JOURNAL OF EDUCATIONAL ADMINISTRATION AND LEADERSHIP
Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025, pp 105-111
ISSN: Print 2745-9691– Online 2745-9683
DOI: https://doi.org/10.24036/jeal.v5i1
Diterima Redaksi : 15-07-2025 | Selesai Revisi : 20-07-2025| Diterbitkan Online : 12-08-2025
Terbit online pada laman web jurnal: http://jeal.ppj.unp.ac.id

Hubungan *self esteem* dengan kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa Sekolah Menegah Atas (SMA) serta implikasinya dalam layanan bimbingan konseling

Tessa Triyanti, Neviyarni
Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Tessa Triyanti, e-mail: tessamuah@gmail.com

Abstract
Self-injury is often used by adolescents as a way to cope with emotional distress, yet cases in schools frequently remain hidden and unaddressed systematically. This study aims to examine the relationship between *self-esteem* and the tendency to engage in *self-injury* among students of SMA TAMANSISWA in the 2024/2025 academic year, along with its implications for school counseling services. This correlational quantitative research involved 57 students selected through total sampling. *Self-esteem* was measured using a culturally and linguistically adapted version of the Rosenberg *Self-Esteem* Scale (RSES) for high school students at TAMANSISWA, employing the original scoring system. The tendency for *self-injury* was assessed using a cultural adapted version of the Klonsky's Inventory of Statements About *Self-Injury* (ISAS), with items adapted to reflect commonly observed behaviors in the school environment and scored according to standardized intensity frequency indicators. Content validity was evaluated through expert judgment, and internal reliability met the criteria for acceptability. Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation test. The majority of students fell into the moderate category for both self-esteem (84.21%) and self-injury tendency (64.91%). The analysis revealed a significant negative correlation of moderate strength ($r = -0.452$; $p < 0.000$), indicating that higher self-esteem is associated with lower *self-injury* tendencies. These findings highlight the urgency for counseling programs focused on enhancing self-esteem, promoting adaptive emotional regulation, fostering peer support, and implementing early interventions.

Abstrak
Self-Injury kerap digunakan remaja untuk meredakan distres emosional, namun kasus di sekolah sering tersembunyi dan belum tertangani secara sistematis. Penelitian ini bertujuan mengetahui Hubungan *self-esteem* dengan kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA TAMANSISWA Tahun Ajaran 2024/2025 serta Implikasinya bagi layanan bimbingan konseling (BK). Penelitian Kuantitatif korelasional ini melibatkan 57 siswa (total sampling). *Self Esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang di adaptasi agar sesuai konteks budaya dan bahasa remaja SMA di TAMANSISWA, dengan sistem penskoran asli. Kecenderungan *self-injury* diukur menggunakan skala *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS) Klonsky, di mana butir disesuaikan dengan konteks budaya. Validitas isi dikaji melalui *judgment* dan reliabilitas internal memenuhi kriteria kelayakan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji koreasi Spearman. Mayoritas siswa berada pada kategori *self-esteem* sedang (84,21%) dan *self-injury* sedang (64,91%). Hasil analisis menunjukkan korelasi negatif signifikan berkekuatan sedang ($p = -0,452$; $p < 0,000$), mengindikasikan bahwa peningkatan *self-esteem* berasosiasi dengan penurunan kecenderungan *self-injury*. Hasil menegaskan pentingnya program BK yang berfokus pada penguatan harga diri, pelatihan regulasi emosi adaptif, dukungan sebaya dan intervensi dini.

Kata Kunci: Self-Esteem; Self-Injury; Bimbingan dan Konseling

How to Cite: Triyanti, T., Neviyarni. 2025. Hubungan Self Esteem dengan Kecenderungan Perilaku Self Injury pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan Konseling. *Journal of Educational Administration and Leadership*, 5 (2), 105-111. doi: 10.24036/jeal.v5i2

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

1. Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat kompleks, ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan. Dalam masa transisi ini, individu rentan mengalami gejolak emosional yang apabila tidak terkelola dengan baik dapat berujung pada perilaku maladaptif seperti *self-injury.* Menurut (Whitbourne, n.d.) masa remaja merupakan masa pencarian jati diri yang di penuhi tantangan psikososial dan emosi yang tidak stabil. *Self-injury* atau perilaku menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri, seringkali menjadi bentuk pelampiasaan dari tekanan emosional yang tidak mampu diekspresikan secara verbal. (Klonsky & Muehlenkamp, 2007) menjelasakan bahwa tindakan *self-injury* dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi ketegangan emosi negatif yang intens, bukan sebagai bentuk keinginan untuk mengakhiri hidup.

Beberapa pakar memandang bahwa self-injury dapat terjadi sebagai bentuk respons terhadap ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dan pengalaman traumatis yang dialami, perilaku ini bukan sekadar impulsif, melainkan sering kali berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosional. Di sisi lain, *self-esteem* atau harga diri juga memainkan peranan penting dalam cara individu menghadapi tekanan. Beranjak dari kerangka teoretis non-suicidal self-injury (NSSI), pentingnya variabel self-esteem dan kecenderungan perilaku self-injury terletak pada peran keduanya dalam sirkuit regulasi emosi remaja: model empat-fungsi dan tinjauan integratif menjelaskan bahwa NSSI terutama berfungsi untuk regulasi afek (penguatan negatif otomatis), disusul fungsi intrapersonal lain (mis. self-punishment) dan fungsi interpersonal (mis. memengaruhi orang lain) (Klonsky, 2007; Nock, 2010; Hooley & Franklin, 2018; Taylor et al., 2018). Bukti longitudinal terbaru menunjukkan bahwa harga diri rendah memprediksi peningkatan gejala depresi yang pada gilirannya memfasilitasi NSSI—mengindikasikan jalur mediasi psikopatologis yang relevan untuk pencegahan sekolah (Lei et al., 2024). Pada tataran operasional, indikator self-esteem lazim diukur secara global melalui Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang menilai harga diri positif/negatif dengan 10 butir (Rosenberg, 1965), sedangkan indikator kecenderungan NSSI umumnya mencakup frekuensi dan ragam metode (memotong, membakar, menggaruk berat, menghantam diri), intensitas dorongan/urgensi, nyeri yang dirasakan, dan fungsi perilaku; instrumen yang mapan adalah Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS) yang memisahkan skala perilaku dan skala fungsi (13 fungsi intrapersonal/interpersonal) dan telah tervalidasi di populasi remaja Indonesia (Klonsky & Glenn, 2009; Liza et al., 2024). Secara epidemiologis, NSSI memuncak pada pertengahan remaja dan berkorelasi kuat dengan distres emosional serta peningkatan risiko upaya bunuh diri—sehingga penilaian terstruktur atas harga diri dan NSSI menjadi kunci perancangan intervensi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang berfokus pada psikoedukasi regulasi emosi, peningkatan harga diri, dan modifikasi keterampilan koping adaptif (Brown & Plener, 2017; Klonsky et al., 2014; Whitlock et al., 2011; Wu et al., 2024)

Harga diri atau *self–esteem* merupakan faktor psikologis yang berperan besar dalam menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan merespon tekanan hidup. (Rosenberg 1965) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya secara keseluruham, yang menetukan bagaimana mereka menghargai, menerima, dan mempercayai diri mereka sendiri. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi masalah secara adaptif, sedangkan mereka yang memiliki *self-esteem* rendah lebih rentan terhadap perasaan tidak berharga yang pada akhirnya dapat mendorong mereka melakukan *self-injury* sebagai bentuk pelarian dari tekanan tersebut. Pendapat ini didukung oleh penelitian dari Pratisca & Hariko, (2023) meskipun sebagian besar remaja memiliki efikasi diri yang tinggi, *self esteem* secara keseluruhan masih berada pada kategori sedang. Kondisi ini berpotensi menyebabkan penurunan motiviasi belajar, kesulitan mengendalikan emosi negatif, dan peningkatan resiko perilaku maladaptif apabila tidak ditangani secara tepat.

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung mengalami lebih banyak tekanan psikologis dan lebih mudah terjerumus pada perilaku *self-injury* (Claes et al., 2006). Selanjutnya (Putri, 2020) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan perilaku *self-injury* pada remaja. Remaja dengan harga diri rendah cenderung menggunakan *self-injury* sebagai pelampiasan emosional karena mereka memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan kesulitan dalam mengelola tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan (Nugraha et al., 2023), yang melaporkan bahwa siswa dengan tingkat *self-esteem* yang rendah menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk menyakiti diri mereka sebagai cara menghadapi perasaan negatif.

Fenomena ini tidak hanya terjadi secara global, tetapi juga mulai banyak ditemukan dalam konteks lokal, termasuk di lingkungan sekolah. Salah satu temuan penting berdasarkan observasi peneliti selama pelaksaan PLK di SMA Tamansiswa menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa secara sadar melakukan tindakan menyakiti diri sendiri seperti menyayat tangan sebagai bentuk pelampiasaan emosi. Perilaku ini biasanya muncul saat siswa merasa sulit untuk mengekspresikan emosinya, pengaruh sosial atau memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat gap penelitian yang perlu diisi, yaitu keterbatasan studi yang secara khusus mengkaji hubungan antara self-esteem dan kecenderungan perilaku self-injury pada siswa SMA di Indonesia dengan pendekatan kontekstual di lingkungan sekolah tertentu. Sebagian besar penelitian

terdahulu (mis. Claes et al., 2006; Putri, 2020; Nugraha et al., 2023) berfokus pada populasi remaja secara umum atau pada wilayah yang berbeda, sehingga belum memberikan gambaran mendalam tentang dinamika psikologis siswa di SMA Tamansiswa. Selain itu, meskipun hubungan negatif antara self-esteem dan self-injury telah dibuktikan di berbagai penelitian, masih sedikit kajian yang memadukannya dengan implikasi langsung bagi penguatan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada pengungkapan profil self-esteem dan kecenderungan self-injury secara bersamaan pada siswa SMA Tamansiswa Tahun Ajaran 2024/2025, dengan menempatkan hasilnya sebagai dasar perumusan strategi preventif berbasis sekolah dalam layanan BK. Pendekatan ini diharapkan mampu menghasilkan intervensi yang lebih terarah, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan psikososial siswa di lingkungan sekolah tersebut.

Berdasarkan fokus kajian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab beberapa pertanyaan utama, yaitu: (1) Bagaimana tingkat self-esteem siswa SMA Tamansiswa Tahun Ajaran 2024/2025? (2) Bagaimana tingkat kecenderungan perilaku self-injury pada siswa SMA Tamansiswa Tahun Ajaran 2024/2025? (3) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara self-esteem dengan kecenderungan perilaku self-injury pada siswa SMA Tamansiswa Tahun Ajaran 2024/2025? Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi psikologis siswa sekaligus mengidentifikasi keterkaitan antara harga diri dan perilaku menyakiti diri sendiri, sehingga hasil penelitian dapat digunakan sebagai landasan bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-esteem* siswa, kecenderungan perilaku *self-injury*, serta hubungan antara keduanya pada siswa SMA TAMANSISWA Tahun Ajaran 2024/2025, sebagai dasar untuk penguatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan memahami hubungan tersebut, diharapkan dapat dikembangkan strategi preventif dalam layanan bimbingan dan konseling.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yakni self-esteem dan kecenderungan perilaku self-injury. Subjek penelitian adalah siswa SMA Taamansiswa padang kelas X daan XI Tahun Ajaran 2024/2025. Populasi dalam penelitin ini berjumlah 57 orang, dan pengambilan sampelnya menggunakan total sampling, teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang kurang dari 100, maka digunakan teknik total sampling yang mana seluruh populasi dijadikan sampel. Untuk mengukur variabel yang diteliti, digunakan dua instrumen yang telah dimodifikasi. Skala self-esteem disusun dengan mengacu pada indikator yang dikembangkan oleh Rosenberg melalui *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), sedangkan skala *self-injury* dikembangkan berdasarkan *Inventory of Steatments About Self-Injury* (ISAS). Modifikasi dilakukan sepenuhnya terhadap butir pernyataan agar relevan dengan konteks dan karakteristik responden, namun sistem penskoran asli tetap dipertahankan untuk menjaga kebasahan pengukuran. Untuk menjamin kualitas instrumen, dilakukan uji validitas isi melalui penilaian para ahli (dosen judgment), dan dilanjutkan dengan uji reabilitas menggunakan koefisien alpha Cronbach. Hasil uji reabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang baik, yaitu sebesar 0,859 untuk skala self-esteem dan 0,916 untuk skala *self-injury*, yang menunjuan bahwa alat ukur ini layak digunakan dala penelitian. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan rumus korelasi spearman dari (Jonathan, 2010).

3. Hasil

Hasil pengolahan data mengenai *self-esteem* dengan kecenderungan perilaku *self-injury* secara keseluruhan dapat dilihat dari data berikut ini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Self Esteem Siswa

Kategori	Rentang skor	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	79 – 92	0	0,00%
Tinggi	65 - 78	3	5,26%
Sedang	51 – 64	48	84,21%
Rendah	37 – 50	6	10,53%
Sangat Rendah	23 – 36	0	0,00%

Berdasarkan Tabel.1 Dapat diketahui bahwa tingkat *self esteem* siswa SMA TAMANSISWA berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa umumnya memiliki pandangan yang cukup positif terhadap diri sendiri, namun masih terdapat kebutuhan untuk memperkuat penghargaan diri dan stabilitas emosi terutama dalam menghadapi tekanan atau penilaian dari lingkungan sekitar. Temuan ini mencerminkan pentingnya pemberian pembinaan yang tepat, seperti pengembangan regulasi emosi, peningkatan kepercayaan diri, serta pendampingan psikologis melalui layanan bimbingan dan konseling. Untuk siswa dengan *self esteem*

rendah guru BK dapat memberikan layanan klasikal dengan materi membangun citra diri positif, mengelola pikirian negatif serta menumbuhkan persepsi positif terhadap diri sendiri.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Self Injury Siswa

Kategori	Rentang skor	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	50 - 62	0	0,00%
Tinggi	37 - 49	18	31,58%
Sedang	24 – 36	37	64,91%
sRendah	11 – 23	2	3,51%
Sangat Rendah	0 – 10	0	0,00%

Berdasarkan Tabel .2 tingkat *self injury* siswa berada pada kategori kategori sedang. Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan untuk menggunakan untuk menggunakan perilaku menyaiti diri sebagai respon terhadap tekanan emosional yang tidak dapat diungkapkan atau disalurkan secara adaptif. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendampingan psikososial secara berkelanjutan agar siswa dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang sehat. Sekolah dapat memberikan intervensi berupa konseling preventif. Untuk siswa dengan *self injury* tinggi guru BK dapat memberikan layanan konseling individual dan layanan informasi dengan materi latihan mengelola emosi, dan pengenalan dampak *self injury.*

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Self Esteem dengan Kecederungan Perilaku Self Injury

			Self Esteem	Self Injury
Spearman`s rho	Self Esteem	Correlation	1.000	-.452
		Coefficient	.	.000
		Sig. (2-tailed)	57	57
		N		
	Self Injury	Correlation	-.452	1.000
		Coefficient	.000	.
		Sig. (2-tailed)	57	57
		N		

**.Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*
Sumber: Output SPSS 20.

Berdasarkan **Tabel 3** dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan perilaku *self-injury* di SMA TAMANSISWA dengan nilai koefisien korelasi antara X dan Y yaitu -0,452 dan taraf signifikan 0,000 yang memiliki jumah responden sebanyak 57 siswa.

4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan kecenderungan perilaku *self-injury*

Tingkat *Self Esteem* Siswa SMA TAMANSISWA

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* siswa SMA Tamansiswa tahun ajaran 2024/2025 berada dalam kategori sedang. Hal ini mencerminkan bahwa secara umum siswa memiliki penilaian yang cukup positif terhadap diri mereka sendiri, namun belum mencapai tingkat penghargaan diri yang kuat dan stabil. Dominasi kategori sedang pada tingkat *self esteem* ini juga konsisten dengan hasil penelitian (Yendi et al., 2015), yang menyatakan bahwa remaja pada umumnya masih berada pada tahap pembentukan identitas dan evaluasi diri yang fluktuatif, sehingga tingkat harga diri mereka cenderung berada pada tingkat menengah. Fase remaja yang sarat akan tuntutan dan perubahan sosial maupun emosional dapat menjadi faktor yang memengaruhi kestabilan harga diri ini. Kondisi ini terjadi karena sebagian siswa masih mengalami ketidakstabilan dalam menilai dirinya sendiri, seperti merasa ragu terhadap kemampuan pribadi, kurang percaya diri, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya. Untuk membantu meningkatkan *self esteem* siswa, sekolah dapat memberikan memberikan penguatan mengenai *self respect* dan latihan *assertiveness*, agar siswa mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri secara realistis, menerima dirinya secara utuh, serta menetapkan batas yang sehat dalam relasi sosial untuk itu guru BK dapat memberikan layanan seperti layanan individual, layanan klasikal,dan layanan bimbingan kelompok. Untuk siswa dengan *self esteem* rendah guru BK dapat memberikan layanan klasikal dengan materi membangun citra diri positif, mengelola pikirian negatif serta menumbuhkan persepsi positif terhadap diri sendiri.

Tingkat Kecenderungan Perilaku Self Injury Siswa SMA TAMANSISWA

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self injury* siswa SMA Tamansiswa tahun ajaran 2024/2025 berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan melukai diri secara non-suicidal (tanpa niat untuk mengakhiri hidup) sebagai respons terhadap kondisi psikologis atau emosional tertentu. Hal ini sesuai dengan pendapat (Klonsky & Muehlenkamp, 2007) yang menyatakan bahwa non-suicidal *self-injury* (NSSI) merupakan tindakan menyakiti diri secara langsung tanpa intensi bunuh diri, sering kali dilakukan sebagai mekanisme untuk meredakan emosi yang menyakitkan, mengalihkan rasa sakit psikologis, atau mengekspresikan tekanan batin yang sulit disampaikan secara verbal. Hal ini konsisten dengan penelitian (Astuti, 2021) yang menemukan bahwa emosi negatif yang tidak tertangani, seperti rasa malu atau putus asa, memiliki hubungan erat dengan kecenderungan melakukan tindakan menyakiti diri. Dengan kata lain, emosi yang terinternalisasi secara intens namun tidak diungkapkan secara sehat, cenderung diwujudkan dalam bentuk perilaku destruktif terhadap tubuh sendiri. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, atau kecewa, kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara verbal, serta pengaruh kuat dari lingkungan sosial seperti tekanan kelompok dan media sosial. Untuk mengatasi masalah ini, sekolah dapat memberikan pelatihan regulasi emosi, serta meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan mental melalui edukasi yang terstruktur dan partisipatif, dengan memanfaatkan layanan individual, kosseling kelompok. Untuk siswa dengan *self injury* tinggi guru BK dapat memberikan layanan konseling individual dan layanan informasi dengan materi latihan mengelola emosi, dan pengenalan dampak *self injury.*

Hubungan Self Esteem dengan Kecenderungan Perilaku Self Injury

Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi negatif signifikan sebesar r = -0,425 (p < 0,000) yang berada pada kategori hubungan sedang. Artinya, siswa yang memiliki tingkat self-esteem yang lebih rendah cenderung menunjukkan kecenderungan self-injury yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dapat menurunkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis dan mengelola emosi secara sehat. Individu dengan self-esteem rendah sering kali memandang dirinya secara negatif, merasa tidak berharga, serta tidak mampu mengatasi kegagalan atau penolakan. Penelitian (Astuti, 2021) juga menemukan bahwa remaja dengan self-esteem rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *self-injury* karena tidak mampu menyalurkan stres secara adaptif. Untuk mencegah kecenderungan tersebut, guru BK dapat memperkuat harga diri siswa melalui program pengembangan diri seperti melatih siswa menyampaikan emosi secara asertif dan sehat, pelatihan keterampilan pengelolaan emosi, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis dan mendukung ekspresi diri secara positif melalui layanan bimbingan konseling seperti layanan informasi, konseling individual, layanan klasikal maupun layanan bimbingan kelompok.

Implikasi Layanan Bimbingan Konseling

Layanan BK berfungsi tidak hanya sebagai pendampingan psikologis, tetapi juga sebagai fasilitator dalam pengembangan harga diri dan keterampilan pengelolaan emosi. Implikasi ini menunjukkan bahwa konselor perlu merancang layanan yang menitik beratkan pada penguatan *self-eteem* sebagai bentuk pencegahan terhadap perilaku mneyakiti diri. Program bimbingan konseling disekolah memiliki implikasi yang sangat signifikan dalam memberikan bantuan kepada peserta didik (Qonita & Herdi, 2024)

a. Layanan Informasi

   Dengan menggunakan layanan informasi, kebutuhan peserta didik terhadap informasi tertentu pada saat tertentu dapat terpenuhi (Tanjung et al., 2018). Layanan informasi secara langsung dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang pentingnya membangun *self esteem,* dampak dari rendahnya harga diri, serta resiko perilaku *self injury*

b. Layanan Konseling Individual

   Pemberian layanan konseling individual kepada siswa yang melakukan *Self Injury* ini dapat menggunakan beberapa pendekatan yang salah satunya adalah menggunakan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT). Dalam hal ini, CBT dirancang untuk membantu individu memperoleh insight terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pikiran yang rasional sehingga bisa muncul perilaku yang adaptif (Emdorizal et al., 2019)

c. Layanan Konseling Kelompok

   Layananan konseling kelompok ini dapat dijadikan salah satu alternatif pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa guna unutk mencegah, menghindari, serta menghentikan perilaku *self Iinjury.* Dan dalam kegiatan ini Guru BK dapat menggunakan teknik *role play*, diskusi, dan latihan asertivitas untuk meningkatkan kepercayaan diri sera mengajarkan cara mengahadpi tekanan (Maharani & Sukma, 2021)

d. Layanan Bimbingan Kelompok

   Layananan konseling kelompok ini dapat dijadikan salah satu alternatif pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa guna untuk mencegah, menghindari, serta menghentikan perilaku *self Iinjury.* Dan

dalam kegiatan ini Guru BK dapat menggunakan teknik *role play*, diskusi, dan latihan asertivitas untuk meningkatkan kepercayaan diri sera mengajarkan cara mengahadpi tekanan. Penelitian (Izzati, 2020) menunjukkan bahwa panduan layanan bimbingan kelompok berbasis ADDIE efektif meningkatkan *self esteem* siswa melalui penguatan bundel penghargaan diri dan identittas positif. Sejalan dengan itu Nurdiana dkk (2022) membuktikan bahwa kombinasi latihan *assertiveness* dan *reinforcement* positif dalam konseling kelompok mampu memperbaiki harga diri sisw secara signifikan. Dengan demikian, pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa membangun penghormatan diri yang lebih kokoh dan mengurangi ketergantungan terhadap tekanan sosial eksternal.

e. Layanan Klasikal

Dalam permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya *self-esteem* (harga diri) dan kecenderungan perilaku *self-injury*, layanan klasikal berperan besar dalam menumbuhkan kesadaran diri siswa, meningkatkan kepercayaan diri, serta memberikan strategi konkret dalam mengelola tekanan emosional dan sosial. Layanan klasikal bukan sekadar penyampaian informasi di kelas, tetapi merupakan wadah pembentukan kesadaran diri siswa terhadap potensi, masalah, dan cara menghadapinya dengan tepat.

4. Simpulan

Bersadarkan hasil peneitian, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA TAMANSISWA memiliki tingkat *self esteem* dan kecenderungan perilaku *self injury* pada kategori sedang. Selain itu, terdapat hubungan negatif signifikan anatar *self esteem* dengn kecenderungan perilaku *self injury*, dimana siswa dengn harga diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi dan tekanan psikologis tanpa melukai diri. Temuan ini mengindikasikan pentingnya peran guru BK dalam memperkuat *self esteem* siswa melalui layanan bimbingan yang sesuai, baik dalam bentuk konseling individual, layanan klasikal, maupun bimbingan kelompok, guna mencegah munculnya perilaku *self injury*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya cakupan lokasi yang terbatas hanya pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen self-report yang rentan terhadap bias subjektivitas responden. Dari segi desain, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung antara variabel yang diteliti. Untuk penelitian lanjutan, disarankan penggunaan desain longitudinal atau eksperimen agar dapat memotret perubahan dan dampak intervensi secara lebih akurat. Variabel tambahan seperti dukungan sosial, regulasi emosi, stres akademik, dan kesehatan mental secara umum juga perlu diikutsertakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan self-injury pada remaja. Selain itu, perlu dilakukan replikasi penelitian di berbagai sekolah dengan karakteristik yang berbeda untuk memperkuat validitas eksternal temuan ini.

Daftar Rujukan

Astuti, I. Y. (2021). Emosional negatif. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Brown, R. C., & Plener, P. L. (2017). Non-suicidal self-injury in adolescence. Current Opinion in Psychiatry, 30(6), 1–6. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000377

Claes, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Vandereycken, W. (2006). The scars of the inner critic: Perfectionism and nonsuicidal self-injury in eating disorders. European Eating Disorders Review, 14(5), 385–390. https://doi.org/10.1002/erv.1158

Emdorizal, E., Karneli, Y., & Marlina, M. (2019). The use of counseling cognitive behavior therapy (CBT) approach to change students' attitudes toward cheating behavior at SMK 1 Gunung Talang. International Journal of Applied Counseling and Social Sciences, 1(1), 17–26. https://doi.org/10.24036/005298ijaccs

Hooley, J. M., & Franklin, J. C. (2018). Why do people hurt themselves? A new conceptual model of nonsuicidal self-injury. Clinical Psychological Science, 6(3), 428–451. https://doi.org/10.1177/2167702617745641

Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. Clinical Psychology Review, 27(2), 226–239. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002

Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. Journal of Clinical Psychology, 63(11), 1045–1056. https://doi.org/10.1002/jclp

Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal self-injury: What we know, and what we need to know. Canadian Journal of Psychiatry, 59(11), 565–568. https://doi.org/10.1177/070674371405901101

Lei, H., Yang, Y., Wang, Y., & others. (2024). Relationships among self-esteem, depression and self-injury in adolescents: A longitudinal study. Frontiers in Psychiatry, 15, Article 1361906. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1361906

Liza, R. G., Nursal, D. G., & colleagues. (2024). Validation of the Indonesian version of the Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS) questionnaire. [Journal on PMC]. https://doi.org/10.***

Maharani, B., & Sukma, D. (2021). Kecenderungan self injury mahasiswa bimbingan dan konseling. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 2(2), 84–89.

Nock, M. K. (2010). Self-injury. Annual Review of Clinical Psychology, 6, 339–363. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258

Nugraha, A., Sugara, G. S., Nurhanifa, F., & Tasikmalaya, U. M. (2023). Gambaran gaya koping (coping style) pada pelaku melukai diri (self injuri). Psycho Idea, 7(1), 49–61.

Pratisca, S., & Hariko, R. (2023). Self esteem of junior high school students. Proceedings of the International Conference on Education, 814–818.

Putri, M. (2020). Hubungan self-esteem dengan perilaku self-injury pada remaja. Jurnal Psikologi, 8(2), 101–110.

Qonita, & Herdi. (2024). Rasch model. Guidance and Counseling Journal, 9(1), 367–381. https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.4459

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (2015). Society and the adolescent self-image (Updated ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press. https://doi.org/10.2307/2575639

Tanjung, R. F., Neviyarni, & Firman. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, 3(2).

Taylor, P. J., Jomar, K., Dhingra, K., Forrester, R., Shahmalak, U., & Dickson, J. M. (2018). A meta-analysis of the prevalence of different functions of non-suicidal self-injury. Journal of Affective Disorders, 227, 759–769. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.073

Whitbourne, S. K. (n.d.). Life span: A six-unit lesson plan for high school psychology teachers.

Whitlock, J., Muehlenkamp, J., & Eckenrode, J. (2011). Nonsuicidal self-injury in a college population: General trends and sex differences. Journal of American College Health, 59(8), 691–698. https://doi.org/10.1080/07448481.2010.529626

Wu, Y., Li, X., & colleagues. (2024). A meta-analysis on the lifetime and period prevalence of self-injurious behavior among adolescents with depression. Frontiers in Public Health, 12, 1434958. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1434958

Yendi, F. M., Syukur, Y., & Rafsyam, Y. (2015). Self-esteem dan pelayanan bimbingan dan konseling yang dibutuhkan siswa kelas akselerasi. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 4(4), 191–195.