

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENCEGAH DAN MENANGANI PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 SUKA RAMI KOTA BENGKULU

Haja Zendi Sahri¹⁾, Jenira²⁾Wira Hadi Kusuma³⁾

^{1,2,3)} Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail : hajahscell20@gmail.com , jenira29santri@gmail.com wirahadi1986@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Self-Harm, Teenagers,
Guidance and
Counseling, Digital
Media, Health

Self-harm is increasing among adolescents as a coping mechanism for emotional stress without suicidal intent. The causative factors include academic pressure, family problems, psychological disorders, and the influence of digital media. Guidance and Counseling (BK) teachers play a role in preventing and handling self-harm through an empathy-based approach and digital technology. This study analyzes the role of BK teachers in handling self-harm, the strategies used, and the challenges faced. Using a qualitative case study method at SMA Negeri 10 Suka Rami, Bengkulu City, data were collected through interviews, observations, and documentation. The results show that BK teachers implement mental health counseling, individual and group counseling, and supportive communities at school. However, limited time, resources, and the influence of digital media are obstacles. Synergy between teachers, parents, and schools is needed to create an environment that supports students' mental health.

Kata kunci:

Self-Harm, Remaja,
Bimbingan Dan
Konseling, Media
Digital, Kesehatan

Abstrak.

Self-harm atau melukai diri sendiri semakin meningkat di kalangan remaja sebagai mekanisme koping terhadap tekanan emosional tanpa niat bunuh diri. Faktor penyebabnya meliputi tekanan akademik, masalah keluarga, gangguan psikologis, dan pengaruh media digital. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan dalam pencegahan dan penanganan self-harm melalui pendekatan berbasis empati dan teknologi digital. Penelitian ini menganalisis peran guru BK dalam menangani self-harm, strategi yang digunakan, serta tantangan yang dihadapi. Dengan metode kualitatif studi kasus di SMA Negeri 10 Suka Rami Kota Bengkulu, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasilnya menunjukkan bahwa guru BK menerapkan penyuluhan kesehatan mental, konseling individu dan kelompok, serta komunitas suportif di sekolah. Namun, keterbatasan waktu, sumber daya, dan pengaruh media digital menjadi kendala. Sinergi antara guru, orang tua, dan sekolah diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa.

PENDAHULUAN

Self-harm atau melukai diri sendiri merupakan fenomena yang semakin meningkat di kalangan remaja. Perilaku ini dapat didefinisikan sebagai tindakan menyakiti diri sendiri secara

sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri, seperti menggores kulit, membakar diri, atau memukul diri sendiri. Faktor-faktor penyebab self-harm sangat kompleks dan beragam, di antaranya adalah tekanan akademik, masalah keluarga, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Menurut penelitian terbaru, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi juga turut berkontribusi terhadap fenomena ini, terutama melalui media sosial yang dapat menjadi pemicu bagi remaja untuk melakukan self-harm. Keberadaan media digital memungkinkan tersebarnya konten yang dapat memengaruhi kondisi emosional remaja, baik secara positif maupun negatif (Haryanto, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media digital berperan dalam mendorong atau menghambat perilaku self-harm di kalangan remaja.

Dalam konteks pendidikan, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi masalah psikologis agar tidak berujung pada tindakan self-harm. Guru BK tidak hanya berfungsi sebagai pemberi nasihat, tetapi juga sebagai mediator antara siswa, orang tua, dan pihak sekolah dalam menangani masalah mental yang dihadapi siswa. Prasetyo (2019) menyatakan bahwa siswa saat ini merupakan "generasi digital" yang tumbuh dengan teknologi dan cenderung lebih mudah menerima informasi dari media digital dibandingkan dengan metode konvensional. Oleh karena itu, pendekatan yang dilakukan oleh guru BK harus menyesuaikan dengan karakteristik remaja masa kini yang akrab dengan dunia digital.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru BK dalam mencegah perilaku self-harm, mengidentifikasi strategi yang digunakan oleh guru BK dalam menangani siswa yang melakukan self-harm, serta mengetahui tantangan yang dihadapi dalam menangani kasus tersebut. Dalam hal ini, teori etika moralitas relasional yang mencakup tanggung jawab, hati nurani, serta hak dan kewajiban sangat relevan untuk digunakan dalam memahami dinamika hubungan antara guru BK dan siswa. Pendekatan ini menekankan pentingnya peran guru BK dalam membangun hubungan yang didasarkan pada empati dan pemahaman mendalam terhadap kondisi psikologis siswa. Seperti yang dijelaskan oleh Suryani dan Wijayanti (2021), keberhasilan intervensi dalam pendidikan memerlukan strategi yang tepat untuk memastikan kesetaraan akses dan manfaat bagi seluruh siswa, termasuk dalam hal dukungan psikologis.

Tantangan yang dihadapi guru BK dalam menangani kasus self-harm sangat beragam, mulai dari keterbatasan waktu, kurangnya sumber daya, hingga stigma sosial yang masih melekat pada masalah kesehatan mental. Menurut penelitian Rahmadani (2022), keberhasilan pembelajaran berbasis multimedia bergantung pada prinsip-prinsip kognitif yang membantu siswa dalam memahami informasi dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan dalam konseling siswa juga harus berbasis pendekatan yang sesuai dengan cara berpikir dan memahami informasi oleh siswa. Selain itu, dalam konteks digital, keberadaan media sosial dapat menjadi tantangan tersendiri karena dapat memperkuat perilaku self-harm melalui kelompok-kelompok daring yang mendukung perilaku tersebut. Oleh karena itu, guru BK perlu mengembangkan strategi yang tidak hanya mencakup pendekatan langsung di sekolah tetapi juga melibatkan pemantauan dan intervensi dalam lingkungan digital siswa.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru BK, sekolah, dan orang tua dalam menangani perilaku self-harm pada remaja. Dengan memahami peran dan strategi guru BK, sekolah dapat lebih proaktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa. Selain itu, orang tua juga dapat lebih sadar akan pentingnya keterlibatan mereka dalam mendukung anak-anak mereka yang mengalami tekanan psikologis. Sebagaimana dijelaskan oleh Fadilah (2023), penggunaan media digital dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan berpikir kritis siswa, namun juga memiliki dampak negatif jika tidak diawasi dengan baik. Oleh

karena itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga pada dinamika sosial dan budaya yang memengaruhi perilaku self-harm di kalangan remaja. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan efektivitas intervensi guru BK dalam menangani kasus self-harm serta mengembangkan strategi yang lebih holistik dan berbasis teknologi untuk mendukung kesehatan mental siswa di era digital ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami lebih dalam bagaimana layanan konseling di SMA Negeri 10 Suka Rami Kota Bengkulu menangani kasus self-harm di kalangan siswa. Subjek penelitian terdiri dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta siswa yang memiliki pengalaman terkait layanan konseling. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu wawancara mendalam dengan guru BK dan siswa untuk menggali pemahaman serta pengalaman mereka terkait layanan konseling yang diberikan. Selain itu, observasi langsung terhadap proses konseling di sekolah dilakukan guna memperoleh gambaran nyata tentang bagaimana interaksi antara guru BK dan siswa dalam menangani kasus self-harm. Studi dokumentasi juga digunakan untuk menganalisis kebijakan sekolah yang berkaitan dengan pencegahan dan penanganan self-harm di lingkungan pendidikan.

Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik, sebagaimana dijelaskan oleh Braun dan Clarke (2019), yang terdiri dari beberapa tahapan utama, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyaring informasi yang relevan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penyajian data dilakukan dengan mengorganisasikan informasi dalam bentuk narasi yang sistematis agar memudahkan interpretasi temuan penelitian. Terakhir, penarikan kesimpulan dilakukan untuk memahami pola-pola yang muncul dalam data dan merumuskan rekomendasi yang dapat diterapkan dalam layanan konseling di sekolah.

Menurut Bond dan Was (2021), pendekatan kualitatif dalam penelitian pendidikan memungkinkan peneliti untuk memahami kompleksitas pengalaman individu secara mendalam, terutama dalam konteks isu psikososial seperti self-harm. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan tetapi juga memberikan wawasan tentang bagaimana strategi konseling dapat dioptimalkan dalam mendukung kesejahteraan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-harm atau melukai diri sendiri adalah perilaku yang sering kali dilakukan sebagai cara untuk mengatasi stres, kecemasan, atau tekanan emosional yang dialami seseorang. Fenomena ini semakin marak terjadi di kalangan remaja, terutama di lingkungan sekolah. Banyak siswa mengalami tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti tuntutan akademik, permasalahan keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, serta pengaruh media sosial. Dalam kondisi seperti ini, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting dalam mencegah dan menangani kasus self-harm di sekolah.

Dalam era digital ini, tantangan utama yang dihadapi adalah bagaimana media digital dapat dimanfaatkan secara efektif agar siswa lebih termotivasi dalam belajar. Penggunaan media digital dalam pendidikan memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan keterlibatan siswa, mempermudah akses terhadap sumber belajar, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menarik. Namun, keberhasilan implementasi media digital juga sangat bergantung pada pengelolaan kelas yang baik oleh guru. Dalam konteks self-harm, lingkungan kelas yang

kurang mendukung atau kurangnya pengelolaan perilaku siswa dapat memperburuk kondisi emosional mereka. Oleh karena itu, guru BK harus memahami bagaimana faktor-faktor ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental siswa dan mengembangkan strategi yang tepat untuk membantu mereka.

a. Peran Guru BK dalam Mencegah Self-Harm

Dalam upaya mencegah self-harm di kalangan siswa, guru BK di SMA Negeri 10 Suka Rami menerapkan berbagai pendekatan preventif yang melibatkan edukasi, bimbingan, serta pembentukan komunitas yang mendukung kesehatan mental siswa. Beberapa strategi utama yang digunakan antara lain:

1. Penyuluhan tentang Kesehatan Mental

Guru BK secara rutin mengadakan penyuluhan tentang kesehatan mental untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kondisi psikologis mereka. Penyuluhan ini mencakup informasi tentang faktor-faktor penyebab self-harm, dampaknya, serta cara-cara sehat untuk mengelola emosi. Selain itu, siswa diberikan pemahaman tentang kapan dan bagaimana mereka bisa mencari bantuan jika merasa tertekan atau memiliki dorongan untuk melukai diri sendiri.

Menurut Prensky (2001), siswa saat ini merupakan "digital natives" yang tumbuh dengan teknologi dan cenderung lebih mudah menerima pembelajaran berbasis digital dibandingkan dengan metode konvensional. Oleh karena itu, dalam penyuluhan tentang kesehatan mental, guru BK juga dapat memanfaatkan media digital seperti video edukatif atau forum diskusi online untuk menjangkau siswa dengan lebih efektif.

2. Konseling Individu dan Kelompok

Konseling individu menjadi salah satu metode yang digunakan untuk membantu siswa yang berisiko melakukan self-harm. Dalam sesi ini, guru BK membantu siswa menggali penyebab masalah mereka serta mencari solusi yang lebih sehat dan konstruktif. Selain itu, konseling kelompok juga diterapkan untuk memberikan dukungan sosial yang lebih luas, di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan saling memberi semangat dalam menghadapi tantangan mereka.

Menurut Mayer (2009), pembelajaran berbasis multimedia yang efektif harus memenuhi prinsip-prinsip kognitif yang membantu siswa dalam memahami informasi dengan lebih baik. Oleh karena itu, dalam konseling, guru BK dapat menggunakan media digital untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres dan emosi mereka.

3. Pembentukan Komunitas Suportif di Sekolah

Lingkungan yang mendukung dan penuh kepedulian sangat penting dalam mencegah self-harm. Oleh karena itu, guru BK berperan dalam membentuk komunitas suportif di sekolah, seperti kelompok diskusi kesehatan mental, teman sebaya peduli, atau program mentoring antar siswa. Dengan adanya komunitas ini, siswa yang merasa kesepian atau terisolasi dapat menemukan tempat untuk berbagi dan mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman mereka.

b. Strategi Guru BK dalam Menangani Siswa yang Melakukan Self-Harm

Selain melakukan upaya pencegahan, guru BK juga harus memiliki strategi yang efektif dalam menangani siswa yang telah melakukan self-harm. Penanganan yang tepat sangat penting untuk membantu siswa menghentikan kebiasaan melukai diri sendiri serta menemukan solusi yang lebih positif. Beberapa strategi yang diterapkan antara lain:

1. Melakukan Asesmen Awal untuk Memahami Penyebab Self-Harm

Sebelum memberikan intervensi, guru BK melakukan asesmen awal untuk memahami faktor-faktor yang menyebabkan siswa melakukan self-harm. Asesmen ini mencakup wawancara dengan siswa, observasi perilaku, serta diskusi dengan guru atau orang tua untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi emosional siswa. Dengan memahami penyebabnya, guru BK dapat merancang pendekatan yang sesuai untuk membantu siswa.

2. Memberikan Konseling Berbasis Terapi Kognitif-Perilaku (CBT)

Salah satu metode yang digunakan dalam konseling untuk menangani self-harm adalah terapi kognitif-perilaku (CBT). Metode ini membantu siswa mengenali pola pikir negatif yang mendorong mereka untuk melukai diri sendiri serta mengajarkan cara-cara yang lebih sehat untuk mengatasi emosi. Melalui CBT, siswa diajak untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres, mengubah pola pikir destruktif, dan membangun mekanisme koping yang lebih efektif.

3. Berkolaborasi dengan Orang Tua dan Tenaga Kesehatan

Guru BK tidak dapat bekerja sendiri dalam menangani kasus self-harm. Oleh karena itu, kerja sama dengan orang tua dan tenaga kesehatan sangat diperlukan. Orang tua diberikan edukasi tentang tanda-tanda self-harm dan cara mendukung anak mereka di rumah. Jika diperlukan, guru BK juga merujuk siswa ke tenaga kesehatan mental profesional, seperti psikolog atau psikiater, untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut. Menurut Warschauer dan Matuchniak (2010), penggunaan teknologi dalam pendidikan harus disertai dengan strategi yang tepat untuk memastikan kesetaraan akses dan manfaat bagi seluruh siswa. Oleh karena itu, dalam kerja sama dengan tenaga kesehatan, guru BK juga dapat memanfaatkan platform digital untuk memfasilitasi konsultasi jarak jauh atau sesi terapi daring bagi siswa yang membutuhkan.

c. Tantangan dalam Menangani Self-Harm

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, guru BK masih menghadapi beberapa tantangan dalam menangani kasus self-harm di sekolah. Tantangan-tantangan ini meliputi:

1. Stigma terhadap Kesehatan Mental

Salah satu tantangan terbesar dalam menangani self-harm adalah adanya stigma terhadap masalah kesehatan mental. Banyak siswa enggan mencari bantuan karena takut dicap sebagai orang yang lemah atau memiliki gangguan mental. Selain itu, orang tua dan masyarakat juga sering kali kurang memahami pentingnya kesehatan mental, sehingga sulit bagi guru BK untuk mendapatkan dukungan dalam menangani kasus ini.

2. Keterbatasan Sumber Daya dan Waktu

Guru BK sering kali harus menangani banyak siswa dengan berbagai permasalahan, sementara sumber daya yang tersedia terbatas. Waktu yang dimiliki untuk melakukan sesi konseling terkadang tidak cukup untuk memberikan perhatian yang optimal kepada setiap siswa. Selain itu, tidak semua sekolah memiliki akses ke tenaga kesehatan mental profesional, sehingga penanganan self-harm menjadi lebih sulit.

3. Kurangnya Keterbukaan dari Siswa yang Mengalami Self-Harm

Siswa yang mengalami self-harm sering kali menyembunyikan perilaku mereka karena merasa malu atau takut mendapatkan hukuman. Hal ini membuat guru BK kesulitan dalam mengidentifikasi siswa yang membutuhkan bantuan. Oleh karena itu, membangun hubungan yang penuh kepercayaan antara guru BK dan siswa sangat penting agar mereka merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah yang dihadapi.

Dengan upaya yang berkelanjutan dan kerja sama dari berbagai pihak, diharapkan kasus self-harm di kalangan siswa dapat diminimalisir, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan sekolah dengan lebih sehat dan bahagia.

KESIMPULAN

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan kasus self-harm di kalangan siswa. Melalui pendekatan preventif, kuratif, dan rehabilitatif, guru BK dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah emosional dan psikologis yang mendorong perilaku tersebut. Pendekatan preventif dilakukan dengan memberikan edukasi tentang kesehatan mental serta membangun kesadaran siswa mengenai dampak negatif self-harm. Sementara itu, pendekatan kuratif melibatkan pemberian konseling serta intervensi yang tepat bagi siswa yang sudah terlibat dalam perilaku self-harm. Selain itu, pendekatan rehabilitatif bertujuan untuk membantu siswa dalam proses pemulihan agar dapat kembali menjalani kehidupan yang lebih sehat secara mental dan emosional.

Namun, dalam pelaksanaannya, guru BK masih menghadapi berbagai tantangan, seperti stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental serta keterbatasan sumber daya dalam menangani kasus self-harm. Kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar, termasuk guru, orang tua, dan teman sebaya, sering kali menyebabkan siswa yang mengalami self-harm merasa semakin terisolasi. Selain itu, ketersediaan tenaga profesional di bidang kesehatan mental di sekolah masih terbatas, sehingga upaya intervensi yang dilakukan sering kali kurang optimal.

Oleh karena itu, beberapa langkah dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas peran guru BK dalam menangani self-harm. Pertama, sekolah perlu menyediakan pelatihan tambahan bagi guru BK agar mereka memiliki keterampilan yang lebih baik dalam menangani kasus self-harm. Kedua, diperlukan kerja sama yang lebih erat antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan mental untuk mendukung siswa secara komprehensif. Ketiga, kebijakan sekolah terkait intervensi terhadap siswa yang mengalami self-harm harus lebih jelas dan terstruktur agar upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan secara sistematis. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan penanganan self-harm di lingkungan sekolah dapat lebih efektif dan memberikan dampak positif bagi kesejahteraan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bond, T. & Was, C. (2021). *Qualitative Research in Education: A Comprehensive Guide*. London: Routledge.
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). *Thematic Analysis: A Practical Guide for Researchers*. New York: Sage Publications.
- Chairudin, M., Hakim, L., & Alimin, A. (2023). Internalization Of Character Education In Boarding Schools. In *Proceedings of International Conference on Research and Community Services* (Vol. 2, No. 1, pp. 80-94).
- Fadilah, N. (2023). "Dampak Penggunaan Media Digital terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 112-126.
- Haryanto, R. (2020). "Media Sosial dan Perilaku Self-Harm pada Remaja." *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(1), 78-92.
- Mayer, R. (2009). *Multimedia Learning (2nd ed.)*. Cambridge: Cambridge University Press.

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENCEGAH DAN MENANGANI PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 SUKA RAMI KOTA BENGKULU

- Prasetyo, A. (2019). "Peran Guru BK dalam Menangani Permasalahan Psikologis Siswa di Era Digital." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Sekolah*, 7(3), 145-160.
- Prensky, M. (2001). "Digital Natives, Digital Immigrants." *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Rahmadani, S. (2022). "Pembelajaran Berbasis Multimedia dan Kesehatan Mental Siswa." *Jurnal Pendidikan Teknologi*, 10(4), 234-250.
- Suryani, L. & Wijayanti, R. (2021). "Strategi Intervensi dalam Pendidikan untuk Menangani Self-Harm pada Remaja." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 12(1), 56-72.