dan melamun seperti tidak mendengarkan penjelasan guru pengajar.³⁵

³⁴ Inisial NA, Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

³⁵ Observasi, 21 September 2024.

Pernyataan dari ketiga informan didukung oleh pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan bahwasanya perilaku *self harm* dapat mempengaruhi performa akademik siswa. Rendahnya prestasi dan nilai mata pelajaran, siswa kesulitan untuk berkonsentrasi, siswa tidak mengerjakan tugas dengan alasan lupa, siswa malas dalam belajar, terkadang siswa mengumpulkan tugas belakangan, siswa tidak bersemangat, tampak lemas dan merenung, siswa yang awalnya aktif menjadi pasif, serta siswa lebih suka menyendiri dan menjadi pendiam. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan.

“Tentu mbak bahkan terdapat siswa pelaku dari *self harm* prestasi dan nilainya rendah. Yang awalnya siswa itu pintar karena terjadinya masalah dan siswa itu mencoba berperilaku *self harm* membuat Ia tidak konsentrasi dalam belajar, malas dalam belajar, seringkali mengumpulkan tugas belakangan, bahkan tidak mengerjakan tugas dengan alasan lupa. Mereka para siswa pelaku *self harm* tetap masuk kelas datang ke sekolah tapi dalam keadaan lemas, tidak semangat belajar, merenung, lebih suka diam, yang awalnya aktif di kelas suka bertanya dan menjawab sekarang malah menjadi pendiam.”³⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh oleh peneliti dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya terdapat kesesuaian antara pernyataan ketiga informan dan pernyataan Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan mengenai pengaruh perilaku *self harm* terhadap performa akademik siswa. Siswa seringkali tidak fokus dan kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar di kelas, mengumpulkan tugas belakangan bahkan tidak mengerjakan tugas dengan alasan lupa, malas dalam belajar,

³⁶ Juni Riaswati, Guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (4 September 2024).

siswa tidak bersemangat atau merasa lemas dan merenung di kelas, serta siswa menjadi pendiam dan lebih suka menyendiri.

Selanjutnya peneliti juga menanyakan kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan mengenai upaya yang dilakukan untuk mengatasi perilaku *self harm* pada siswa. Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan menyatakan bahwasanya upaya yang dilakukan untuk mengatasi perilaku *self harm* pada siswa dengan memberikan pendekatan-pendekatan, seperti layanan konseling individual (mengajak siswa bercerita, membebaskan siswa mengekspresikan perasaan dan pikiran, mengajak siswa mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional), menerapkan layanan bimbingan klasikal apabila terdapat kelas atau jam kosong, serta berkolaborasi dengan tim Tata Tertib (TATIB) dan guru PAI guna melakukan Razia atau pengecekan masalah yang terjadi di kalangan siswa. Berikut ini merupakan kutipan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan.

“Biasanya ibu melakukan pendekatan-pendekatan dengan siswa pelaku *self harm*. Memberikan layanan konseling individual, mengajak siswa untuk bercerita, membebaskan siswa mengekspresikan perasaan dan pikirannya, mengajak siswa mengubah pola pikir yang kurang meski hasilnya tidak secara langsung serta membutuhkan waktu yang panjang mbak. Selain itu, ketika ada mata pelajaran di kelas yang kosong seringkali ibu masuk ke kelas untuk memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai perilaku *self harm*. Kadangkala saya sebagai guru BK juga berkolaborasi dengan tim tatib madrasah dan guru PAI untuk melakukan Razia atau pengecekan terhadap siswa agar dapat mengetahui masalah-masalah yang terjadi di kalangan siswa sehingga siswa diberikan penanganan guna meminimalisir masalah.”³⁷

³⁷ Ibid.

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya upaya untuk mengatasi perilaku *self harm* pada siswa dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling, seperti konseling individual, bimbingan klasikal apabila terdapat jam pelajaran kosong, membebaskan siswa mengekspresikan perasaan dan pikiran, mengajak siswa bercerita dan mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, serta kolaborasi dengan tim Tata Tertib (TATIB) dan guru PAI untuk melakukan *controlling* mengenai permasalahan siswa.

Dalam pengumpulan data peneliti tidak hanya menggunakan metode wawancara melainkan juga menggunakan metode observasi dan metode dokumentasi. Adapun hasil observasi menunjukkan bahwasanya Ibu Yuni selaku guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan menerapkan layanan konseling individual dan memasuki kelas ketika terdapat jam mata pelajaran kosong (guru pengajar izin tidak masuk kelas) untuk memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai bahaya atau dampak dari perilaku *self harm*. Selain itu, ketika peneliti melakukan penelitian pada tanggal 21 September 2024 guru BK bersama tim tatib dan guru PAI untuk melakukan *controlling* terhadap permasalahan siswa.

Pada saat pemberian layanan konseling individual bagi siswa yang terindikasi perilaku *self harm*, siswa diberikan kebebasan untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran terhadap permasalahan yang terjadi. Sedangkan Ibu Yuni selaku guru BK mendengarkan secara seksama serta menunjukkan sikap yang empati dan simpati. Selain itu, Ibu Yuni

selaku guru BK juga memberikan beberapa pernyataan yang mengajak siswa untuk berfikir rasional dan memberikan solusi agar melatih siswa belajar membiasakan diri menyelesaikan permasalahan dengan tindakan yang baik ataupun secara sehat.³⁸

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK)
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

1. Nama Konseli	: Inisial NA
2. Kelas/Semester	: VII / Semester 1
3. Hari, Tanggal	: Selasa, 23 Juli 2024
4. Pertemuan Ke-	: 1 (Pertama)
5. Waktu	: 1 x 40 Menit
6. Tempat	: Ruang BK MTs Negeri 1 Pamekasan
7. Gejala yang Nampak/Keluhan	: 1. Konseli mengemukakan permasalahan dengan keluh sambil menangis 2. Konseli merasa dipelakikan secara tidak adil oleh orang tua khususnya Ibu 3. Konseli dituntut untuk berprestasi dan mendapatkan nilai tinggi di sekolah 4. Konseli mengemukakan permasalahan dengan teman sebaya 5. Konseli mengemukakan melakukan perilaku <i>barcode</i> atau dikenal dengan istilah <i>self harm</i>

Pamekasan, 23 Juli 2024

Mengetahui,
Kepala Sekolah
Des. ABDUL KADIR JAILANI
NIP. 196803101994031001

Guru BK
JUNI RIASWATI, S. Pd
NIP. 197706232006042015

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK)
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN 2024/2025**

Kategori : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Tipe/Tema Layanan : Mengenal dan Mencegah Perilaku *Self Harm*
Aspek Pengembangan : Pengembangan Pribadi
Capaian Layanan : Peserta didik mampu memahami definisi perilaku *self harm*, faktor-faktor penyebab perilaku *self harm*, bentuk perilaku *self harm*, dan dampak dari perilaku *self harm*. Selain itu, peserta didik mampu mengidentifikasi tanda-tanda perilaku *self harm* pada diri sendiri maupun orang lain sehingga lebih waspada dan berhati-hati. Peserta didik juga dapat mengidentifikasi langkah-langkah yang harus diambil ketika terdapat indikasi perilaku *self harm*.

Kelas/Semester	: IX / Ganjil	Dimana PPT	: Mandiri
Fase	: F	Alokasi Waktu	: 2 x 40 Menit

A. Tujuan Layanan
1. Peserta didik dapat meningkatkan pemahaman tentang perilaku *self harm*
2. Peserta didik dapat meningkatkan kesadaran diri dan lingkungan
3. Peserta didik dapat mengidentifikasi perilaku/tema/tema pentingnya dukungan sosial

B. Metode, Alat, dan Media
Metode : Eksplorasi dan diskusi kelompok
2. Alat/Media : Laptop, LCD/proyektor, Powerpoint

C. Langkah-Langkah Kegiatan Layanan Bimbingan Klasikal
Tahap Awal/Pendahuluan
1. Membuka awal dengan salam dan berdoa
2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (memainkan kabar, ice breaking)
3. Menyampaikan tujuan layanan bimbingan dengan materi yang akan disampaikan
4. Menyampaikan harapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan
Tahap Inti
1. Guru BK menyampaikan slide PPT tentang materi layanan
2. Peserta didik menggunakan slide PPT yang berbantuan dengan materi layanan
3. Guru BK menugaskan cara pendapat dan tanya jawab
4. Guru BK mengelompokkan peserta didik dan memberikan tugas kelompok
5. Peserta didik menuliskan dengan kelompok masing-masing berkaitan materi layanan dan mempresentasikannya
Tahap Penutup
1. Membuat kesimpulan terkait materi layanan
2. Menyampaikan rencana layanan lanjutan (jika diperlukan) dan kegiatan diakhiri dengan pembacaan doa peserta didik

D. Evaluasi
1. Penilaian Proses : Penilaian kepada peserta didik pada saat kegiatan bimbingan klasikal berlangsung
2. Evaluasi Hasil : Penilaian kepada peserta didik setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal

Pamekasan, 7 Agustus 2024

Mengetahui,
Kepala Sekolah
Des. ABDUL KADIR JAILANI
NIP. 196803101994031001

Guru BK
JUNI RIASWATI, S. Pd
NIP. 197706232006042015

Gambar 3.1 RPLBK Konseling Individual dan Bimbingan Klasikal

Pada gambar 3.1 dokumentasi RPLBK konseling individual dan bimbingan klasikal sebagai bukti upaya guru BK untuk mengatasi perilaku *self harm* pada siswa di MTs Negeri 1 Pamekasan.³⁹

Adapun temuan penelitian yang berkaitan dengan dampak perilaku *self harm* pada siswa di MTs Negeri 1 Pamekasan sebagai berikut.

- a. Memberikan kepuasan diri bagi siswa dalam menghadapi tekanan emosional.
- b. Rendahnya kepercayaan diri menyebabkan siswa menghindari interaksi sosial.
- c. Kesulitan untuk berkonsentrasi dapat menghambat pemahaman siswa terhadap materi pelajaran.

³⁸ Observasi, 21 September 2024.

³⁹ Dokumentasi, 24 Oktober 2024

- d. Upaya yang dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi perilaku *self harm* ialah pemberian layanan konseling individual dan layanan bimbingan klasikal serta kolaborasi dengan tim Tata Tertib dan guru PAI guna melakukan *controlling*.

B. Pembahasan

1. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku *Self Harm* Pada Siswa Di MTs Negeri 1 Pamekasan

Perilaku *self harm* merupakan tindakan melukai diri yang dilakukan secara sengaja tanpa memiliki tujuan untuk bunuh diri sebagai bentuk penyaluran emosi sehingga mengakibatkan luka pada bagian tubuh. Menurut Larsen yang dikutip oleh Thesalonika dan Nurlina Cipta Apsari, perilaku *self harm* adalah setiap perilaku yang dilakukan secara sengaja bukan termasuk tindakan bunuh diri yang menyebabkan luka pada tubuh dengan tujuan melepaskan penderitaan emosional.⁴⁰

Hal ini selaras dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* bahwasanya siswa melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dilakukan secara sadar dan sengaja atas dasar keinginan sendiri. Siswa melakukan perilaku *self harm* tidak bertujuan untuk bunuh diri melainkan sebagai bentuk pelarian diri dari masalah dan penyaluran emosi. Siswa melakukan perilaku menyakiti diri sendiri ketika terdapat masalah. Apabila siswa mengalami masalah cenderung melakukan perilaku *self harm* sebagai strategi untuk mengatasi perasaan emosional.

⁴⁰ Thesalonika dan Apsari, Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents*), 216.

Adapun temuan penelitian menunjukkan bahwasanya siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui *trend* media sosial yakni aplikasi Tiktok dan teman sebaya yang terindikasi perilaku *self harm*. Aplikasi Tiktok merupakan salah satu dari sekian banyak *platform* media sosial yang menyajikan video dengan durasi 30 detik, 1 menit sampai dengan 3 menit. Selain itu, aplikasi Tiktok juga menyediakan berbagai macam fitur mulai dari perekaman dan pengeditan video, musik dan suara, filter dan efek, duet dan *stitch*, *hashtag challenge* dan *live streaming*, Tiktok *shopping* dan lain sebagainya sehingga para pengguna tertarik untuk membuat konten secara kreatif serta interaktif.⁴¹

Akan tetapi, seringkali pengguna Tiktok menyalahgunakan aplikasi dengan mengunggah video atau konten yang sifatnya negatif dikarenakan aplikasi Tiktok dapat dijadikan sebagai media untuk mengekspresikan diri, termasuk perilaku *self harm*. Beberapa pengguna mungkin merasa bahwa dengan membagikan konten perilaku *self harm* dapat meluapkan emosi atau mencari perhatian serta validasi dari orang lain. Namun, tindakan menyakiti diri sendiri akan berdampak buruk karena beresiko untuk mendorong perilaku yang serupa atau meniru perilaku melukai diri bagi suatu individu yang mudah terpengaruh serta individu yang berada pada kondisi rentan.

Menurut Arendt, dkk yang dikutip oleh Della Agustin dan Wulida Nurfadilah menyatakan bahwasanya trend video Tiktok perilaku *self harm*

⁴¹ Della Agustin dan Wulida Nurfadillah, “*Fear of Missing Out (FoMo)* pada Aplikasi Tiktok terhadap Perilaku *Self Injury/Self Harm*: Kajian Sistematis,” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 7.

di media sosial dapat memicu peniruan bagi pengguna yang rentan.⁴² Hal ini juga selaras dengan konsep dasar teori kognitif sosial menurut Bandura yang dikutip oleh Della Agustin dan Wulida Nurfadilah bahwasanya suatu individu memiliki kecenderungan untuk mengikuti perilaku yang dilihat dari model atas tindakan yang dilakukan.⁴³ Dengan maraknya perilaku menyakiti diri sendiri di aplikasi Tiktok membuat para pengguna khususnya remaja mungkin merasa terpengaruh dan terdorong untuk meniru tindakan melukai diri tersebut. Hal ini menunjukkan bahwasanya *trend* media sosial khususnya aplikasi Tiktok dapat memberikan pengaruh yang signifikan sehingga memicu siswa untuk berperilaku *self harm*.

Selain itu, siswa pertama kali mengenal perilaku menyakiti diri sendiri melalui teman sebaya yang sama-sama terindikasi perilaku *self harm*. Siswa yang berada pada kondisi rentan cenderung akan meniru tindakan menyakiti diri sendiri. Rasa keingintahuan yang tinggi membuat siswa untuk mencoba tindakan melukai diri sendiri. Siswa yang beranggapan bahwasanya perilaku *self harm* dapat memberikan solusi jangka pendek untuk mengatasi tekanan emosional merupakan keterampilan *coping* yang tidak sehat. Akan tetapi, pada jangka panjang perilaku *self harm* dapat memperburuk kesehatan mental siswa. Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan mengenal perilaku menyakiti diri sendiri dengan istilah “*barcode*”.

Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dikarenakan memiliki

⁴² Ibid, 9.

⁴³ Ibid.

permasalahan keluarga, hubungan percintaan, perasaan kesepian, dan tingkat keingintahuan yang tinggi untuk mengeksplorasi pengalaman baru. Seringkali siswa yang melakukan perilaku *self harm* berasal dari keluarga bermasalah baik disebabkan perceraian orang tua, diperlakukan tidak adil tidak seperti perlakuan terhadap saudara yang lain, tuntutan dan ekspektasi dari orang tua kepada anak, serta siswa mengalami kekerasan yang dilakukan oleh orang tua sehingga menyebabkan trauma. Hal itu membuat siswa tidak dapat mengekspresikan perasaan secara baik dan tepat.

Menurut Gratz yang dikutip oleh Damara Agustin, dkk menyatakan bahwasanya suatu individu yang mengalami tindak kekerasan dalam keluarga akan berpotensi melakukan perilaku *self harm*.⁴⁴ Hal ini mencerminkan bahwasanya suatu individu yang mengalami kekerasan dalam keluarga seringkali berdampak pada psikologis mereka yang akan menyebabkan perasaan putus asa, rendah diri, dan kesulitan untuk mengelola emosi. Jika siswa tumbuh dalam keluarga yang penuh dengan konflik maka akan merasa tertekan dan tidak memiliki tempat yang aman dalam pengungkapan perasaan. Terkadang siswa dituntut oleh orang tua untuk berprestasi di sekolah. Akan tetapi, ketika siswa tidak dapat memenuhi ekspektasi tersebut mereka cenderung merasa gagal atau tidak berharga yang akan memicu tingkat stress yang tinggi.

Selain itu, siswa yang berasal dari keluarga *broken home* juga seringkali hidup dalam lingkungan yang tidak stabil. Siswa harus merasakan

⁴⁴ Damara Agustin, Tenri Faradiba, dan Anindya Dewi Paramita, "Hubungan Kesepian dan *Deliberate Self-Harm* pada Remaja: *Relationship Between Loneliness and Deliberate Selfharm Among Adolescents*," *Serina IV Untar 2022* t.v., t.n. (April, 2022): 80.

perpindahan tempat tinggal yang membuat mereka tidak nyaman dan harus beradaptasi dengan lingkungan baru. Kehilangan *figure* orang tua juga membuat siswa kebingungan untuk mengatasi konflik yang terjadi. Siswa sesekali muncul perasaan sedih, marah, kecewa ketika melihat kebahagiaan teman-teman dengan orang tua dan memiliki keluarga yang harmonis. Siswa yang diperlakukan secara tidak adil kemungkinan akan memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri. Siswa akan menganggap dirinya tidak baik dan kurang berharga dibandingkan dengan saudara lainnya serta siswa merasa terabaikan atau tidak dipedulikan oleh orang tua. Situasi ini membuat siswa mengalami permasalahan psikologis yang akan berdampak pada kehidupan sosial maupun akademik.

Perasaan kesepian merupakan salah satu faktor penyebab siswa MTs Negeri 1 Pamekasan melakukan perilaku *self harm*. Menurut Weiss yang dikutip oleh Thesalonika dan Nurlina Cipta Apsari, kesepian terbagi menjadi *emotional loneliness* (berkaitan dengan *family loneliness* dan *romantic loneliness*) serta *social loneliness*. *Family loneliness* ialah kesepian yang dirasakan oleh suatu individu akibat pengalaman atau hubungan yang kurang baik dengan keluarga. Sementara *romantic loneliness* merupakan kesepian yang dialami oleh individu yang satu dengan individu lainnya dalam hubungan romantis. Sedangkan *social loneliness* merupakan jenis kesepian yang timbul dari kurangnya hubungan sosial yang memuaskan atau kurangnya interaksi yang mendalam dengan orang lain.⁴⁵

⁴⁵ Ibid, 218.

Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* mengalami kesepian disebabkan oleh hubungan yang kurang baik dengan keluarga (*family loneliness*) dan hubungan asmara dengan lawan jenis (*romantic loneliness*). Terdapat siswa yang melakukan tindakan melukai diri akibat diselingkuhi oleh kekasih yang berujung pada putus cinta menyebabkan siswa semakin terpuruk, patah hati, bahkan tidak berdaya. Menurut Santrock yang dikutip oleh Niva Fadhila dan Muhammad Syafiq menyatakan bahwa dengan berakhirnya hubungan percintaan dapat menyebabkan pengalaman yang traumatis, menyakitkan, dan timbul perasaan negatif seperti perasaan sedih, sakit, kecewa, serta kehilangan.⁴⁶ Perasaan-perasaan negatif inilah yang menyebabkan siswa melakukan tindakan menyakiti diri sendiri.

Menurut Brown dan Plener yang dikutip oleh Niva Fadhila dan Muhammad Syafiq menyatakan bahwa perilaku *self harm* merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi di kalangan usia remaja.⁴⁷ Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini para remaja memiliki tantangan tersendiri karena dianggap dapat bertanggungjawab terhadap diri sendiri. Masa remaja juga dikenal dengan masa pubertas yakni terjadi perubahan kematangan fisik pada tubuh dan hormonal dimana hormon-hormon tersebut mempengaruhi remaja untuk bereksplorasi. Kondisi inilah yang membuat

⁴⁶ Fadhila dan Syafiq, "Pengalaman Psikologis *Self Injury* Pada Perempuan Dewasa Awal," 178.

⁴⁷ Ibid, 169.

remaja terdorong untuk melakukan hal-hal baru yang sifatnya menantang bahkan terlarang sekalipun, seperti tindakan melukai diri sendiri.⁴⁸

2. Bentuk Perilaku *Self Harm* Pada Siswa Di MTs Negeri 1 Pamekasan

Pembahasan mengenai bentuk perilaku *self harm* pada siswa di MTs Negeri 1 Pamekasan merujuk pada hasil ataupun temuan penelitian. Perilaku *self harm* yang banyak dilakukan oleh siswa MTs Negeri 1 Pamekasan adalah tindakan menyayat atau menggores dibagian lengan kiri menggunakan silet dan jarum pentul membentuk garis-garis hingga luka berdarah. Bentuk tindakan menyayat atau menggores pada pergelangan tangan masuk kedalam jenis *superficial self mutilation* yang merupakan perilaku menyakiti diri sendiri paling banyak dilakukan dengan tingkat keparahan tergolong ringan.⁴⁹ Akan tetapi, meski tergolong ringan jangan sampai diabaikan karena apabila dilakukan secara terus-menerus atau berulang-ulang dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan sehingga berpotensi mengarah pada tindakan yang lebih serius seperti percobaan bunuh diri. Hal ini selaras dengan temuan penelitian bahwasanya terdapat siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* memiliki tujuan untuk bunuh diri dikarenakan informan merasa lelah dan menyerah terhadap masalah yang dialami.

Menurut Dewi Nurfitriyana tanda-tanda individu melakukan tindakan menyakiti diri sendiri apabila ditinjau dari aspek perilaku meliputi

⁴⁸ Sandra Handayani, "Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan Solusi," ed. Haerani Nur et al., 99.

⁴⁹ Kholida Qothrunnada, "*Self Harm: Kenali Penyebab, Jenis, dan Cara Mengatasinya*," Detikbali, diakses dari <https://www.detik.com/bali/berita/d-6451764/apa-itu-self-harm-pengertian-jenis-dan-cara-mengatasinya>, pada tanggal 19 September 2024 pukul 19.21 WIB.

menarik diri dari kegiatan sosial, berperilaku impulsif, suka menyendiri atau menghabiskan waktu sendiri, menyimpan benda tajam untuk melukai diri, dan memberikan alasan yang tidak logis penyebab adanya luka tersebut. Apabila ditinjau dari aspek gejala fisik, tanda-tanda individu melakukan tindakan melukai diri meliputi terdapat bekas luka dan goresan ataupun sayatan, memar, patah tulang, serta bercak rambut yang hilang. Sedangkan apabila ditinjau dari aspek gejala kognitif dan gejala psikososial, tanda-tanda suatu individu dapat dikatakan sebagai pelaku dari *self harm* meliputi seringkali merasa tidak percaya diri, cenderung menyerah atau berputus asa, tidak berdaya, merasa kesepian, mudah tersinggung, serta mengalami kecemasan dan stress hingga depresi.⁵⁰

Adapun temuan penelitian selaras dengan pendapat Dewi Nurfitriyana yang mengatakan bahwasanya salah satu ciri-ciri yang paling banyak dialami oleh siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* ialah memiliki kepribadian *introvert*, berpenampilan tertutup untuk menutupi luka, kesulitan untuk menjalin komunikasi sehingga menarik diri dari interaksi sosial, serta memiliki luka fisik atau bekas luka sayatan dan goresan dibagian lengan (apabila ditanya penyebab beserta alasannya memberikan jawaban yang tidak logis).

3. Dampak Perilaku *Self Harm* Pada Siswa Di MTs Negeri 1 Pamekasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwasanya siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* memiliki perasaan

⁵⁰ Dewi Nurfitriyana, "Kenali Tanda-Tanda *Self Harm* pada Seseorang dan 8 Cara Tepat Membantunya," GoodDoctor, diakses dari <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/tanda-tanda-self-harm>, pada tanggal 20 September 2024 pukul 23.13 WIB.

ketidaknyamanan sebelum melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Siswa merasakan kepuasan diri seperti perasaan tenang, nyaman, lega setelah melakukan perilaku menyakiti diri. Hal ini menunjukkan bahwasanya terdapat perubahan suasana hati secara signifikan sebelum dan sesudah melakukan perilaku *self harm*.

Menurut Cindy, dkk yang dikutip oleh Almas Azimatun Qonita, dkk menyatakan bahwasanya terdapat dampak psikologis dari perilaku *self harm* yakni kepuasan diri, kecemasan, dan kecanduan. Individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri akan mendapatkan kepuasan diri sehingga merasa lega, tenang, dan merasa semua masalah terangkat bersamaan dengan darah yang keluar. Selain itu, individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri seringkali merasa cemas dan khawatir terhadap penilaian atau reaksi orang lain sehingga cenderung untuk merahasiakannya. Hal ini selaras dengan pendapat Maidah yang dikutip oleh Niva Fadhila dan Muhammad Syafiq bahwasanya pelaku *self harm* seringkali merahasiakan tindakan melukai diri dikarenakan merasa malu dan takut atas anggapan atau penilaian negatif orang lain serta takut dijauhi oleh teman sebaya.⁵¹ Dari perilaku *self harm* kemungkinan suatu individu juga akan mengalami kecanduan ataupun ketergantungan apabila dilakukan secara berkesinambungan ketika terjadinya suatu masalah yang akan memperparah perasaan atau emosi negatif.⁵²

⁵¹ Fadhila dan Syafiq, "Pengalaman Psikologis *Self Injury* Pada Perempuan Dewasa Awal," 169.

⁵² Almas Azimatun Qonita, dkk, "Faktor-Faktor Pendorong *Self Harm* Pada Santri Remaja Putri," *Islamic Education and Counseling Journal* 2, no. 1 (2023): 6.

Siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* tidak berusaha untuk mencari solusi dari penyebab munculnya perasaan atau emosi negatif melainkan hanya berfokus pada perasaan yang dialami. Kondisi untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan diri tanpa menyelesaikan suatu masalah dapat membuat siswa terjebak pada siklus negatif sehingga sulit untuk keluar dari tindakan melukai diri.

Menurut Kurniawaty yang dikutip oleh Laila Faried, IGAA Noviekayati, dan Sahat Saragih menyatakan bahwasanya perasaan tenang dan nyaman dari perilaku *self harm* hanya bersifat sementara karena pada dasarnya tindakan melukai diri tidak dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.⁵³ Ketika siswa hanya mengandalkan perilaku *self harm* sebagai bentuk penyaluran emosi atau perasaan negatif maka hal itu dapat membuat siswa menghindari penyelesaian masalah secara sehat. Dengan kata lain, apabila siswa mengalami perasaan negatif kembali, siswa cenderung akan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk penyaluran emosi atau pelampiasan untuk mencari ketenangan dan kenyamanan sesaat tanpa belajar cara yang lebih sehat untuk menyelesaikan suatu masalah yang terjadi.

Menurut Mullis dan Chapman yang dikutip oleh Thesalonika dan Nurlina Cipta Apsari, *emotion focus coping* merupakan strategi penyelesaian masalah dengan cara memperkecil tekanan yang dirasakan

⁵³ Laila Faried, IGAA Noviekayati, dan Sahat Saragih, "Efektivitas Pemberian Ekspresif *Writing Therapy* Terhadap Kecenderungan *Self Injury* Ditinjau dari Tipe Kepribadian *Introvert*," *Psikovidya* 22, no. 2 (Desember, 2018): 115.

untuk meraih rasa nyaman atas tekanan atau stres yang dialami.⁵⁴ Pernyataan tersebut selaras dengan tindakan siswa MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm* bahwasanya informan lebih berfokus pada perasaan yang dialami untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan sesaat tanpa mencari solusi penyebab dari stres atau emosi negatif tersebut.

Perilaku menyakiti diri sendiri sangat mempengaruhi interaksi sosial siswa di MTs Negeri 1 Pamekasan yang terindikasi perilaku *self harm*. Rendahnya kepercayaan diri akibat perilaku *self harm* menyebabkan siswa bersikap lebih tertutup (*introvert*), tidak mudah untuk berinteraksi atau menarik diri dari kehidupan sosial sehingga terjalannya komunikasi yang kurang baik dengan teman sebaya, serta cenderung berfikir negatif terhadap tanggapan dan reaksi orang lain. Menurut Dokter Wedea Rossi Desvita seorang dosen Fakultas Kedokteran UAD sekaligus dokter spesialis jiwa RS PKU Muhammadiyah Bantul menyatakan bahwasanya individu yang melakukan perilaku *self harm* cenderung merasa malu dan tidak nyaman ketika berbicara mengenai tindakan menyakiti diri sendiri yang akan membuat mereka menarik diri dari interaksi sosial.⁵⁵

Hal ini menunjukkan bahwasanya individu yang terindikasi perilaku *self harm* akan menyulitkan diri sendiri untuk menjalin hubungan yang sehat dan mendukung dengan orang lain sehingga dapat memperparah

⁵⁴ Thesalonika dan Apsari, *Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents)*, 218.

⁵⁵ T.n., "Kenali Penyebab, Dampak, serta Pencegahan Self-Harm di Kalangan Remaja," *Fitness dan Health*, diakses dari <https://www.medcom.id/gaya/fitness-health/Rb1Y5AXb-kenali-penyebab-dampak-serta-pencegahan-self-harm-di-kalangan-remaja> pada tanggal 28 September 2024 pukul 18.50 WIB.

keterasingan sosial. Perasaan atau emosi negatif yang muncul sebelum melakukan tindakan menyakiti diri sendiri akan berubah menjadi perasaan lega yang bersifat sementara. Akan tetapi, perasaan lega seringkali diikuti dengan perasaan bersalah, malu, dan menyesal secara mendalam sehingga pada akhirnya dapat memperburuk keadaan emosional. Kondisi inilah yang memungkinkan terjadinya perilaku *self harm* secara berulang-ulang.⁵⁶

Selain itu, tindakan melukai diri juga dapat mempengaruhi performa akademik bagi siswa yang terindikasi perilaku *self harm* di MTs Negeri 1 Pamekasan. Kesulitan untuk berkonsentrasi yang diakibatkan oleh perilaku *self harm* dapat menghambat pemahaman siswa terhadap materi pelajaran. Siswa seringkali malas dalam belajar dan malas untuk mengerjakan tugas, apabila terdapat tugas (PR) terkadang siswa mengumpulkan belakangan bahkan tidak mengerjakan tugas dengan alasan lupa, terkadang siswa menangis di kelas, merasa lemas dan tidak bersemangat datang ke sekolah, merenung dan menjadi pendiam, serta siswa yang awalnya aktif kemudian menjadi pasif.

Upaya yang dilakukan oleh guru BK MTs Negeri 1 Pamekasan untuk mengatasi perilaku *self harm* dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling yakni layanan konseling individual dan layanan bimbingan klasikal mengenai bahaya atau dampak perilaku *self harm* serta berkolaborasi dengan tim Tata Tertib (TATIB) dan guru PAI untuk melakukan pengecekan permasalahan yang dialami oleh siswa guna pemberian intervensi.

⁵⁶ Ibid.

Menurut Faiturachman yang dikutip oleh Firdha Aini Hakim dan Indah Sukmawati, konseling individual merupakan suatu layanan yang diberikan oleh guru BK untuk mengentaskan berbagai permasalahan yang terjadi pada konseli. Konseling individual bertujuan untuk memahami seluk-beluk permasalahan konseli sehingga dapat menumbuhkan persepsi dan sikap konseli demi terselesaikannya permasalahan yang dialami.⁵⁷ Konseling individual dapat membantu siswa yang terindikasi perilaku *self harm* mengenai pentingnya menyadari faktor penyebab dan dampak atau bahaya tindakan menyakiti diri sendiri serta keterampilan penyelesaian masalah secara tepat dan sehat.

Menurut Akos yang dikutip oleh Mukhtar, dkk bimbingan klasikal merupakan cara efektif bagi guru BK untuk memberikan informasi kepada seluruh siswa mengenai perilaku *self harm* sebagai bentuk pemahaman dan pencegahan.⁵⁸ Melalui layanan bimbingan klasikal materi yang disampaikan bukan hanya kepada siswa yang terindikasi perilaku *self harm* melainkan semua siswa juga mendapatkan materi tersebut guna meningkatkan kesadaran secara menyeluruh. Selain itu, bentuk kerjasama antara guru BK dengan tim Tata Tertib madrasah dan guru PAI untuk melakukan *controlling* kepada seluruh siswa mengenai pelanggaran perilaku merupakan kolaborasi preventif dan kuratif. Guru BK menerapkan layanan konseling individual dan layanan bimbingan klasikal, Tim Tata

⁵⁷ Firdha Ainil Hakim dan Indah Sukmawati, "Gambaran Perilaku *Self Harm* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 14603.

⁵⁸ Mukhtar, Amin Budiamin, dan Syamsu Yusuf, "Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa," *Psikopedagogia* 5, no. 1 (2016): 3.

Tertib menegakkan sanksi sesuai aturan madrasah, serta guru PAI memberikan nasehat secara moral dan keagamaan untuk membantu siswa menyadari dan melakukan perbaikan terhadap perilaku yang menyimpang.