

**PENERAPAN KONSELING ISLAM DALAM
MENGATASI PERILAKU *SELF HARM* REMAJA DI
DESA MARTUA LINGKUNGAN I KECAMATAN
TUKKA KAB. TAPANULI TENGAH**



SKRIPSI

*Diajakukan Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**EVI ZAHRA SITOMPUL
NIM.21 302 00015**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2026**

**PENERAPAN KONSELING ISLAM DALAM
MENGATASI PERILAKU *SELF HARM* REMAJA DI
DESA MARTUA LINGKUNGAN I KECAMATAN
TUKKA KAB. TAPANULI TENGAH**



SKRIPSI

*Diajakukan Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**EVI ZAHRA SITOMPUL
NIM.21 302 00015**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2026**

**PENERAPAN KONSELING ISLAM DALAM
MENGATASI PERILAKU *SELF HARM* REMAJA DI
DESA MARTUA LINGKUNGAN I KECAMATAN
TUKKA KAB. TAPANULI TENGAH**



SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

**EVI ZAHRA SITOMPUL
NIM.21 302 00015**

Pembimbing I

**Dr. Zuhrammi, M.Ag, M.Pd.
NIP. 197207021998032003**

Pembimbing II

**Maslina Daulay, M.A
NIP. 197605102003122003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2026**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD AD-DARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634)22080 Faximile (0634)24022

Hal : Skripsi
a.n. Evi Zahra Sitompul

Padangsidimpuan, April 2026

Lampiran : 6 (Enam) Examplar

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu
Komunikasi Universitas Islam Negeri
Syekh Ali Hasan Ahmad Ad-Darry
Padangsidimpuan
di-

Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n. Evi Zahra Sitompul yang berjudul: "**Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja Di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah**", maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UTN SYAHADA Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal diatas, saudari tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I

Dr. Zulhamni, M.Ag.M.Pd.
NIP. 197207021998032003

PEMBIMBING II

Maslina Daulay, M.A.
NIP. 197605102003122003

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Evi Zahra Sitompul
NIM : 2130200015
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : "Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja Di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah".

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah Menyusun skripsi sendiri tanpa menerima bantuan yang tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik Mahasiswa UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY Padangsidimpuan Pasal 14 ayat 4 Tahun 2014.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 ayat ke 4 Kode Etik Mahasiswa UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY Padangsidimpuan yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, April 2026
Saya yang Menyatakan



Evi Zahra Sitompul
NIM. 2130200015

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Evi Zahra Sitompul
Tempat / Tgl Lahir : Sibolga, 23 Maret 2004
NIM : 2130200015
Fakultas / Prodi : FDIK / BKI

Menyatakan dengan sesungguhnya:

1. Segala data terdapat dalam dokumen permohonan ujian munaqasyah ini adalah benar dan sah.
2. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dokumen-dokumen yang telah saya berikan tidak benar, maka saya bersedia dikenakan sanksi sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Padangsidempuan, April 2026

Pembuat Pernyataan



Evi Zahra Sitompul

NIM. 2130200015



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidempuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Evi Zahra Sitompul
NIM : 2130200015
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku
Self Harm Remaja Di Desa Martua Lingkungan I
Kecamatan Tukka Kab. Tapanuli Tengah

Ketua

Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I
NIP.198808272015031003

Sekretaris

Chanra, S.Sos., M.Pd.I
NIP. 198704222025211023

Anggota

Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I
NIP.198808272015031003

Chanra, S.Sos., M.Pd.I
NIP. 198704222025211023

Dr. Zulhammi, M.Ag, M.Pd
NIP. 197207021998032003

Mashana Daulay, M.A
NIP. 197605102003122003

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Padangsidempuan
Hari/Tanggal : Rabu / 29 April 2026
Pukul : 09.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus / 83,5 (A)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,35
Predikat : Sangat Memuaskan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: *412* /Un.28/F.4c/PP.00.9/05/2026

Judul Skripsi : Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku
Self Harm Remaja Di Desa Martua Lingkungan I
Kecamatan Tukka Kab. Tapanuli Tengah

Nama : Evi Zahra Sitompul
NIM : 2130200015
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Telah dapat diterima untuk memenuhi
Syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidimpuan, Mei 2026

Dekan,



Dr. G. Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A
NIP. 198012242006042001

ABSTRAK

Nama : Evi Zahra Sitompul

Nim : 2130200015

**Judul : Penerapan Konseling Islam dalam Mengatasi
Perilaku *Self-Harm* Remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan
Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh remaja yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) di Desa Martua lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah. Perilaku ini muncul akibat kesulitan remaja dalam mengelola emosi, rendahnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, dan minimnya pemahaman tentang cara penyelesaian masalah secara sehat. Hal tersebut berdampak negatif pada kondisi fisik, psikologis, dan hubungan sosial remaja. Dengan permasalahan tersebut, maka muncul tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja, dan mengetahui sejauh mana penerapan bimbingan konseling individu berbasis Islam dapat membantu mengurangi perilaku *self-harm* remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*). Penelitian dilakukan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah remaja yang melakukan *self-harm* berusia 15–18 tahun yang tinggal di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, serta melibatkan orangtua dan teman sebagai pendukung data penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan bahwa perilaku remaja sudah adanya terlihat perubahan. Perilaku *self harm* remaja setelah dilaksanakan penerapan konseling dapat menurunkan frekuensi *self-harm* dan meningkatkan kemampuan remaja dalam mengekspresikan perasaan secara verbal. Pada akhir siklus II maka ditemukan hasil. Adapun hasil dalam perilaku menyanyat 3 orang dengan hasil 75%, perilaku memukul 1 orang dengan hasil 25%, dan perilaku mencubit 2 orang dengan hasil 50%. Dengan demikian, konseling individu berbasis Islam efektif dalam membantu remaja mengurangi perilaku *self-harm* dan membangun kepribadian yang lebih baik sesuai ajaran Islam.

Kata Kunci : Perilaku, Konseling Islam, Remaja

ABSTRACT

Name : *Evi Zahra Sitompul*
Reg. Number : *2130200015*
Title : *The application of islamic counseling in overcoming self-harm behavior among adolescents in Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah*

This research is motivated by adolescents engaging in self-harm behavior in Tukka, Central Tapanuli Regency. This behavior arises from adolescents' difficulties in managing emotions, low social support from their environment, and a limited understanding of healthy problem-solving methods. This negatively impacts adolescents' physical, psychological, and social relationships. Given these issues, the research aims to determine self-harm behavior in adolescents and to determine the extent to which the implementation of Islamic-based individual counseling can help reduce adolescent self-harm behavior. The research method used is action research. The study was conducted in two cycles, consisting of planning, action, observation, and reflection. The study subjects were adolescents aged 15–18 who engage in self-harm living in Tukka, Central Tapanuli Regency, and included parents and friends as data sources. Data collection techniques used observation, unstructured interviews, and documentation. The results of the study indicate that there has been no significant improvement in adolescent self-harm behavior. Individual counseling can reduce the frequency of self-harm behavior in adolescents and improve adolescents' ability to express their feelings verbally. At the end of cycle II, the results were obtained. Three individuals experienced a 75% reduction in cutting behavior, one individual experienced a 25% reduction in hitting behavior, and two individuals experienced a 50% reduction in pinching behavior. Therefore, Islamic-based individual counseling is effective in helping adolescents reduce self-harming behavior and develop better personalities in accordance with Islamic teachings.

Key words: *Behavior, Counseling Islamic, Adolescents*

ملخص

الاسم : إيفي زهرة سيتومبول
رقم الطالب : ٢١٣٠٢٠٠٠١٥
عنوان البحث : تطبيق الإرشاد الإسلامي في معالجة سلوك إيذاء النفس لدى المراهقين في قرية مارتوا، مقاطعة توكا، منطقة تابانولي الوسطى

هذا البحث مدفوع بخلفية المراهقين الذين يمارسون سلوك إيذاء النفس في توكا، منطقة تابانولي الوسطى يظهر هذا السلوك نتيجة لصعوبة المراهقين في إدارة عواطفهم، وانخفاض الدعم الاجتماعي من البيئة المحيطة، والافتقار إلى فهم كيفية حل المشكلات بطريقة صحية. هذا له تأثير سلبي على الظروف الجسدية والنفسية والاجتماعية للمراهقين. مع هذه المشاكل، يظهر هدف الباحث وهو معرفة سلوك إيذاء النفس لدى المراهقين، ومعرفة مدى قدرة تطبيق الإرشاد والتوجيه الفردي القائم على الإسلام على المساعدة في تقليل سلوك إيذاء النفس لدى المراهقين. نوع البحث المستخدم هو البحث الإجمالي. تم إجراء البحث في دورتين مع مراحل التخطيط والعمل والملاحظة والتفكير. كان موضوع البحث هم المراهقون الذين يمارسون إيذاء النفس الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٨ عامًا الذين يعيشون في توكا، منطقة تابانولي الوسطى، وإشراك الآباء والأصدقاء كداعمين لبيانات البحث. استخدمت تقنيات جمع البيانات الملاحظة والمقابلات غير المنظمة والوثائق. بناءً على نتائج البحث الذي تم تنفيذه، لم تظهر نتائج جيدة لسلوك المراهقين. يمكن لسلوك إيذاء النفس لدى المراهقين بعد تنفيذ تطبيق الإرشاد والتوجيه الفردي أن يقلل من وتيرة إيذاء النفس ويزيد من قدرة المراهقين على التعبير عن مشاعرهم لفظيًا. في نهاية الدورة الثانية، تم العثور على النتائج. أما النتائج في سلوك جرح النفس ٣ أشخاص بنتيجة ٧٥٪ ، وسلوك الضرب شخص واحد بنتيجة ٢٥٪ ، وسلوك القرص ٢ أشخاص بنتيجة ٥٠٪. وبالتالي، فإن الإرشاد والتوجيه الفردي القائم على الإسلام فعال في مساعدة المراهقين على تقليل سلوك إيذاء النفس وبناء شخصية أفضل وفقًا لتعاليم الإسلام.

الكلمات المفتاحية: السلوك، الإرشاد والتوجيه الفردي، المراهقون

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya yang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul: **“Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Tapanuli Tengah”**. Serta tidak lupa sholawat serta salam senantiasa dicurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, seorang pemimpin umat yang patut dicontoh dan diteladani dan senantiasa dinantikan safaatnya di hari akhir.

Dan bantuan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan penuh kesedarhanaan. Kemudian, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M.Ag., Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Bapak Prof. Dr. Arbanur Rasyid, M.A., Selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan pengembangan lembaga, Bapak Prof. Dr. Darwis Harahap S.H.I., M.Si., Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Kerjasama, Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag., Selaku Wakil Rektor Bidang kemahasiswaan dan kerjasama, dan Seluruh civitas akademik yang berada dilingkungan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
2. Ibu Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar S.Psi., M.A., Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan

Ahmad Addary Padangsidimpuan, Bapak Dr. Fauzi Rizal, M.A., Selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Bapak Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I., Selaku Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Bapak Dr. Icol Dianto, M.Kom.I., Selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan.

3. Ibu Nurintan Muliani Harahap, M.A., Selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
4. Ibu Dr. Zulhammi, M.Ag, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Maslina Daulay, M.A., Selaku Dosen Pembimbing II yang telah mengorbankan tenaga, waktu, dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ahmad Addary Padangsidimpuan yang telah mendidik peneliti dalam perkuliahan.
6. Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Bapak Mukti Ali S.Ag., beserta staf-stafnya yang telah memberikan pelayanan akademik yang baik demi kemudahan dan kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi.
7. Kepala Perpustakaan Bapak Yusri Fahmi, S.Ag., S.S., M.Hum., dan seluruh staf pegawai perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang telah membantu peneliti dalam menyediakan buku-buku yang berkaitan dalam penelitian ini.

8. Terima kasih kepada desa Tukka sebagai tempat penelitian yang telah memberikan izin akses data serta wawasan mendalam yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Teristiwanya kepada Cinta pertama ayahanda saya Harris Sumantri Sitompul, sudah mendidik penulis untuk menjadi kuat, serta memberikan kasih sayang, doa dan motivasi dengan penuh keikhlasan untuk penulis hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana terimakasih untuk semua hal yang telah diberikan. Pintu Surgaku Ibu Sinar Mawarni Hutabarat,S.Pd. mama ku tercinta yang selalu senantiasa mendoakan langkahku serta semua pengorbanan dan tulus kasihnya kepada penulis hingga penulis bisa berada sampai dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi untuk selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidupku. Kepada Abang Kandung saya Hasrul Sitompul, Terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun material yang diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan penulis Aisyah Salsabila, yang selalu memberikan semangat dukungan tiada henti dan bantuan dalam segala hal selama menyelesaikan skripsi ini.
11. Terakhir penulis mengucapkan terimakasih untuk diri saya sendiri (Evi Zahra Sitompul), yang telah bertahan hingga saat ini dan mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terimakasih sudah berusaha dan tidak lelah dalam kondisi apapun dan terimakasih juga sudah

kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri mari bekerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari adapun kurang lebihmu mari kita rayakan diri sendiri.

Padangsidempuan, April 2026

Evi Zahra Sitompul
Nim. 2130200015

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS.Al-Baqarah 2:286)

“Rasakan setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini “

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Bin Khattab)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

A. Konsonan




Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lain dilambangkan dengan Latin.

Huruf Arab	Nama Huruf Latin	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	ħ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	žal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	šad	š	S (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..’..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye



B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.



1. Vokal Tunggal adalah vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
	fatḥah	A	A
	Kasrah	I	I
	ḍommah	U	U

2. Vokal Rangkap adalah vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan	Nama
	fatḥah dan ya	Ai	a dan i
	fatḥah dan wau	Au	a dan u

3. *Maddah* adalah vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tanda dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
	fatḥah dan alif atau ya	ā	a dan garis atas
	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di bawah
	ḍommah dan wau	ū	u dan garis di atas

C. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *Ta Marbutah* ada dua.

1. *Ta Marbutah* hidup yaitu *Ta Marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dummah, transliterasinya adalah /t/.
2. *Ta Marbutah* mati yaitu *Ta Marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/.

Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *Ta Marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *Ta Marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*. Dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال. Namun dalam tulisan transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung diikuti kata sandang itu.
2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

F. Hamzah

Dinyatakan di depan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Bila *hamzah* itu diletakkan di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

G. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim*, maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara: bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

H. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem kata sandang yang diikuti huruf tulisan Arab huruf capital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf capital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf capital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu dilalui oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal capital untuk Allah hanya berlaku dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf capital tidak dipergunakan.

I. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu keresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

Sumber: Tim Puslitbang Lektur Keagamaan. *Pedoman Transliterasi Arab-Latin*. Cetakan Kelima. 2003. Jakarta: Proyek Pengkajian dan Pengembangan Lektur Pendidikan Agama.

DAFTAR ISI

COVER	
PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN DOKUMEN	
DEWAN PENGUJI SIDANG MUNAQASYAH	
PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	6
C. Batasan Istilah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori	12
1. Konseling Islam	12
a. Pengertian Konseling Islam	12
b. Konseling Secara Islam.....	14
2. Teori <i>Cognitive Behavioural Therapy</i>	19
a. Sejarah <i>Cognitive Behavioural Therapy</i>	19
b. Tujuan <i>Cognitive Behavioural Therapy</i>	21
c. Teknik dan Proses <i>Cognitive Behavioural Therapy</i>	22
3. Perilaku <i>Self Harm</i>	24
a. Pengertian Perilaku <i>Self Harm</i>	24
b. Bentuk- bentuk Menyakiti Diri Sendiri.....	25
c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri	26
d. Persiapan Sebelum Terapi	27
e. Pandangan Islam Terhadap Perbuatan Menyakiti Diri Sendiri	28

f. <i>Cognitive Behavioural Therapy</i> Dapat Menurunkan Perilaku Melukai Diri Pada Remaja	29
g. Penanganan Perilaku <i>Self Harm</i> dalam Perspektif Islam	30
4. Remaja	33
a. Pengertian Remaja.....	33
b. Fase-Fase Remaja.....	34
c. Perkembangan Emosi Remaja.....	36
d. Materi Konseling Individual Terhadap Remaja	37
B. Penelitian Terdahulu	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Waktu dan Lokasi Penelitian	44
B. Jenis dan Metode Penelitian	44
C. Subjek Penelitian	45
D. Sumber Data	45
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Prosedur Tindak Lapangan	49
G. Teknik Pengecekan Keabsahan Data.....	55
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Umum	58
1. Sejarah Berdirinya Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah.....	58
2. Letak Geografi	58
3. Jumlah penduduk Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah	58
4. Keadaan Penduduk Berdasarkan Mata Pencarian.....	59
5. Keadaan Keagamaan Masyarakat Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah	59
B. Temuan Khusus	61
1. Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah..	61
2. Hasil Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah	72
3. Tahap Akhir	98
C. Analisis Hasil Penelitian.....	99
D. Keterbatasan Peneliti	100
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	102
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel. 1.	Keadaan Penduduk Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah	59
Tabel. 2	Mata Pencaharian Masyarakat Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah	59
Tabel. 3	Kegiatan Keagamaan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah	59
Tabel. 4	Sarana dan Prasarana Pendukung Kegiatan Masyarakat Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah	60
Tabel. 5.	Perilaku Remaja Sebelum Melakukan Tindakan Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Siklus I Pertemuan I	75
Tabel. 6.	Hasil Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Siklus I Pertemuan II	82
Tabel. 7.	Hasil Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Siklus II Pertemuan I	90
Tabel. 8.	Hasil Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Siklus II Pertemuan II	96
Tabel 9.	Rekapitulasi Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja siklus I dan siklus II	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Prosedur Tindakan menurut Stephen Kemmis Taggart 51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat.¹ Menurut G. Stanley Hall, remaja adalah masa antara 12 sampai 23 tahun dan penuh dengan topan dan tekanan atau disebut sebagai *storm and stress*.

Masa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja adalah masa yang penuh konflik, hal ini terjadi karena adanya perubahan bentuk pada tubuh, pola perilaku dan peran sosial. Pada masanya, remaja hendak mengalami perubahan fisik dan mentalnya untuk mencapai kesehatan mental. *World Health Organization* atau WHO tahun 2001 telah merumuskan tentang kesehatan mental. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera yang disadari individu yang didalamnya itu terdapat kemampuan untuk mengelola stress dalam hidupnya secara wajar, bekerja secara produktif dan mampu berperan didalam komunitas pergaulannya.²

Kesehatan mental remaja pun merupakan aspek penting untuk menentukan kualitas bangsa negara. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung adalah sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa tidak ternilai. Ketika masa remaja inilah mereka akan melalui perubahan demi perubahan. Pemikiran

¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hlm.71.

² Nur Azizah, Ahmad Alamuddin Yasin, Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren, *Journal of Islamic Education Counseling*, Vol. 2 No.1 Juni 2022, hlm.1-2.

mereka masih belum mencapai tahap matang sepenuhnya. Inilah yang menyebabkan perilaku-perilaku yang menyimpang pada remaja semakin tidak terkontrol ketika. Pengawasan dari keluarga terutama dari orang tua tidak ada dikarenakan kondisi keluarga tidak harmonis.

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang menjadi tempat bagi anak untuk memperoleh kebahagiaan. Kondisi keluarga yang bahagia merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggota keluarga terutama anak. Kebahagiaan ini diperoleh apabila keluarga dapat memerankan fungsinya dengan baik. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman, rasa kasih sayang, dan mengembangkan hubungan yang baik di antara anggota keluarga sehingga tercipta keluarga yang harmonis. Keharmonisan dan kerja sama yang baik antara ibu dan ayah dalam pengasuhan anak akan membuat anak merasa aman dan terlindungi.³

Kemampuan untuk mengatur emosi menjadi kunci untuk mengatasi tantangan ini dan menjaga kesejahteraan mental remaja. Ketidak mampuan seorang remaja untuk mengendalikan emosinya dapat mengganggu perilaku sosial dan interaksi mereka di lingkungan keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami dan mengatur emosi mengambil keputusan yang adaptif tanpa menimbulkan konflik, mereka agar bisa baik untuk diri sendiri maupun orang lain.⁴

³ Aspi Isminayah dan Supandi "Relasi Tingkat Keharmonisan Keluarga dengan Konsep Diri Remaja", *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 1 No. 2, Juli-Desember 2016 (<https://scholar.google.co.id/>, diakses 14 Mei pukul 16.54 WIB).

⁴ Khaulah Karimah, "Kesepiandan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Pada Remaja Dari Keluarga Tidak Harmonis", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 9, No.2, Juni 2021, hlm. 368.

Karakteristik Remaja yang sedang dalam proses mencari identitas diri sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Gunarsa merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

1. Adanya kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakannya.
2. Ketidak stabilannya dalam meluapkan emosi.
3. Adanya perasaan kosong akibat dari perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
4. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
5. Pertentangan di dalam diri remaja sering menjadi pangkal penyebab pertentanganpertentang dengan orang tua.
6. Merasa gelisah karena banyak hal yang diinginkan tetapi remaja tidak sanggup untuk memenuhi semuanya.
7. Senang dalam bereksperimentasi.
8. Senang dalam bereksplorasi.
9. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
10. Kecenderungan dalam membentuk kelompok dan kecenderungan dalam kegiatan berkelompok.⁵

Salah satu perilaku remaja yang terjadi di kalangan masyarakat perilaku melukai diri sendiri (*self-injury*), perilaku sengaja yang bukan termasuk bunuh diri yang menyebabkan luka pada tubuh dengan tujuan melepaskan penderitaan

⁵ Nur Azizah, Ahmad Alamuddin Yasin, Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren, *Journal of Islamic Education Counseling*, hlm.2.

emosional. Sebagai salah satu bentuk melukai diri, yaitu menyayat diri (*self-harm*), perilaku melukai diri dengan menggunakan suatu objek tajam untuk membuat luka fisik sebagai kompensasi untuk luka batin yang dialaminya, dengan istilah melukai diri tanpa bunuh diri sebagai sebuah gangguan tersendiri, bahwa orang terlibat dalam perilaku melukai diri dengan harapan untuk memperoleh pembebasan dari keadaan perasaan atau kognitif yang negatif, mengatasi kesulitan interpersonal, dan menimbulkan keadaan perasaan yang positif.⁶

Melalui observasi awal di lapangan yang dilakukan peneliti di Desa Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah bahwa remaja melakukan aktivitas dengan media elektronik selama 8 jam/hari perkembangan multimedia dan teknologi tersebut tidak dapat dihentikan, sehingga remaja lebih mudah berhadapan dengan *cyberbullying* yang merupakan salah satu tindakan *bully* yang dilakukan melalui dunia maya baik sebagai pelaku ataupun korban. Terdapat 4 orang remaja yang terdiri dari 2 orang remaja duduk dibangku SMP dan 2 orang remaja duduk dibangku SMA berjenis kelamin perempuan memiliki perilaku melukai diri sendiri dengan cara menyayat tangan, memukul dan menggigit diri sendiri yang mana hal ini mereka lakukan karena mendapatkan perlakuan *bullying* dari kawan-kawan, memiliki masalah dengan keluarga atau *broken home*, dan ada terlibat dalam pergaulan bebas dan remaja ini meluapkan emosi negatifnya yang dirasakan melalui menyakiti diri sehingga mendapatkan kepuasan tersendiri dan ini sangat membahayakan diri remaja tersebut.⁷

⁶ Dian Istiana, Rias Pratiwi Safitri, Eka Adithia Pratiwi, Anggi Oksafitri, "Hubungan Loneliness dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja" , *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, Volume 03, No.2, Desember 2023, hlm.58.

⁷ *Observasi*, Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, pada 9 Mei 2025 pada pukul 10.20.WIB.

Untuk memperkuat data awal peneliti juga melakukan wawancara dengan saudari Pita Usia 18 Tahun yang merupakan remaja yang melukai diri sendiri mengungkapkan bahwa:

Jujur saya juga tidak ingin melukai badan saya, ini saya lakukan akibat teman-teman sekolah yang selalu menjauhi dan mengatai bahwa saya penyuka sesama jenis hanya karena pemakaian saya yang tomboy membuat mereka menjauhi saya dan juga orang tua yang tidak memperdulikan saya karna sibuk bekerja makannya saya dengan sadar menyayat tangan saya supaya orang-orang simpati kepadaku. Khususnya orang tuaku dan juga dengan menyayat tangan saya merasa puas karena sudah meluapkan emosiku kepada diriku sendiri yang memang tidak berguna untuk orang lain agar mati secara perlahan.⁸

Peneliti juga melakukan wawancara dengan ibu Irma usia 42 Tahun selaku orang tua remaja yang merupakan remaja yang melukai diri sendiri mengungkapkan bahwa:

Saya sendiri selaku orang tua Pita tidak mengetahui bahwa anak saya melukai dirinya sendiri, yang saya tahu saya bekerja membantu suami mencukupi kebutuhan keluarga dan anak saya pergi ke sekolah belajar dengan baik terbukti saya tidak pernah dipanggil ke sekolah karna dia membuat masalah, saya lihat juga anak saya pita memang jarang bergaul disini dan dia memang bukan remaja pada umumnya yang suka pergi main-main kesana kemari, dia justru lebih sering di sekolah dan di rumah, dia juga tidak pernah bercerita tentang teman-temannya.

Dengan karakter moral yang baik, prinsip-prinsip Islami yang kuat. Memiliki sarana untuk menghadapi tuntutan hidup melalui proses yang matang dan bertanggung jawab. Pendekatan agama menjadi unsur terpenting dalam pembangunan mental sebagai pengobat terhadap kejiwaan yang masih labil di usia remaja disamping kesadaran agamanya relatif rendah, untuk itu diperlukan peran pembimbing dalam membimbing para remaja agar tidak melakukan perbuatan-

⁸ Pita usia 18 tahun selaku remaja yang melakukan perilaku melukai diri, wawancara di Tukka Tapanuli Tengah Pada 9 Mei 2025 pukul 08.00.WIB.

perbuatan yang dilarang oleh agama Islam.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti akan menerapkan bimbingan konseling individu berbasis Islam terhadap remaja dengan tujuan memberikan pemahaman tentang perilaku remaja yang ideal dalam lingkungan keluarga dan masyarakat sehingga mampu menghadapi tantangan atau masalah yang ada sesuai dengan ajaran agama Islam. Berdasarkan analisa di atas peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul “**Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah**”.

B. Fokus Masalah

Untuk membahas secara lebih rinci fokus mengenai permasalahan dalam penelitian ini, maka ditetapkan fokus penelitian untuk mempertegas arah dan tujuan utama penelitian. Aspek yang menjadi fokus dalam penelitian adalah penerapan konseling berbasis Islam dalam mengatasi perilaku *Self Harm* pada remaja.

C. Batasan Istilah

1. Penerapan

Penerapan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), adalah proses, cara, perbuatan menerapkan, pemasangan, pemanfaatan, mempraktekkan. Penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu atau kepentingan yang

diinginkan oleh individu, kelompok maupun golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya.⁹

Menurut Usman, penerapan (implementasi) adalah bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.

Jadi penerapan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kata penerapan berarti tindakan atau perbuatan yang dilakukan peneliti untuk mengurangi perilaku remaja yang menyakiti diri sendiri.

2. **Konseling Islam** dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti agama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW yang berlandaskan Al-Qur'an. Jadi konseling islam berarti sesuatu yang didasarkan atau didorong oleh ajaran Islam, seperti praktik-praktik tertentu sesuai dengan ajaran Islam.

Menurut Prayitno dan Erman Amti **Konseling** perorangan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹⁰

Konseling Islam dalam penelitian ini adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan peneliti secara pribadi dengan pendekatan yang sesuai dengan ajaran islam dan nilai-nilai Islam.

⁹ Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2013), hlm. 1180.

¹⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan madrasah*, (Jakarta : PTGrafindo Persada, 2013), hlm.25.

3. Mengatasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki beberapa arti yang umum, termasuk menguasai keadaan, melebihi dalam hal, mengalahkan, dan menanggulangi.¹¹ Secara keseluruhan, kata "mengatasi" menunjukkan kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalah atau situasi yang sulit, baik secara langsung (mengalahkan, menguasai) maupun dengan mengambil tindakan pencegahan (menanggulangi).

Menurut Fleming, Baum & Singer, menjelaskan bahwa perilaku mengatasi masalah (coping behavior) merupakan cara-cara kognitif maupun perilaku yang digunakan seseorang untuk mengurangi efek stres.

Mengatasi dalam penelitian ini suatu kecenderungan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi remaja.

4. Perilaku dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) perilaku memiliki arti reaksi individual serta tanggapan hasil dari sanggahan terhadap lingkungan. Definisi perilaku ialah kegiatan yang berasal dari manusia tersebut sehingga dapat diartikan secara luas berupa berlari, bernyanyi, mengerjakan tugas, makan, minum dan sebagainya. Dengan artian bahwa perilaku tersebut merupakan pengamatan langsung terhadap semua kegiatan manusia.¹²

Menurut Purwanto yang dikutip oleh Zakiyah dan Bintang Wirawan, perilaku adalah segala tindakan atau perbuatan manusia yang kelihatan atau tidak kelihatan yang didasari maupun tidak didasari termasuk didalamnya cara

¹¹ Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.web.id/mengatasi> diakses pada 12 Mei 2025 pada pukul 16.30.

¹² Robert A Baron, dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 111.

berbicara, cara melakukan sesuatu dan bereaksi terhadap segala sesuatu yang datang dari luar maupun dari dalam dirinya.¹³

Jadi perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan tingkah laku yang tidak baik dari remaja yang menyakiti dirinya sendiri.

5. *Self Harm* suatu perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja, perbedaan antara pemikiran bunuh diri, niat bunuh diri, dan tindakan menyakiti diri tanpa niat mati. dimana perilaku tersebut dapat mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh.¹⁴

Jadi *Self Harm* dalam penelitian ini suatu perbuatan, perilaku, tindakan remaja yang menyakiti dirinya sendiri menyayat tangan dan memukul dirinya.

6. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyatakan bahwa masa remaja berlangsung antara usia 12-18 tahun dengan melalui proses Pertumbuhan sesudah meninggalkan masa anak-anak menuju masa kedewasaan, namun belum mencapai kematangan jiwa.¹⁵

Remaja dalam penelitian ini adalah remaja merupakan masa dimana berlangsungnya usia mulai dari 15 tahun hingga 18 tahun dimana dalam masa tersebut seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan dalam dirinya seperti, perubahan fisik maupun perubahan psikologisnya.

¹³ Zakiyah dan Bintang Wirawan, Pemahaman Nilai-Nilai Syari'ah Terhadap Perilaku Berdagang (Studi pada Pedagang di Pasar Bambu Kuning Bandar Lampung), *Jurnal Sociologie*, Vol. 1, No. 4, 331.

¹⁴ Hawton & Karen Rodham, "By Their Own Young Hand Deliberate Self Harm and Suicidal Ideas In Adolescents" *Jurnal* (Hawton, Rodham, & Evans 2006), hlm. 10-11.

¹⁵ Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia <https://kbbi.web.id/remaja> diakses pada 12 Mei 2025 pada pukul 16.30.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perilaku *Self Harm* remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah?
2. Bagaimana penerapan konseling Islam dalam menangani perilaku *Self Harm* pada remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perilaku *Self Harm* remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah.
2. Untuk mengetahui penerapan konseling Islam dalam menangani perilaku *Self Harm* pada remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat teoritis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta menjadi referensi bagi para pembaca, khususnya di bidang ilmu Bimbingan Konseling untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling Islam dalam mengatasi perilaku *Self Harm* pada remaja.

Adapun manfaat praktis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang materi serta untuk mendapatkan gelas S.Sos dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam.

b. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain yang berinisiatif membahas pokok masalah yang sama namun dalam pandangan yang berbeda.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori

1. Konseling Islam

Konseling Islam diartikan sebagai proses bantuan yang berbentuk kontak pribadi antara individu atau kelompok yang mendapat kesulitan dalam suatu masalah dengan seorang yang profesional dalam hal pemecahan masalah, pengenalan diri penyesuaian diri dan pengarahan diri untuk mencapai realisasi diri secara optimal sesuai ajaran Islam.¹

Secara garis besarnya konseling Islam bertujuan untuk menanggulangi masalah yang dihadapi individu atau kelompok dan membantu mengembangkan kemampuan individu atau kelompok secara optimal, juga bertujuan agar individu atau kelompok mengetahui apa yang harus dan akan dilakukan, merasa lebih baik dari segala sesuatu yang terasa tidak mengenakan, dapat memfungsikan potensi yang dimiliki secara maksimal, mencapai sesuatu yang lebih baik karena bersikap positif dan optimistik, dapat hidup lebih efektif dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta hidup selaras dengan ketentuan Allah SWT.²

¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami : Teori dan Praktek*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 21.

² Aep Kusnawan, *Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah*, (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2020), hlm. 108-109.

a. Pengertian Konseling Islam

Istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu *consilium* yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Dalam bahasa Anglo Saxon istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”. Konseling juga berasal dari bahasa Inggris yaitu *Counseling* yang berasal dari kata kerja *to counsel* yang berarti menasihati, atau menganjurkan kepada seseorang secara *face to face*.³

Hal ini berbeda dalam literatur bahasa Arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al-Istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at- Taujih*. Jadi *Guidance and Counseling* dialih bahasakan menjadi *Taujih wa al-Irsyad* atau *at-Taujih wa alIstisyarah*. Jika dilihat secara etimologi kata *Irsyad* berarti: *al-Huda, ad-Dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk, sedangkan kata *Istisyarah* berarti: *thalaba minh al-masyurah/ an nashihah*, yang artinya meminta nasihat, konsultasi.⁴

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِّ لَهُمْ بِأَلْتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ . بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk”

³ Prayitno., Erman Anti, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), hlm. 99.

⁴ Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm. 19

b. Konseling Secara Islam

Konseling adalah proses yang melibatkan bantuan seorang ahli untuk membimbing individu menuju tujuan yang bermanfaat bagi kehidupannya. Ini mencakup pengembangan diri, potensi, dan ketakwaan kepada tuhan, disisi lain konseling juga mencakup pemberian nasehat dan bantuan kepada individu yang menghadapi masalah dengan tujuan membantu mereka mengatasinya.⁵

Konseling Islam adalah pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami masalah dengan salah satu teknik dalam pelayanan konseling, dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui serangkaian wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara konselor dan klien dengan tujuan agar mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik dari dirinya agar mampu memecahkan permasalahan pada dirinya agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.⁶

Jadi konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien yang mengalami masalah karena klien belum bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Konselor dapat menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan individu atau klien, melalui berbagai potensi yang dimiliki klien agar klien dapat menyelesaikan permasalahan dirinya serta mengembangkan potensi yang dimiliki klien yang

⁵ Prayitno., Erman Anti, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. hlm. 111

⁶ Farida dan Saliyo, 2008, *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, STAIN Kudus, Kudus, hlm. 18-19.

sesuai dengan petunjuk Allah SWT, sehingga individu atau klien dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Firman Allah surat al-Isra' ayat 82

"وَيُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : “Dan kami turunkan dari al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur’an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Firman Allah surat Yunus ayat 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya : Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman

Tujuan dan Fungsi Konseling Individual Islami. Dalam menjalankan fungsi dan perannya, konselor menggunakan ajaran Islam (al-Qur’an dan Hadist) sebagai sumber utamanya, sedangkan hasil pemikiran dan penelitian yang dilakukan oleh manusia (yang tidak bertentangan dengan ajaran islam) dijadikan sebagai pendukungnya.⁷

Allah berfirman dalam surat Saba' ayat 28:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ٢٨

Artinya: “ Dan kami tidak mengutus engkau (muhammad) kecuali,kepada selu ruh umat manusia sebagai pembawa kabar gembira dan peringatan.”⁸

⁷ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hlm, 278-279.

⁸ <http://www.ibnukatsironline.com/2015/09/tafsir-surat-saba-ayat-28-30.html> Diakses pada 17 Juli 2025.

Menurut tafsir Al-Qur'an, Tafsir Ibn Katsir mengatakan ayat ini menegaskan bahwa Nabi Muhammad adalah rasul terakhir yang diutus kepada seluruh manusia, baik Arab maupun non-Arab, jin maupun manusia. Beliau diutus dengan membawa kabar gembira berupa surga bagi orang-orang yang taat, dan membawa peringatan berupa ancaman siksa bagi orang-orang yang durhaka.

Dengan demikian, risalah Nabi Muhammad bersifat universal dan berlaku hingga hari kiamat, berbeda dengan risalah nabi sebelumnya yang terbatas untuk kaumnya saja. Namun sebagaimana ditegaskan dalam ayat, kebanyakan manusia tidak mengetahui dan masih berpaling dari kebenaran, baik karena kebodohan, kesombongan, maupun kesesatan mereka.⁹ Dari firman tersebut dapat kita ambil makna bahwa:

- 1) Ajaran Islam yang dibawa oleh Rasulullah adalah sebagai bimbingan kepada seluruh umat manusia.
- 2) Dalam bimbingan Rasul tersebut, pertama kali haruslah dengan memberi kegembiraan. Arti kegembiraan adalah bahwa orang yang dibimbing atau dikonselingi itu harus merasa senang dengan pembimbing atau konselor. Jika klien sudah merasa senang, maka dia akan suka atau senang mengemukakan semua perasaannya, termasuk masalahnya dan potensinya.

⁹ Ibn Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, (2000), Juz 6, hlm. 570.

3) Selanjutnya oleh Rasulullah akan diberikan bantuan sesuai dengan masalah saatnya diberi peringatan, mungkin berupa nasihat, pikiran atau aturan-aturan agama harus dipenuhi.

Secara umum tujuan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Makna dari “Mewujudkan diri sebagai manusia seutuhnya” ialah mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, dan makhluk berbudaya.¹⁰

Sedangkan tujuan khusus konseling adalah membantu individu agar mampu mengembangkan potensi dirinya secara seimbang, baik aspek spritual, pribadi, sosial, akademik, maupun karier sesuai dengan ajaran Islam. Dan juga dapat menuntun individu agar mampu menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai Islam, memperkuat iman dan takwa, serta membentuk akhlak mulia.¹¹

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus konseling di atas, dapatlah dirumuskan fungsi dari konseling Islam sebagai berikut.

¹⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung, Alfabeta, 2011), hlm.39

¹¹ Rahman, A. (2022). Pendekatan Qur’ani dalam Bimbingan Konseling Islami. Bandung: Pustaka Setia, hlm. 63.

1) Fungsi Pemahaman (understanding)

Proses konseling menghasilkan pemahaman agar konseli memiliki pemahaman mengenai diri konseli sendiri serta lingkungan.⁴⁸ Konseli akan berusaha memahami apa potensinya, hambatan yang dihadapi kemudian mencari solusi, sehingga di masa depan konseli akan lebih mandiri dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi pada diri konseli sendiri. Karena hanya diri konseli sendiri yang memahami dirinya dan seperti apa masalah serta solusi penyelesaian yang tepat.

2) Fungsi pencegahan (*Preventive*)

Fungsi ini berkaitan dengan upaya konselor senantiasa berpartisipasi dalam berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, agar tidak kembali terjadi pada konselor. Ciri khas konseling Islam yang sangat mendasar adalah, berparadigma kepada wahyu dan ketauladanan para nabi, rasul dan ahli warisnya. Konselor Islam seyogyanya menyadari bahwa memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada klien merupakan salah satu kegiatan yang bernilai ibadah karena dalam proses bantuannya terkandung nilai menegakkan “Amar ma’ruf nahi mungkar” (memerintahkan kebaikan dan mencegah kemungkaran).¹²

¹² Jamal Ma’mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2010), hlm. 58-60.

3) Fungsi Pengentasan (*Curative*)

Konseling berfungsi untuk membantu membimbing konseli keluar dari permasalahannya, membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercapai dalam dirinya.

4) Fungsi Pengembangan (*Development*)

Konseling berfungsi membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.¹³

Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yang dijabarkan di atas, maka peran bimbingan konseling adalah untuk mencapai sasaran *intrapersonal* dan *interpersonal*, mengatasi defisit dan kesulitan perkembangan yang dialami klien, membuat keputusan dan memikirkan rencana tindakan untuk perubahan dan pertumbuhan, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan klien.

2. Teori *Cognitive Behavioural Therapy*

Adapun sejarah *Cognitive Behavioural Therapy* adalah sebagai berikut:

a. Sejarah *Cognitive Behavioural Therapy*

Awal tahun 1960-an, perspektif psikodinamika yang dahulu mendominasi dalam psikologi mulai dipertanyakan value dan efektivitasnya. Tidak lama dari itu, pengaruh perspektif psikodominik ini

¹³ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam...*, hlm.271

memudar, memberi peluang pada terapi perilaku untuk berkembang dan menampilkan keunggulannya. Meski demikian, terapi perilaku ini dipandang kontroversial dan memiliki kelemahan dalam menangani disfungsi perilaku pada anak dengan gangguan yang berat. Terapi perilaku lebih dipandang dan berkembang dengan memasukkan bahasan peran dalam proses kognitif dan emosi. Sehingga diakhir hasil terjadi penggabungan antara terapi perilaku dengan berbagai bahasan salah satunya proses kognitif sosial, regulasi emosi, psikologi tentang kontrol diri sehingga menjadi aliran baru dengan nama *Cognitive Behavioural Therapy*.¹⁴

Pada tahun 1960-an Aaron T Beck, dokter sekaligus ahli psikoanalisis kurang efektif menangani pasien-pasiennya. Beck menilai, dalam kasus ini diperlukan terapi yang memiliki beberapa ciri, yaitu:

- 1) Lebih singkat waktu
- 2) Lebih terstruktur
- 3) Berorientasi pada masa kini
- 4) Memodifikasi pikiran
- 5) Memodifikasi perilaku
- 6) Langsung ditujukan untuk menyelesaikan masalah saat ini.

Teori *Cognitive Behavioural Therapy* yang lebih dikenal secara universal adalah Aaron T Beck dan Albert Ellis. Dalam perkembangan dan kemajuan *Cognitive Behavioural Therapy* selanjutnya, muncul tokoh-tokoh

¹⁴ Yulia Putri Prtama, “Penerapan *Cognitive Behavioural Therapy (Cbt)* Untuk Mengurangi Kebiasaan Dalam Perkataan Buruk Di Kalangan Remaja Di Kelurahan Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal”, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan 2024, hlm. 14.

lain yang mengembangkan dan memajukan teori terapi kognitif perilaku. Namun, sebelum Aaron T Beck dan Albert Ellis mengembangkan terapi *kognitif behavior* ini, Ilmuwan muslim sudah lebih dulu membahas tentang mengembangkan intervensi yang sekarang disebut sebagai *Cognitive Behavioural Therapy*.¹⁵

b. Tujuan *Cognitive Behavioural Therapy*

Tujuan dari konseling *cognitive behavior* ini adalah mengajak konseli untuk melawan dan menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menunjukkan bukti-bukti yang melawan arah atau bertentangan dengan kepastian individu tentang masalah yang dihadapi. Selain itu, *Cognitive Behavioural Therapy* adalah konseling yang dilaksanakan untuk meningkatkan, menjaga, dan merawat kesehatan mental.¹⁶

Crow dalam kutipan buku Abu Bakar Muhammad Luddin, mengemukakan psikologi sebagai kajian tentang tingkah laku dan interaksi manusia. Tingkah laku bukan hanya tertuju pada tingkah laku seorang individu yang dapat dilihat tetapi melingkungi juga reaksi terhadap pengaruh lingkungan serta pengaruh batin. Psikologi berangkaiian usaha untuk memperoleh informasi tentang cara individu atau kelompok manusia, pada tingkat umur yang berlainan, reaksi terhadap dorongan dari alam lingkungannya, manusia gemar memberi respon yang sama dalam situasi tertentu.¹⁷

¹⁵ Abu Bakar M. Luddin, *Psikologi Konseling*, hlm.2.

¹⁶ Abu Bakar M. Luddin, *Psikologi Konseling*, (Medan: Citapustaka Media Perintis, 2012) hlm.2

¹⁷ Abu Bakar M. Luddin, *Psikologi Konseling*, hlm.2.

Tingkah laku juga berhubungan dengan teori berpikir atau kognitif. Sebab, tingkah laku berjalan sesuai peputaran otak saat berpikir atau mengambil keputusan. *Teori kognitif* berfokus pada proses mental dan pengaruhnya pada kesehatan mental dan perilaku. Kognisi adalah pikiran, keyakinan, dan gambaran internal yang dimiliki manusia mengenai peristiwa-peristiwa atau kejadian-kejadian dalam kehidupan.

Dalam hal tersebut, *Cognitive Behavioural Therapy* adalah pendekatan pemecahan masalah dalam teori psikologis. Perasaan tekanan individu diperbaiki dengan mengidentifikasi dan mengubah pemikiran dan perilaku maladaptifnya saat ini yang berfungsi untuk mempertahankan perasaan ini dari menyalahi peristiwa masa lalu yang tidak dapat diubah. Karena masa lalu juga bisa menjadi penyebab mengapa individu itu bersikap kurang baik. Melalui *Cognitive Behavioural Therapy* peneliti akan membantu remaja untuk mengubah pemikiran dan tingkah laku secara berselang waktu, serta mengubah cara pandang remaja terhadap lingkungan yang memberi dampak negatif pada perilakunya.¹⁸

c. Teknik dan Proses *Cognitive Behavioural Therapy*

Dalam buku *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi*, Messer, Gurman, dan Sanderson menjelaskan bahwa teknik-teknik yang digunakan dalam brief CBT sama saja dengan menggunakan *Cognitive Behavioural Therapy* lengkap. Teknik ini memiliki 3 sasaran domain yang

¹⁸ Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh, Cet-2*, (Jakarta Barat: Indeks,

muncul dalam gangguan emosional yakni domain kognitif, perilaku, dan fisiologi.¹⁹

- 1) Dalam domain kognitif, remaja belajar mengaplikasikan teknik- teknik restruktur kognitif sehingga bias-bias pikiran negatif yaitu kondisi emosi dapat diubah menjadi lebih adaptif dan logis. Setelahnya respon-respon emosi tidak begitu negatif.
- 2) Dalam domain perilaku, diberikan teknik-teknik sebagai berikut: 1) prevensi terhadap respon, seperti menghentiksn respons maladaptif yang memperkuat masalah, 2) exposure (pemaparan) terhadap stimulus yang mendatangkan dan memunculkan rasa takut, 3) menghentikan penghindaran dari stimulus yang menakutkan, 4) penjadwalan kegiatan untuk meningkatkan akses terhadap reinforcement atau biasa disebut pengukuhan, 5) latihan keterampilan, 6) prosedur kontingensi menjadikan keterhubungan pengukuh atau hukuman dengan respons tertentu bertujuan untuk meningkatkan dan menurunkan respons tersebut, 7) pemecahan masalah.
- 3) Domain fisiologis, domain ini remaja yang mengalami efek negatif dibimbing dan diajarkan untuk untuk meraih dan mencapai ketenangan tubuh melalui imagery, meditasi dan prosedur relaksasi.

Proses atau tahapan *Cognitive Behavioural Therapy* yaitu, peneliti hendaknya mempunyai tujuan saat melaksanakan proses terapi. Secara individual, tujuan yang dimiliki seorang terapis ada 3 yaitu: mengenalkan

¹⁹ Michael Neenan and Windy Dryden, *Cognitive Behaviour Therapy: 100 Key Points and Techniques*, (England: Taylor & Francis, 2020) hlm. 17.

proses model kognitif, bekerja sama dalam hubungan yang terapeutik, dan membantu remaja menyelesaikan masalahnya.

Proses atau tahapan *Cognitive Behavioural Therapy* ini memiliki 4 kategori yaitu persiapan sebelum terapi, sesi awal, sesi lanjutan, dan sesi menutup terapi.⁴³

3. Perilaku *Self Harm*

a. Pengertian Perilaku *Self Harm*

Skinner seorang ahli Psikologi merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar) perilaku manusia dari segi biologis adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas seperti berjalan, berbicara menangis, bekerja, dan sebagainya.²⁰

Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujud perilaku bisa berupa pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku manusia terdiri atas sudut pandang psikologi fisiologi dan sosial yang bersifat menyeluruh. Sudut pandang ini sulit di bedakan pengaruh dan peranannya terhadap pembentukan perilaku manusia. *Self Harm* merupakan sebuah istilah psikologi yang artinya perilaku seseorang menyakiti atau melukai dirinya sendiri dengan melakukan berbagai macam cara tanpa memandang ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri.

²⁰ Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku kesehatan*, (Jakarta: Rinneka Cipta, 2010), hlm.17.

Perilaku menyakiti diri sendiri dengan cara menyayat, memotong bagian badan khususnya tangan sebagai perilaku dan niat yang digambarkan melalui usaha merusak diri secara impulsif, dan atau percobaan melukai diri dengan tujuan mengalihkan emosi yang tidak tertahankan. *Self Harm* juga menjadi salah satu fenomena kesehatan mental yang terjadi sebagai mekanisme koping maladaptif dengan melalui rasa sakit secara fisik untuk mengatasi stressor atau tekanan emosional.²¹

Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut dilakukan untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dan tekanan emosional yang berat, dengan cara menyakiti, melukai, dan merugikan diri sendiri tanpa ada maksud untuk bunuh diri.

Pemahaman masyarakat tentang perilaku melukai diri sendiri atau "memotong" pada remaja telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Banyak penelitian dan laporan media telah menyoroti masalah kesehatan mental remaja ini, sehingga mengurangi kebingungan dan ketidaktahuan.²²

b. Bentuk- bentuk Menyakiti Diri Sendiri

Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang paling tinggi angka kejadiannya antara lain:

- 1) Memotong, mengukir simbol tertentu pada pergelangan tangan, merobek kaki, lengan atau bagian tubuh lainnya.

²¹ Saridewi Mutiara Insani, Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan, *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2023, Vol. 10, No.02, hlm. 441.

²² Rini, Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin, *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA* Vol 6 No 1 November 2022, hlm.117.

- 2) Menggigit bagian tubuh sampai meninggalkan bekas pada kulit atau berdarah.
- 3) Memukul diri atau membenturkan sendiri hingga memar atau berdarah.
- 4) Menjambak atau menarik rambut dengan kuat, mencabuti alis atau bulu mata dengan maksud untuk menyakiti diri sendiri.
- 5) Secara sengaja mencegah penyembuhan luka. Membakar kulit.²³

c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri

Walsh mengemukakan lima dimensi yang menjadi pemicu individu melakukan tindakan melukai diri sendiri:

- 1) Dimensi lingkungan, yaitu konflik interpersonal, kehilangan hubungan, rasa frustrasi, isolasi sosial, tekanan performance, dan peristiwa-peristiwa yang dapat memunculkan trauma.
- 2) Dimensi biologis, yaitu kemungkinan individu melukai diri sendiri karena memiliki kelainan dalam otak sehingga cenderung mencari kepuasan dengan melukai dirinya.
- 3) Dimensi kognitif, yaitu pandangan, pemikiran dan keyakinan yang dapat menjadi pemicu perilaku melukai diri; misalnya interpretasi terhadap peristiwa dialami, dan kognisi yang berhubungan dengan trauma yang pernah dialami.
- 4) Dimensi perilaku, yaitu merujuk pada tindakan yang dianggap dapat menjadi pemicu untuk melukai diri, misalnya peristiwa yang bisa

²³ Rini, Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin, *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA* Vol 6 No 1 November 2022, hlm.119.

membuat individu menjadi tertekan, malu, takut dan layak mendapatkan hukuman.

- 5) Dimensi afektif, yaitu kecemasan, rasa tertekan dan panik, kemarahan, depresi, malu, rasa bersalah, dan kebencian.²⁴

d. Persiapan Sebelum Terapi

Sebelum memasuki sesi awal terapi, ada baiknya peneliti sudah mereview informasi mengenai remaja agar memudahkan terapi hingga sesi penutupan. Adapun data yang dapat digunakan dalam menyusun rencana terapi yaitu data mengenai permasalahan remaja saat ini, gejalagejala yang ada, riwayat sebelumnya, dan keberfungsian saat ini. Beberapa terapis menggunakan whiteboard dan berkomunikasi kepada remaja untuk mendapat umpan balik, yang artinya terapis memberikan edukasi kepada remaja tentang masalah-masalahnya, baik tentang gejala emosi, perilaku, kognitif, maupun fisiologisnya yang saling berhubungan satu sama lain. Juga memahami faktor-faktor awal terjadinya masalah yang dialami pada remaja.

a) Sesi Awal

Menurut Cully dan Teten, untuk sesi awal sebaiknya memiliki 4 elemen sebagai berikut: a.) menjelaskan tentang proses psikoterapi bersifat kolaboratif dan memiliki batas waktu, b.) mengenalkan model kognitif yaitu, keterkaitan perilaku-perasaan-pikiran dengan situasi, c.) Terapis mendeskripsikan permasalahan remaja dalam terminologi

²⁴ Saridewi Mutiara Insani, Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan, *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2023, Vol. 10, No.02, hlm. 444.

kognitif perilaku, d.) memasukkan harapan dan juga memberdayakan remaja. Untuk melakukan hal ini peneliti meminta umpan balik dan menumbuhkan lingkungan terapeutik yang kolaboratif dan hangat.

b) Sesi Selanjutnya

Berkolaborasi dalam hubungan yang menyembuhkan yaitu memberikan dorongan dan mempertahankan keterkaitan untuk membantu penyembuhan. Lalu ada pikiran otomatis yaitu mengubah pikiran negatif ke intermediate belief dan core belief, mengedukasi remaja mengenai penerimaan diri (jika dibutuhkan).

c) Sesi Penutup

Dalam sesi ini tujuan terapis lebih kearah pendorongan terhadap remaja untuk menjadi seorang yang lebih mandiri. Tujuan terapis dalam sesi penutup adalah remaja meringkas apa yang telah diberikan atau diedukasikan oleh terapis, mengaitkan nilai-nilai (values) dengan upaya yang sudah dilakukan remaja, konsisten dengan perkembangan konseptualisasi kognitif, dan remaja menangani masalahnya dengan mengurangi kekambuhan yakni mengembangkan rencana aksi (action plan) untuk mengatasi kesulitan.

e. Pandangan Islam Terhadap Perbuatan Menyakiti Diri Sendiri

Islam mengajarkan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Perbuatan menyakiti diri sendiri adalah hal yang bertentangan dengan ajaran islam tentang cara menjaga tubuh yang telah diberikan oleh Allah SWT. Islam menekankan pentingnya merawat tubuh dan menjaga diri

sendiri. Menurut pandangan Islam mengenai orang sehat mentalnya adalah orang yang memiliki perilaku, pikiran, dan perasaannya mencerminkan kondisi jiwanya sesuai dengan ajaran Islam.

Perilaku menyakiti diri sendiri atau *self harm* merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu sebagai sarana mengekspresikan atau meluapkan perasaan negatif yang dapat mengancam diri individu tersebut. Islam melarang tindakan self harm berdasarkan beberapa pada beberapa ayat dalam Al-Qur'an. Dijelaskan dalam Q.S An-Nisa ayat 30 bahwa Allah melarang kita untuk melakukan perbuatan yang diharamkan oleh Allah, jika melakukan hal tersebut maka Allah akan menjerumuskan ke dalam api neraka. Maka ayat tersebut mengandung ancaman dan peringatan keras bagi seseorang yang melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan ajaran agama Islam. Seseorang yang sedang mengalami stress, cobaan dan kesulitan, Islam menganjurkan untuk mencari pertolongan baik dari Allah melalui doa dan tawakkal maupun mencari pertolongan melalui dukungan sosial serta professional.²⁵

f. *Cognitive Behavioural Therapy* Dapat Menurunkan Perilaku Melukai Diri Pada Remaja

Banyak istilah untuk perilaku melukai diri sendiri atau *self-harm* atau *self-injury* atau NSSI tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa

²⁵ Ramadhani, Novrima, et al. "Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam" *Counselia; jurnal bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5.2 (2024):573/583

bermaksud untuk melakukan bunuh. *Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang bisa digunakan untuk mengurangi perilaku melukai diri pada remaja.

- 1) Identifikasi pikiran negatif yang menyebabkan *self harm*
- 2) Mengajarkan hubungan kognitif, emosi dan perilaku
- 3) Melatih pikiran negatif ke positif dengan latihan teknik restrukturisasi kognitif
- 4) Evaluasi tugas dengan menuliskan pikiran dan negatif dan mengganti dengan pikiran positif
- 5) Menejemen diri dengan mengelola lingkungan dengan menata tahap yang akan dilakukan dan mengontrol pikiran serta emosi
- 6) Evaluasi untuk mencegah kekambuhan perilaku *self harm*
- 7) Evaluasi terminasi secara keseluruhan sesi konseling untuk melihat sejauh mana intervensi memberikan perubahan.²⁶

g. Penanganan Perilaku *Self Harm* dalam Perspektif Islam

Islam mengajarkan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Islam juga sangat menekankan pentingnya merawat tubuh dan menjaga tubuh dari segala tindakan yang dilakukan secara sengaja yang dapat merugikan diri sendiri. Menurut pandangan Islam mengenai orang sehat mentalnya adalah orang yang memiliki perilaku, pikiran, dan perasaannya mencerminkan kondisi jiwanya sesuai dengan ajaran Islam.

Sebagian besar tindakan *self harm* disebabkan oleh suatu

²⁶ Anindya, R. P., 7 Widyastuti, A. (2023). *Penerapan Kognitif Behavioral Therapy (CBT) untuk menurunkan perilaku self-harm pada remaja dengan depresi. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(1), 45-54.

permasalahan yang dialami seseorang dalam lingkungan mereka yang membuat mereka depresi sehingga memilih jalan tersebut sebagai pengalihan. Maka kunci utama dalam hal ini adalah penerimaan diri. Meskipun melakukannya tidak mudah, tetapi kita bisa mengatasi dengan keyakinan kita untuk menyerahkan segala sesuatu terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi yaitu Allah. Dalam surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6 yang menjelaskan bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Allah mendidik untuk kuat disetiap permasalahan yang dialami oleh hamba-Nya sehingga kita kuat untuk menjalaninya.²⁷

Teknik konseling Islami adalah seperangkat metode berbasis nilai Islam yang digunakan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, mengembangkan potensi diri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menurut Sholeh dalam buku *Konseling Islami*, teknik dalam konseling Islami mencakup berbagai metode seperti *mau'izhah hasanah* (nasihat yang baik), *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), doa, dzikir, *tadabbur* ayat Al-Qur'an, serta pendekatan spritual lain yang bertujuan membimbing konseli kembali kepada fitrahnya.²⁸

Teknik konseling Islami menangani perilaku *self harm* dalam perspektif Islam memiliki beberapa pendekatan yang bisa diambil untuk mengatasi *self harm*:

²⁷ Ramadhani, Novrima, et al. "Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam" *Counselia: jurnal bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5.2 (2024): hlm. 573-583

²⁸ Sholeh, Abdul. (2018). *Konseling Islami: Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.hlm.62.

1) Kesadaran spritual

Meningkatkan kesadaran akan hubungan seorang hamba dengan Allah dan memperkuat ikatan spiritual dapat membantu seseorang mencari kekuatan dan ketenangan dalam menjalani perjuangan emosional. Kesadaran ini dapat diperoleh melalui beberapa bentuk ibadah utama, di antaranya:

a) Shalat

Shalat merupakan sarana utama dalam menjaga hubungan seorang hamba dengan Allah SWT. Melalui shalat, seseorang memperoleh ketenangan batin, penguatan iman, serta ketabahan menghadapi cobaan hidup.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”

b) Dzikir

Dzikir adalah bentuk pengingat dan pengakuan terus-menerus seorang hamba kepada Allah SWT. Dengan dzikir, hati menjadi tenang dan terhindar dari kegelisahan. Dalam konteks konseling islami, dzikir menjadi teknik spritual untuk mengatasi kecemasan dan menguatkan kondisi emosional seseorang.

فَاذْكُرُونِي أَنذُرَكُمْ وَأَنتُمْ تَكْفُرُونَ

Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”

c) Membaca Al-Qur'an

Membaca sekaligus merenungkan (tadabbur) Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk penguatan spritual yang memberi ketenangan cahaya dan petunjuk hidup. Al-Qur'an merupakan sumber bimbingan yang mampu mengarahkan konseli menemukan makna hidup serta solusi atas persoalan yang dihadapi.²⁹

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: “Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”

2) Dukungan sosial

Mencari dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas yang mendukung dan yang dapat memberikan rasa aman dan bantuan praktis dalam mengatasi *self harm*. Dukungan ini dapat berupa perhatian, motivasi, bantuan emosional maupun praktis dari orang-orang terdekat. Dalam konteks konseling Islami, dukungan sosial memberi rasa aman, menumbuhkan kepercayaan diri, dan menjadi sumber kekuatan eksternal yang melengkapi kekuatan spritual.

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescence*) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*,

²⁹ Sholeh, Abdul. (2018). *Konseling Islami: Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.hlm.62-70.

seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.³⁰

Menurut Sarwono masa remaja adalah masa peralihan dari anakanak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial.

b. Fase-Fase Remaja

Menurut Sarwono masa remaja adalah masa peralihan dari anakanak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial.

³⁰ Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2016), hlm. 5.

Sedangkan menurut Sarwono Tahap perkembangan remaja:

1) Remaja Awal (12-15 Tahun)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan.

2) Remaja Madya (15-18 Tahun)

Pada tahap ini remaja kecenderungan "*narcistic*", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, ideal atau materialistis, dan sebagainya.

3) Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek
- b) Egonya mencari orang-orang kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru
- c) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d) Egosentrisme diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain
- e) Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum.

c. Perkembangan Emosi Remaja

Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri. Sejumlah faktor menurut Ali & Asrori yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

1) Perubahan jasmani

Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya perubahan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidak seimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tidak terduga pada perkembangan emosi remaja.

Tidak setiap remaja dapat menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.³¹

2) Perubahan pola interaksi dengan orang tua

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik

³¹ Yudrik Jahja. *Psikologi perkembangan*, (Jakarta : Prenadamedia, 2011), hlm. 236.

oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja.

3) Perubahan pandangan luar

Ada sejumlah pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja.³²

d. Materi Konseling Individual Terhadap Remaja

1) Identifikasi Perasaan dan Pemicu Perilaku *Self-Harm*

Materi awal konseling berfokus pada membantu remaja mengenali perasaan dan situasi yang memicu *self-harm*. Banyak remaja tidak mampu mengekspresikan emosinya secara sehat, sehingga melampiaskannya melalui luka fisik. Dalam konseling, konselor dapat mengajak remaja membuat emotion diary untuk mencatat perasaan yang muncul dan situasi yang mendahuluinya.

Proses ini membuat remaja menyadari bahwa self-harm bukanlah perilaku yang tiba-tiba, melainkan memiliki hubungan dengan kondisi emosi tertentu. Dengan kesadaran ini, remaja dapat belajar mengantisipasi dan mengelola situasi yang memicu perilaku tersebut.³³

³² Azizah Nuril, & Ardha Ardi Trisiadi. (2024). Mekanisme Coping Pada Remaja Dengan Perilaku Self-harm Berdasarkan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). *Dalam Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Nomor 2 Volume 12 hlm 1.

³³ Nolen-Hoeksema, Susan, *Abnormal Psychology*. New York: McGraw-Hill, 2014, hlm. 321.

2) Penerimaan Diri dan Penguatan Harga Diri

Banyak remaja yang melakukan self-harm memiliki harga diri rendah dan merasa tidak berharga. Oleh karena itu, materi konseling diarahkan pada penerimaan diri (*self-acceptance*) dan penguatan harga diri (*self-esteem*).

Konselor dapat menggunakan metode refleksi diri, latihan afirmasi positif, serta diskusi tentang nilai dan potensi unik remaja. Dengan cara ini, remaja diajak untuk memahami bahwa dirinya berharga, layak dicintai, dan memiliki masa depan yang bermakna. Semakin kuat penerimaan diri, semakin kecil kemungkinan remaja melukai dirinya sendiri.³⁴

3) Manajemen Emosi dan Strategi *Coping*

Self-harm biasanya menjadi cara pelarian ketika emosi yang dirasakan terlalu berat. Karena itu, konseling mengajarkan keterampilan regulasi emosi agar remaja mampu mengendalikan diri dengan cara sehat.

Materi ini mencakup latihan pernapasan dalam, mindfulness, relaksasi otot, menulis jurnal emosi, hingga mengganti self-harm dengan aktivitas alternatif seperti olahraga, seni, atau musik. Konselor juga memberikan latihan problem solving sehingga remaja mampu menghadapi masalah tanpa harus melukai dirinya sendiri.

³⁴ Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning, 2017, hlm. 112.

4) Keterampilan Komunikasi dan Dukungan Sosial

Kurangnya komunikasi efektif sering membuat remaja merasa sendirian sehingga memilih self-harm sebagai jalan keluar. Konselor memberikan materi tentang komunikasi asertif, yaitu kemampuan menyampaikan perasaan dengan jujur tanpa melukai diri sendiri maupun orang lain.

Selain itu, remaja diarahkan untuk mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun guru. Sistem dukungan ini sangat penting karena membuat remaja merasa diperhatikan, didengarkan, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah.³⁵

5) Nilai Spiritualitas dan Harapan Masa Depan

Remaja yang melakukan self-harm sering kali kehilangan makna hidup. Oleh sebab itu, konseling mengajarkan refleksi spiritual dan penyusunan tujuan hidup. Konselor membantu remaja menuliskan cita-cita, langkah kecil yang bisa ditempuh, serta alasan untuk tetap bertahan menghadapi kesulitan.

Spiritualitas juga berfungsi sebagai sumber kekuatan batin. Nilai-nilai agama, syukur, dan kepedulian terhadap sesama dapat memperkuat remaja dalam melawan dorongan *self-harm*.

6) Penguatan Komitmen untuk Berubah

Tahap akhir dari materi konseling adalah membangun komitmen agar remaja benar-benar meninggalkan self-harm. Konselor dapat

³⁵ Gladding, Samuel T., *Counseling: A Comprehensive Profession*. (Boston: Pearson, 2018), hlm. 134.

meminta remaja membuat self-contract atau kontrak pribadi yang berisi janji untuk berusaha tidak melukai dirinya lagi. Selain itu, sistem penghargaan diri (self-reward) dapat diterapkan, misalnya dengan memberi hadiah kecil ketika berhasil mengatasi dorongan self-harm. Konselor juga melakukan pemantauan berkala untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku.³⁶

B. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang disusun oleh Bella Puspita Sari dengan judul Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis Islami Dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas Vii Di Mts Rifa'iyah Wonokerto (2022), Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan bagaimana dan apa-apa saja pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi perilaku *bullying* siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *bullying* yang di miliki siswa kelas VII MTs Rifa'iyah Wonokerto sebagian besar suka mengejek, mendorong, mengabaikan kehadiran orang lain, dan membentak orang lain. Pelaksanaan konseling individu mengatasi perilaku *bullying* siswa dengan cara metode diskusi dan membahas topik yang diberikan guru bimbingan konseling dan pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi perilaku *bullying* siswa yaitu dengan memberikan konseling individu yang berasal dari guru bimbingan konseling yakni tentang mengatasi perilaku *bullying* terhadap orang lain.

Adapun persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang bimbingan konseling individu yang menjadi

³⁶ Corey, Gerald, *Counseling Strategies and Interventions*. (Belmont: Cengage Learning, 2018), hlm. 145.

perbedaan adalah peneliti sebelumnya yaitu pelaksanaan konseling individu berbasis Islam dalam mengatasi perilaku *bullying* siswa, sementara penelitian ini melihat penerapan bimbingan konseling individu berbasis Islam dalam mengatasi perilaku *Self harm* remaja.³⁷

2. Skripsi yang disusun oleh Amalia dengan judul Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) Pada Siswi Kelas 7 Di Smpn 13 Surabaya, (2019). Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian yang menggunakan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* mampu mengatasi *self injury* dengan mengubah pola pikir, mengontrol emosi serta mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif. Kata Kunci : Bimbingan Konseling.³⁸

Adapun persamaan dan perbedaan penelitian sebelumnya dengan sekarang yaitu peneliti sebelumnya berfokus pada Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) hanya saja yang menjadi pembeda yaitu dalam penelitian ini peneliti berfokus pada perilaku melukai diri dengan cara memotong atau menyayat tubuh dan peneliti sama-sama menggunakan studi

³⁷ Bella Puspita Sari, Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis Islami Dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas Vii Di Mts Rifa'iyah Wonokerto, *Skripsi* (Pekalongan, IAIN Pekalongan, 2022).

³⁸ Amalia, Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) Pada Siswi Kelas 7 Di Smpn 13 Surabaya, *Skripsi*, (Surabaya, UINSA, 2019).

kasus.

3. Skripsi yang disusun oleh Parida Utami Siregar dengan judul Penerapan Konseling Individual Terhadap Perilaku Remaja Menghisap Lem di Kampung Martua Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, menyalah gunakan lem, membuat keributan, dan mencuri merupakan masalah perilaku remaja dan masalah kesehatan yang berdampak buruk terhadap kehidupan sosial remaja dan mengakibatkan ketergantungan sehingga dibutuhkan suatu bantuan yaitu konseling. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan lapangan (action research). Sumber data terdiri dari sumber data primer sebanyak 10 orang remaja yang menghisap lem. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah orangtua remaja, dan kepala lingkungan. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa perilaku remaja yang menghisap lem diantaranya pengaruh kelompok bermain, remaja yang membuat keributan, dan mencuri, dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan penerapan konseling individu pada siklus I sampai siklus II sudah banyak remaja yang berubah lebih baik lagi seperti pengaruh kelompok bermain 5 orang dengan persenan 5%, remaja yang membuat keributan 5 orang dengan persenan 5% , dan mencuri 4 orang dengan persenan 4%.³⁹

Adapun persamaan dan perbedaan penelitian sebelumnya dengan sekarang yaitu peneliti sebelumnya berfokus pada Penerapan Konseling hanya saja yang menjadi pembeda yaitu dalam penelitian ini peneliti berfokus pada

³⁹ Parida Utami Siregar, Penerapan Konseling Individual Terhadap Perilaku Remaja Menghisap Lem di Kampung Martua Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, *Skripsi*, (Padangsidempuan, IAIN, 2021)

perilaku melukai diri dengan cara menyayat tubuh sementara peneliti sebelumnya berfokus terhadap perilaku remaja mengisap lem.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah adapun alasan peneliti memilih Pemilihan di Tukka, Kabupaten Tapanuli Tengah sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan akademik yang berkaitan erat dengan konteks permasalahan yang diteliti, yaitu perilaku *Self harm* (melukai diri sendiri) pada remaja dan upaya intervensi melalui pendekatan bimbingan konseling individu berbasis Islam. Fokus utama pada remaja yang mengalami perilaku *Self harm* dan memberikan intervensi berbasis Islam yang mencakup tahapan observasi, wawancara, dan analisis data. Adapun waktu dalam penelitian ini dimulai pada Agustus sampai Desember 2025.

B. Jenis dan Metode Penelitian

Metode Penelitian menggunakan metode penelitian *Action Research* (AR) adalah salah satu jenis riset sosial terapan yang pada hakekatnya merupakan suatu eksperimen sosial. Penelitian tindakan juga merupakan suatu inovasi untuk menghasilkan perubahan dalam prosedur kebijakan dengan dimonitor melalui metode riset sosial.¹ Metode penelitian yang digunakan adalah tindakan lapangan. Metode tindakan lapangan adalah metode dengan melakukan (*Learning By Doing*) melakukan sesuatu untuk mengamati, memecahkan, melihat bagaimana keberhasilan usaha, jika belum berhasil, maka mereka harus mencoba lagi.

Peneliti langsung turun ke lapangan untuk melihat dan mengamati suatu

¹ Nurul Masyithoh, “Penerapan Konseling Individu Terhadap Remaja Pembalap Liar di Desa Batu Godang Kecamatan Angkola Sangkunur Kabupaten Tapanuli Selatan” (Skripsi, FDIK IAIN Padangsidimpuan, 2022), hlm. 32-33.

permasalahan langsung serta menguraikan dan menafsirkan beberapa kejadian ataupun fenomena yang ada dilapangan melalui penelitian tindakan yang mengikuti model Kemmis Targart.²

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, yaitu metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Menurut Creswell penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna di sejumlah individu atau sekelompok orang yang berasal dari masalah sosial.³

C. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono, subjek penelitian adalah pihak yang berkaitan dengan yang diteliti (informan atau narasumber) untuk mendapatkan informasi terkait data penelitian yang merupakan sampel dari sebuah penelitian. Subjek penelitian dapat memberikan informasi mengenai data penelitian yang dapat menjelaskan karakteristik subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang melakukan perilaku *self harm* dan orang tua remaja yang melakukan perilaku *self harm*.

D. Sumber Data

Sumber data adalah suatu keterangan yang memberikan kebenaran dan nyata, atau bahan nyata yang dapat dijadikan suatu dasar kajian. Jadi sumber data adalah orang yang memberikan keterangan dan kebenaran tentang informasi

² Elvera dan Yesita Astarina, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI (anggota IKAPI), 2021) hlm. 149-150.

³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), cet-11,3

terhadap permasalahan penelitian. Sumber data dalam penelitian ini ada dua macam yaitu primer dan sekunder, yaitu: ⁴

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber aslinya. Sumber data primer pada penelitian ini adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam dengan 4 remaja dengan perilaku *Self Harm* di Tukka Kabupaten. Tapanuli Tengah.

2. Sumber Data

Sekunder Data sekunder berfungsi sebagai informasi tambahan atau pelengkap untuk memperkuat data primer. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari 4 Orang tua perilaku *Self Harm* Kepala Desa dan 4 teman sebaya dari remaja yang mengalami perilaku *Self Harm*. Data ini digunakan untuk memperkuat dan mendukung hasil wawancara peneliti mengenai perilaku *cutting coolies* remaja di Tukka Kabupaten. Tapanuli Tengah.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah salah satu teknik yang diperoleh untuk mengumpulkan data penelitian. Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu, percakapan ini dilakukan oleh dua pihak secara langsung untuk menjawab pertanyaan yang telah ditanyakan oleh pewawancara. Penelitian ini menggunakan wawancara dengan jenis wawancara tidak terstruktur yaitu

⁴ Sumadi Suryabroto, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2010), hlm. 39.

peneliti hanya memuat garis besar yang akan dinyatakan dengan melakukan serangkaian komunikasi atau tanya jawab langsung dengan sumber data.⁵

Lampiran 1.

Kisi-kisi Pedoman Wawancara dengan Remaja *Self Harm*, Kisi-kisi Pedoman Wawancara dengan Remaja Perilaku *Self Harm*

Aspek	Indikator	Sub Indikator
Perilaku <i>Self Harm</i>	Menggigit bagian tubuh	Menggigit tangan atau lengan
	Menjambak atau menarik rambut dengan kuat	Menarik rambut dengan keras hingga kulit kepala memerah
	Memukul diri atau membenturkan diri sendiri	Memukul kepala, wajah atau bagian tubuh lainnya dengan tangan
Faktor Penyebab	Dimensi lingkungan	Tekanan teman sebaya atau bullying
	Dimensi biologis	Masalah regulasi emosi atau kesulitan menenangkan diri sendiri
	Dimensi kognitif	Pandangan negatif terhadap diri sendiri
Penerapan konseling Islam secara individual	Penguatan hubungan dengan Allah	Meningkatkan kualitas shalat wajib dan sunnah serta doa dan dzikir sebagai bentuk kedekatan dengan Allah
	Dukungan sosial	Dukungan dari orang tua, dan teman sebaya
	Upaya Profesional	Mengevaluasi dan menguatkan komitmen ke arah pemulihan

2. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan pengamatan pada subjek dan objek peneliti. Observasi juga dapat diartikan sebagai pengamatan

⁵ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan, Cet-4*, (Jakarta: Kencana, 2017) hlm. 372.

yang dilakukan secara sengaja, dan sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Dalam pengumpulan data, peneliti harus melihat langsung ketempat dimana penelitian yang harus dilakukan. Adapun bentuk-bentuk observasi, yaitu :⁶

- a. Observasi partisipan adalah teknik atau metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan dimana peneliti terlibat dalam keseharian informan.
- b. Observasi non partisipan adalah pengamatan yang dilakukan tanpa menggunakan pedoman observasi, sehingga peneliti tidak terlihat langsung dalam kegiatan, atau peneliti mengamati partisipan tanpa berinteraksi langsung dengannya.

Adapun teknik observasi yang digunakan adalah observasi partisipan yang dilakukan peneliti terhadap remaja dari aspek-aspek berikut ini:

- a. Gambaran lokasi penelitian
- b. Informasi mengenai diri remaja perilaku *Self Harm*
- c. Perubahan diri remaja perilaku *Self Harm*
- d. Menarik diri dari pergaulan
- e. Berperilaku nekat atau beresiko tinggi

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan sumber data yang berupa arsip atau rekaman tertulis yang dapat meliputi teks, gambar, atau rekaman suara. Dokumen ini berfungsi sebagai alat untuk menggali informasi mendalam mengenai objek

⁶ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian, Cet-1*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015) ,hlm. 67-68.

penelitian dan dapat berupa bahan-bahan yang telah tersedia sebelumnya, seperti surat kabar, laporan, foto, riwayat hidup peneliti dan berbagai dokumen lain yang relevan.⁷

Teknik ini digunakan peneliti untuk mendokumentasi pada saat peneliti sedang bersama informan dengan atas dasar izin yang bersangkutan.

F. Prosedur Tindak Lapangan

Kemmis dan Mc Taggart sebagaimana yang dikutip oleh Ahmad Nizar Rangkuti Prosedur penelitian tindakan lapangan menggunakan 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Perencanaan ini dilakukan karena apabila siklus 1 tidak berhasil maka akan dilanjutkan kesiklus II. Kemmis dan Mc Taggart merupakan model penelitian yang terdiri dari 4 tahap yaitu tahap perencanaan, tindakan, obserpasi, dan refleksi

1. Prosedur Pelaksana Siklus I Pertemuan Pertama

Siklus dilakukan dengan dua kali pertemuan (tatap muka) adapun tahapan pada siklus 1 ini terdiri dari empat (4 tahap):

a. Perencanaan Perencanan yang dilakukan peneliti yaitu:

- 1) Melakukan observasi awal ke tempat penelitian.
- 2) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya kepada remaja yang memiliki perilaku *self harm*.
- 3) Mempersiapkan jadwal pelaksanaan tentang penerapan bimbingan konseling Islam pada remaja yang memiliki perilaku *self harm* .

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2015), .hlm. 228.

- 4) Menyiapkan perencanaan observasi kepada remaja tentang cara melaksanakan bimbingan konseling individual.

b. Tindakan

Setelah perencanaan disusun maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan perencanaan tersebut kedalam bentuk tindakan-tindakan nyata, tindakan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti menjelaskan materi yang akan diberikan kepada remaja dalam bentuk bimbingan konseling individual.
- 2) Peneliti memberi kesempatan kepada remaja untuk memahami materi yang disampaikan peneliti.
- 3) Peneliti memberikan kesempatan kepada remaja untuk bertanya.
- 4) Peneliti membuat remaja menyadari perbuatannya.

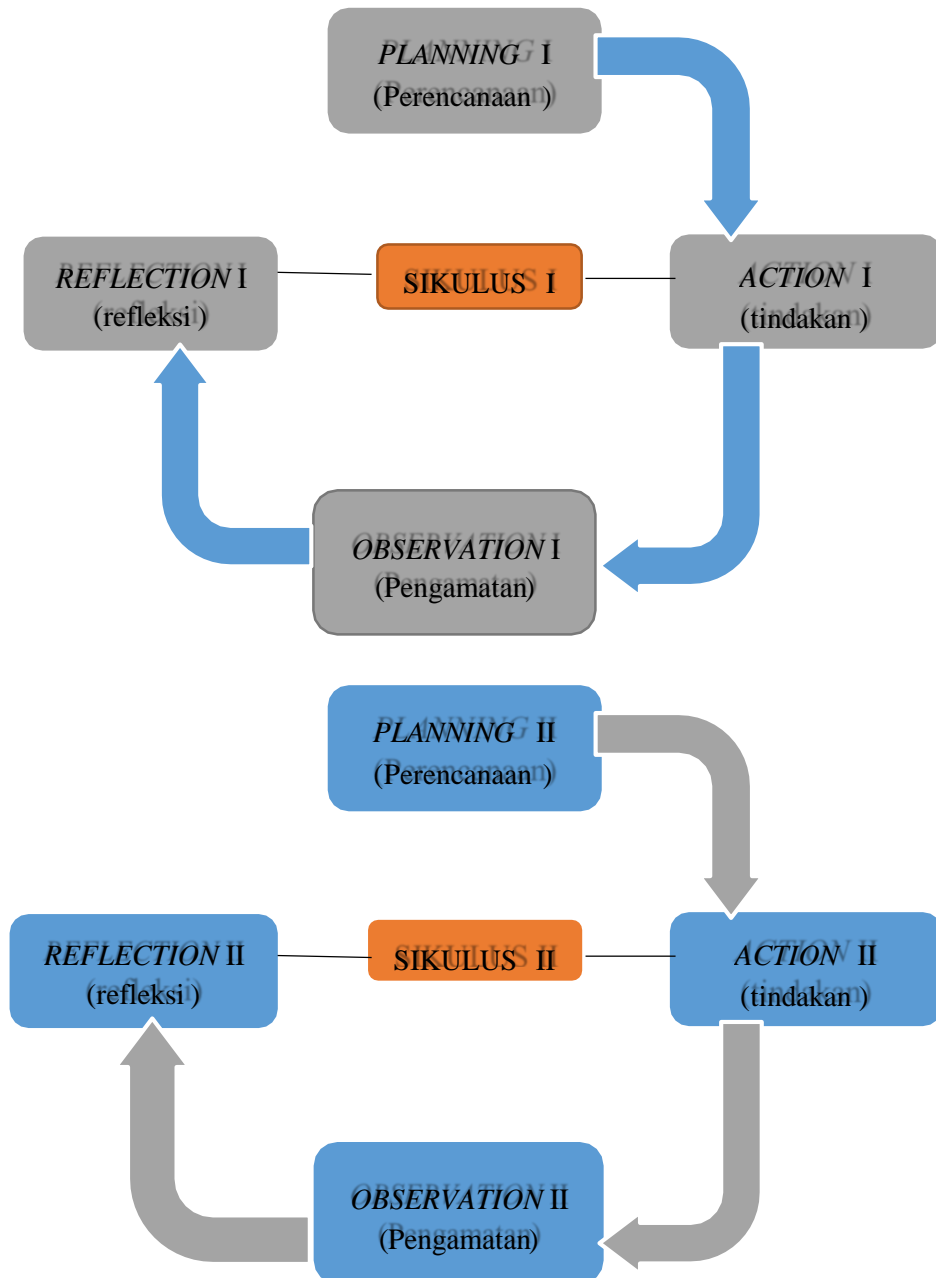
c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan rangkaian tindakan yang dihadapkan pada remaja. Observasi ini bertujuan untuk melihat keadaan remaja ketika berada di lingkungan masyarakat.

d. Refleksi

Setelah diadakan tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan Bimbingan Konseling Individu Islami tersebut. Jika ternyata masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang telah ditetapkan pada penelitian ini maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat

memperbaiki proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Individu Islami y pada siklus berikutnya.



Gambar 1: Prosedur Tindakan menurut Stephen Kemmis Taggart⁸

⁸ Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 238.

2. Prosedur Pelaksanaan Siklus I Pertemuan Kedua

a. Perencanaan

- 1) Melanjutkan proses Bimbingan Konseling Individual.
- 2) Menumbuhkan sikap rasa percaya diri untuk berkeluh kesah dari remaja agar mampu bercerita tentang yang dialami remaja

b. Tindakan

- 1) Peneliti menggali kembali masalah remaja dengan menanyakan hal tentang permasalahan yang dialami dengan lebih dalam lagi.
- 2) Memberikan nasehat kepada remaja, seperti pentingnya menjaga mental dengan mencitai diri sendiri, perlu ada komunikasi dengan orang-orang tercinta seperti keluarga dan teman-teman, dan bagaimana kita bisa selalu sabar dalam menghadapi masalah yang datang.
- 3) Peneliti memberikan waktu kepada remaja untuk meningkatkan sikap rasa percaya diri.

c. Observasi

Observasi dilakukan setelah tindakan, bertujuan untuk melihat perubahan pada remaja setelah dilakukan tindakan.

d. Refleksi

Hal yang perlu direfleksikan adalah adanya perubahan yang telah dilakukan remaja setelah dilakukannya Bimbingan Konseling Individu Islami.

3. Prosedur Pelaksanaan Siklus II Pertemuan Pertama

Pada dasarnya siklus II dilaksanakan sama dengan tahap-tahap pada siklus I, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan tindakan yang perlu ditingkatkan lagi sesuai hasil dari refleksi sebelumnya.

Tahapan siklus II yaitu:

a. Perencanaan

Perencanaan dilakukan dalam memberi masukan terhadap remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Melanjutkan proses Konseling Individual.
- 2) Peneliti melakukan observasi hasil dari penelitian sebelumnya.
- 3) Mempersiapkan nasehat yang akan disampaikan kepada remaja seperti, pentingnya menjaga mental dengan mencitai diri sendiri, perlu ada komunikasi dengan orang-orang tercinta seperti keluarga dan teman-teman, dan bagaimana kita bisa selalu sabar dalam menghadapi masalah yang datang.

b. Tindakan

Setelah perencanaan ditetapkan, maka selanjutnya, melaksanakan perencanaan tersebut kedalam bentuk tindakan, yaitu:

- 1) Peneliti menyediakan waktu mendengarkan keluhan kesah remaja.
- 2) Peneliti memberikan support dan rasa nyaman terhadap remaja untuk selalu kuat dalam menghadapi masalah yang ada.

c. Obsevasi

Kegiatan observasi dilakukan setelah proses tindakan. Bertujuan untuk melihat kembali perubahan terhadap remaja yang berkata buruk.

d. Refleksi

Setelah adanya tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari peningkatan perkataan baik pada remaja melalui Bimbingan Konseling Individu Islami tersebut setelah direfleksikan dan akan dibandingkan dengan data sebelumnya apakah ada perubahan atau sebaliknya.

4. Prosedur Pelaksanaan Siklus II Pertemuan Kedua

a. Perencanaan

- 1) Peneliti melakukan observasi hasil dari pertemuan sebelumnya.
- 2) Mempersiapkan kembali materi yang lebih dalam agar membuat remaja benar-benar yakin pada diri mereka.
- 3) Peneliti memberikan pertanyaan kepada remaja tentang perubahan apa yang telah dirasakan remaja.

b. Tindakan

Tahapan tindakan pada siklus II pertemuan minggu kedua dilaksanakan untuk melanjutkan konseling dan mengobrol tentang kegiatan sehari-hari selama masa penerapan Bimbingan Konseling Individu Islami dan memberikan waktu pada remaja untuk bermain agar remaja tidak merasa bosan dan monoton.

c. Observasi

Observasi dilakukan setelah proses tindakan yang bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada remaja setelah dilakukan tindakan.

d. Refleksi

Setelah dilakukan tindakan dan observasi maka akan didapatkan hasil dari penerapan. Refleksi diperlukan untuk melihat apakah sudah terdapat perubahan pada remaja.

G. Teknik Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data adalah penentuan kebenaran dan penempatan sesuai dengan penelitian mendapatkan hasil yang tepat dan benar sesuai dengan konteksnya dan latar budaya yang sesungguhnya maka di dalam peneliti dalam penelitian kualitatif dapat menggunakan beberapa cara. Dalam penelitian kualitatif diperlukan teknik keabsahan data. Teknik keabsahan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu triangulasi dan ketekunan pengamatan.

1. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dari luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data itu. Triangulasi pada prinsipnya merupakan model pengecekan data untuk menentukan apakah data benar-benar tepat menggambarkan fenomena pada sebuah penelitian.

Triangulasi pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data yaitu membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui sumber data yang berbeda. Misalnya

membandingkan hasil pengamatan dengan wawancara, membandingkan apa yang dilakukan secara umum dan pribadi. Triangulasi yang dilakukan oleh peneliti dengan cara:

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan wawancara.
- b. Membandingkan apa yang disampaikan remaja yang mengikuti bimbingan konseling individual
- c. Membandingkan hasil penelitian dengan fakta di lapangan.⁶⁰

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengolahan dan analisis data dilakukan secara induktif, yaitu dimulai dari data mentah yang kemudian dikategorikan, dikelompokkan, dan dianalisis untuk mencari pola atau tema yang muncul. Proses analisis data ini dilakukan dengan cara memilah, mengklasifikasikan, dan menrangkum data sesuai dengan fokus penelitian.⁹

Pengolahan data analisis data dilaksanakan setelah data kualitatif yang akan disajikan dalam bentuk diskripti (menggambarkan/ menguraikan) yang dimulai dengan langkah-langkah berikut ini.

1. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.

⁹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenadamedia, Group 2016), hlm. 400.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat narrative, dengan menyajikan data maka akan memudahkannya untuk dipahami. Di dalam penelitian ini, data yang didapat berupa kalimat-kalimat yang berhubungan dengan fokus masalah.

3. Penerimaan Kesimpulan

Setelah data disajikan maka ditarik berupa kesimpulan yang menjadi inti dari penelitian tersebut sehingga diperoleh poin penting dari data yang telah disajikan.¹⁰

¹⁰ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenadamedia, Group 2016), hlm. 400.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Sejarah Berdirinya Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

Tukkaa adalah salah satu Desa yang ada di Kabupaten Tapanuli Tengah dengan luas kelurahan Tukka ini adalah 6,80 km. Peran aparat kelurahan dalam menjalankan fungsinya untuk mengayomi masyarakat cukup baik dan berperan aktif menjalankan, serta kerjasama antara aparat kelurahan dan perangkatnya (kepling) dan BKM yang berjalan baik.

2. Letak Geografi

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Pandan
- b. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Pandan dan Kecamatan Tukka
- c. Sebelah Barat berbatasan dengan Laut Indonesia
- d. Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Tukka

3. Jumlah penduduk Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

Jumlah penduduk Tukka sebanyak 500 jiwa. Yang terdiri dari 280 laki-laki dan 220 perempuan. Dihitung berdasarkan jumlah Kepala Keluarga (KK). Penduduk Tukka dihuni 50 Kepala Keluarga (KK). Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah jumlah penduduk Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah berdasarkan jenis kelamin yaitu sebagai berikut:

Tabel. 1. Keadaan Penduduk Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

No	Jenis kelamin	Jumlah jiwa
1	Laki-laki	280 jiwa
2	Perempuan	220 jiwa
	Jumlah	500 jiwa

Sumber: Data administrasi di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

4. Keadaan Penduduk Berdasarkan Mata Pencaharian

Pekerjaan merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan manusia, karena tanpa adanya pekerjaan yang tepat maka akan sulit untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Berdasarkan data yang diperoleh, bahwa masyarakat di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah adalah masyarakat yang mayoritas berprofesi sebagai pegawai negeri. Kehidupan sehari-hari penduduk Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah ini adalah pegawai negeri, pedagang, dan petani. Ada juga sebahagian masyarakat tersebut berprofesi sebagai kuli bangunan dan *staff* pemerintahan Desa. ¹

Tabel. 2 Mata Pencaharian Masyarakat Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

No	Mata Pencaharian	Jumlah	Persentase
1	Petani	20	3 %
2	Pegawai Negri	23	4 %
3	Pedagang	10	2 %
4	Kuli Bangunan	55	10 %

Sumber: Data administrasi di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

5. Keadaan Keagamaan Masyarakat Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

Masyarakat Tukka secara keseluruhan kehidupan keagamaannya berjalan dengan baik, karena selain kegiatan keagamaan yang dilaksanakan secara individu, masyarakat Tukka juga ada yang melaksanakan kegiatan mengaji anak-anak, wirid yasin kaum bapak-bapak, wirit yasin ibu-ibu.

¹ Data Administrasi Kependudukan Tukka, Kabupaten Tapanuli Tengah, Tahun. 2024

Kebiasaan masyarakat di Tukka yang selalu memenuhi tempat-tempat ibadah dalam melaksanakan kewajiban sebagai muslim pada saat mengadakan kegiatan ibadah lainnya sekaligus mengajari dalam beragama dan hampir semua anak-anak di Tukka ini tidak lepas dari pendidikan yang kebanyakan belajar di sekolah-sekolah umum.²

Tabel. 3 Kegiatan Keagamaan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

No	Kegiatan Keagamaan	Keterangan
1	Belajar mengaji anak-anak	Setiap hari selesai shalat magrib
2	Wirid yasin Ibu-ibu	Setiap hari Jum'at pada jam 14.00 s/d Selesai
3	Wirid yasin Bapak-bapak	Setiap Malam Jum'at setelah selesai shalat isya.

Sumber: Data administrasi di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah³

Tabel. 4 Sarana dan Prasarana Pendukung Kegiatan Masyarakat Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah
1	Masjid	1
2	TK	1
3	MDA	1
4	Persawahan	150 Ha
5	Kebun Masyarakat	100 Ha
6	Sungai	1

Sumber: Data administrasi di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah⁴

Peneliti yang dilaksanakan di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah.

Peneliti mengambil analisa data dari satu lingkungan yang ada di Tukka yang

² Kepala lingkungan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, *Wawancara*, (Tanggal 19 Agustus 2025, Pukul. 10.00 WIB).

³ Kepala lingkungan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, *Wawancara* (Tanggal 19 Agustus 2025, Pukul. 10.00 WIB).

⁴ Data Administrasi Ke pendudukan Kelurahan Tukka , Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, Tahun 2025.

di jadikan dalam pengumpulan data untuk menjawab rumusan masalah yang ada di dalam penelitian ini.

B. Temuan Khusus

1. Perilaku *Self Harm* Remaja di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir ditandai oleh pertumbuhan fisik cepat. Pertumbuhan cepat yang terjadi pada tubuh remaja, luar dan dalam, membawa akibat yang tidak sedikit terhadap perilaku, kesehatan serta kepribadian remaja.

Perilaku *self harm* yang dilakukan oleh remaja umumnya berupa tindakan menyakiti diri sendiri secara fisik dengan sengaja, seperti menggoreskan benda tajam ke kulit, mencubit atau memukul diri sendiri, serta memukul kepala dan tubuh lainnya hingga menimbulkan rasa sakit bahkan luka. Tindakan ini dilakukan secara sadar sebagai pelampiasan emosi saat merasa sedih, marah, atau tertekan. Sebagian remaja melakukannya secara diam-diam di tempat sepi, bukan untuk mengakhiri hidup, melainkan untuk meredakan beban pikiran dan perasaan yang sulit mereka ungkapkan.

Hasil observasi peneliti terhadap remaja di Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, menunjukkan bahwa beberapa remaja menampakkan tanda-tanda perilaku *self harm* seperti adanya sayatan halus pada lengan, bekas luka kecil yang berulang, serta memar di beberapa bagian tubuh akibat cubitan dan pukulan. Remaja mengakui melakukan tindakan menyakiti diri, seperti menggores kulit atau memukul diri sendiri, sebagai cara meredakan emosi ketika mengalami pertengkaran keluarga, kekecewaan dalam

pertemanan, atau tekanan akademik. Peneliti juga mencatat bahwa perilaku tersebut sering dilakukan secara tersembunyi, di kamar atau tempat yang dianggap aman, agar tidak diketahui orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *self harm* pada remaja di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah muncul sebagai cara mereka meluapkan tekanan emosi yang dipendam, dan kebiasaan menyembunyikan tindakan tersebut membuatnya semakin sulit untuk dikenali dan dicegah.⁵

Adapun perilaku *self harm* yang dilakukan oleh 4 remaja di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah dengan identitas sebagai berikut:

- | | |
|------------------|----------------------|
| a. Nama | : Rapita Wizaoktavia |
| Umur | : 18 tahun |
| Asal Sekolah | : SMA Negeri 1 Tukka |
| Nama Ayah | : Rahmat Simbolon |
| Nama Ibu | : Irma Siagian |
| Pekerjaan Ayah | : Petani |
| Pekerjaan Ibu | : Petani |
| Status Orang Tua | : Lengkap |

Adapun perilaku *self harm* yang dilakukan Rapita antara lain:

1) Perilaku menyayat

Menyayat diri sendiri adalah perilaku melukai tubuh secara sengaja yang biasanya menggunakan benda tajam, untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan.

Wawancara dari Rapita yang menyatakan bahwa. Saya sering menyayat tangannya karena untuk meluapkan emosinya terhadap teman-teman yang membullynya.⁶

⁵ *Observasi*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 19 Agustus 2025, Pukul 9.00 WIB).

⁶ Rapita, Remaja yang melakukan perilaku *self harm*, wawancara, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025. Pukul 13.00 WIB).

Hasil wawancara dengan orang tua Rapita mengatakan:

Awalnya kami tidak tau sama sekali, Pita pernah cerita kepada saya bahwa dia dibully teman-teman sekolahnya, tapi saya tidak begitu menghiraukannya. Saya sangat sedih dan merasa gagal sebagai orang tua karena kurang memperhatikan anak saya.⁷

Hasil wawancara dengan teman sebaya Rapita mengatakan:

Awalnya saya nggak sengaja lihat ada bekas goresan sayatan dilengan Pita waktu kami lagi ganti baju di ruangan kelas untuk olahraga saya terkejut dan merasa kasihan juga pada Pita.⁸

2) Perilaku Memukul

Memukul adalah salah satu bentuk self harm atau perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa tujuan untuk bunuh diri.

Wawancara dari Rapita yang menyatakan bahwa. Saya melakukan perilaku memukul diri sendiri dengan menampar, atau memukuli bagian tubuh tertentu seperti kepala, atau lengan sebagai cara melampiaskan emosi negatif seperti marah dan merasa sedih.⁹

Hasil Wawancara orang tua Rapita mengatakan:

Kami hanya melihat anak kami Pita menjadi pendiam dan sering menyendiri di kamar kami kira itu hanya fase remaja biasa. Setelah dibujuk Pita akhirnya mau bicara bahwa dia sering memukul dirinya sendiri saat merasa marah dan tertekan.¹⁰

Hasil Wawancara teman sebaya Rapita mengatakan:

Pita pernah cerita dia bilang lagi banyak pikiran dia juga mgerasa tertekan ngak bisa ngontrol emosinya, makanya dia memukul

⁷ Ibu Irma, Orang Tua Rapita, wawancara, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025. Pukul 15.00 WIB).

⁸ Ayu, Teman Sebaya, wawancara. (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025. Pukul 16.00 WIB).

⁹ Rapita, Remaja yang melakukan perilaku self harm, wawancara, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025. Pukul 14.00 WIB).

¹⁰ Ibu Irma, Orang Tua Rapita, wawancara, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025. Pukul 10.00 WIB).

dirinya sendiri.¹¹

3) Perilaku Mencubit

Mencubit adalah bentuk perilaku untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional yang sedang dirasakan dan menyalurkannya ke rasa sakit fisik.

Wawancara dari Rapita yang menyatakan bahwa. Saya melakukan tindakan mencubit ini untuk menghilangkan rasa sakit hati yang saya rasakan saat saya diejek dan dipermalukan di kelas, saya ingin sekali melawan tapi saya tidak punya keberanian¹².

Hasil Wawancara orang tua Rapita mengatakan:

Saya dan anak saya Pita, jarang ngobrol karena saya kerja membantu suami saya. Pita juga pendiam jadi saya anggap Pita baik-baik saja, karena saya tidak pernah melihat Pita menangis di rumah atau berperilaku yang aneh. Saya juga baru tahu Pita melukai dirinya sendiri karena beberapa kali saya melihat ada beberapa bekas cubitan di lengan Pita. Tapi saya tidak terlalu peduli tentang itu, saya berpikir itu hanya luka biasa.¹³

Hasil Wawancara teman sebaya Rapita mengatakan:

Saya sering lihat Pita dibully sama anak-anak di sekolah. Mereka suka ngejek dan ngomong yang engga enak ke Pita. Saya beberapa kali memperhatikannya namun Pita lebih sering memilih diam saja. Saya juga pernah melihat Pita nangis sendiri di kelas pas sepi. Saya kasihan, tapi bingung mau bantu gimana, soalnya Pita jarang bergaul karena temannya cuma satu.¹⁴

¹¹ Ayu, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025. Pukul 09.00 WIB).

¹² Rapita, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025, Pukul 17.00 WIB).

¹³ Ibu Irma, Orang tua Rapita, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025. Pukul 18.00 WIB).

¹⁴ Ayu, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 20 Agustus 2025. Pukul 17.00 WIB).

- b. Nama : Nursaidah Alpiah
 Umur : 18 tahun
 Asal Sekolah : SMA Negeri 1 Tukka
 Nama Ayah : Edi Suparni
 Nama Ibu : Sri Wahyuni
 Pekerjaan Ayah : Nelayan
 Pekerjaan Ibu : Petani
 Status Orang Tua : *Broken Home*

Adapun perilaku self harm dilakukan Nursaidah antara lain:

1) Perilaku Menyayat

Menyayat diri sendiri adalah perilaku melukai tubuh secara sengaja yang biasanya menggunakan benda tajam, untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan.

Wawancara dari Nursaidah yang menyatakan bahwa. Saya mulai menyayat tangan saya ketika orang tua saya ribut dan saya tidak punya teman untuk bercerita, saya sadar melakukannya saya juga merasakan ada rasa tenang setelah menyayat tangan saya.¹⁵

Hasil Wawancara orang tua Nursaidah mengatakan:

Saya rasa akibat keributan yang sering terjadi di rumah sangat berdampak pada kehidupannya. Saya sadar karna kami Nursaidah seperti merasa kehilangan sosok keluarga yang utuh, tidak punya tempat bercerita makanya dia nekat sekali melampiaskan kedirinya sendiri saya merasa sedih dan gagal menjadi orang tua.¹⁶

Hasil Wawancara teman sebaya Nursaidah mengatakan:

Saya dan Nursaidah itu udah temanan dari kecil tapi, akhir-akhir ini dia kayak berubah gitu. Lebih jadi pendiam gak seceria dulu waktu saya ngajak dia main kerumahku aku gak sengaja liat bekas luka ditangannya. Aku langsung tanya ke dia, dia bilang cuman kegores aja, tapi aku gak percaya karna aku yakin sekali itu bekas sayatan yang disengaja.¹⁷

¹⁵ Nursaidah, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 10.00 WIB).

¹⁶ Ibu Sri, Orang Tua Nursaidah, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 11.00 WIB).

¹⁷ Aisyah, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 12.00 WIB).

2) Perilaku Memukul

Memukul adalah salah satu bentuk self harm atau perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa tujuan untuk bunuh diri.

Wawancara dari Nursaidah yang menyatakan bahwa. Saya memukul kepala saya untuk meluapkan amarah dan rasa cemas yang saya rasakan, itu adalah cara terbaik bagi saya untuk menyalurkan emosi terhadap orang yang membully saya.¹⁸

Hasil Wawancara orang tua Nursaidah mengatakan:

Awal saya tau anak saya memukul dirinya saya sangat panik dan ketakutan, saya sangat khawatir dengan tekanan yang dihadapinya sampai dia begitu nekat memukul dirinya.¹⁹

Hasil Wawancara teman sebaya Nursaidah mengatakan:

Saya sebagai temannya merasa sangat sedih ketika mengetahui teman saya Nursaidah seperti sekarang tidak lagi seceria dulu saya ngerasa bersalah juga karena selama ini ngak peka sama perasaannya.²⁰

3) Perilaku Mencubit

Mencubit adalah bentuk perilaku untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional yang sedang dirasakan dan menyalurkannya ke rasa sakit fisik.

Wawancara dari Nursaidah yang menyatakan bahwa. Ketika saya dibully namun saya tidak berani melawan saya akan mencubit tangan saya sampai rasa sakit hati yang saya rasakan hilang, itu juga membuat saya lega dan tenang.²¹

¹⁸ Nursaidah, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 10.00 WIB).

¹⁹ Ibu Sri, Orang Tua Nursaidah, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 13.00 WIB).

²⁰ Aisyah, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 14.00 WIB).

²¹ Nursaidah, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara* (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 17.00 WIB).

Hasil Wawancara orang tua Nursaidah mengatakan:

Saya tidak pernah melihat secara langsung apa yang dilakukan Nursaidah pada saat melukai dirinya sendiri. Namun saya pernah mendengar Nursaidah nangis di kamarnya, pas itu saya ngerasa bersalah karena tidak terlalu peduli kepadanya sehingga Nursaidah merasa dirinya tidak disayang. Saya mencoba untuk bertanya, tapi Nursaidah malah marah dan bilang kalau itu semua karena saya dan suami saya yang sering bertengkar.²²

Hasil Wawancara teman sebaya Nursaidah mengatakan:

Saya melihat Nursaidah di sekolah sangat pendiam, ketika ada orang yang ngajak Nursaidah ngobrol, Nursaidah merespon dengan kasar membuat orang tidak berani dekat-dekat dengannya. Kadang Nursaidah juga suka marah ketika tidak dikasih pinjam buku pr, sikapnya yang kasar dan suka marah-marah membuat orang tidak suka dengannya. Ada beberapa orang yang mulai menghina keluarganya karena memang sangat sering bertengkar tanpa tahu alasannya.²³

- c. Nama : Adinda Cahyuni
 Umur : 16 Tahun
 Asal Sekolah : SMP Negeri 2 Pandan
 Nama Ayah : Herman
 Nama Ibu : Agustina
 Pekerjaan Ayah : Tukang Becak
 Pekerjaan Ibu : Ibu rumah tangga
 Status Orang Tua : Lengkap

Adapun perilaku *self harm* dilakukan Adinda antara lain:

1) Perilaku Menyayat

Menyayat diri sendiri adalah perilaku melukai tubuh secara sengaja yang biasanya menggunakan benda tajam, untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan.

Wawancara dari Adinda yang menyatakan bahwa. Jujur saya menyayat diri saya sendiri itu untuk meluapkan perasaan saya

²² Ibu Sri, Orang tua Nursaidah, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 18.00 WIB).

²³ Aisyah, Teman sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 22 Agustus 2025. Pukul 15.00 WIB).

yang tidak bisa saya ceritakan kepada orang lain. Setiap kali menyayat pergelangan tangan saya merasa sebagian masalah atau kecemasan saya terungkapkan. Orang tua saya bekerja sebagai tukang becak, membuat teman-teman membully saya hanya karena pekerjaan orang tua saya. Saya merasa sedih namun saya bingung untuk bercerita kepada siapa, saya tidak mau bercerita kepada orang tua saya karena takut orang tua saya kepikiran atau malah mengamuk.²⁴

Hasil Wawancara orang tua Adinda mengatakan:

Saya sangat terpukul dan sedih ketika tau anak saya menyayat tangannya karna tekanan disekolah yang dialaminya, teman-temannya yang tidak mau berteman padanya dan sering menjadi korban bullyan oleh teman-temannya.²⁵

Hasil Wawancara teman sebaya Adinda mengatakan:

Jujur saya sebagai teman dekat Adinda saya sering melihat dibully dikelas kadang juga barang-barangnya disembunyikan. Aku kasihan sama dia mau nolong juga takut ikut dijahatin.²⁶

2) Perilaku Memukul

Memukul adalah salah satu bentuk self harm atau perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa tujuan untuk bunuh diri. Wawancara dari Adinda yang menyatakan bahwa. Saya sering dihukum sama guru karena tidak membayar uang praktek dan teman-teman tidak ada yang mau sekelompok dengan saya karena saya tidak punya uang, mau minta ke orang tua juga segan dan kasian juga karena untuk makan saja kurang. Jadi saya sering memukuli kepala saya untuk melampiaskan

²⁴ Adinda, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara* (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 10.00 WIB).

²⁵ Bapak Herman, Orang Tua Adinda, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 15.00 WIB).

²⁶ Ririn, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 11.00 WIB).

kebencian saya terhadap nasib saya.²⁷

Hasil Wawancara orang tua Adinda mengatakan:

Sejujurnya kami awalnya tidak tau dinda tidak pernah cerita tentang hal ini kepada kami. Mungkin takut membebani kami dengan masalahnya makanya dia yimpan sendiri dan melampiaskan kedirinya sendiri.²⁸

Hasil Wawancara teman sebaya Adinda mengatakan:

Dia pernah cerita dia ngerasa malu karena miskin, dia juga nangis dan bilang udah gak tahan lagi. Aku juga bilang ke dia kalau dia ngak sendirian dan aku bakal selalu ada buat dia.²⁹

3) Perilaku Mencubit

Mencubit adalah bentuk perilaku untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional yang sedang dirasakan dan menyalurkannya ke rasa sakit fisik.

Wawancara dari Adinda yang menyatakan bahwa.

Saya juga sering mencubit tangan saya sendiri pada saat berhadapan dengan orang yang membully dan mengejek ayah saya, namun saya takut untuk melawan. Saya takut jika saya mendapatkan surat panggilan kalau saya melawan dan itu hanya menambah beban pikiran orang tua saya.³⁰

Hasil Wawancara orang tua Adinda mengatakan:

Adinda pernah mengeluh tentang teman-teman sekolahnya, tidak mau satu kelompok dengan Adinda. Saya bertanya kenapa, Adinda tidak menjawab malah bilang kalau teman-teman di sekolah jahat dan tidak berperasaan.³¹

²⁷ Adinda, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 12.00 WIB).

²⁸ Ibu Agustina, Orang Tua Adinda, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 16.00 WIB).

²⁹ Ririn, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 14.00 WIB).

³⁰ Adinda, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 13.00 WIB).

³¹ Bapak Herman, Orang tua Adinda, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 17.00 WIB).

Hasil Wawancara teman sebaya Adinda mengatakan:

Saya pernah melihat Adinda menyayat lengannya mengguakan silet, waktu itu saya langsung menghalanginya. Saya marah melihat dia putus asa seperti itu, saya berpikir dia ingin bunuh diri. Saya melihat dia memang orangnya tidak mau berbagi cerita atau masalah. Saya mendengar bahwa orang membully Adinda karena pekerjaan orang tua nya.³²

d. Nama : Cika Rahmayani
 Umur : 15 tahun
 Asal Sekolah : SMP Negeri 1 Pandan
 Nama Ayah : Rizal Tambunan
 Nama Ibu : Ratnawati
 Pekerjaan Ayah : Nelayan
 Pekerjaan Ibu : Pedagang
 Status Orang Tua : *Broken Home*

Adapun perilaku *self harm* dilakukan Cika antara lain:

1) Perilaku Menyayat

Menyayat diri sendiri adalah perilaku melukai tubuh secara sengaja yang biasanya menggunakan benda tajam, untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan.

Wawancara dari Cika yang menyatakan bahwa.

Saya sebenarnya tidak berniat untuk melukai diri sendiri apalagi menyayat lengan saya sendiri. Namun masalah perceraian orang tua saya sangat mengubah kehidupan saya. Saya yang tinggal bersama mama sangat merasa tertekan karena mama yang tiba-tiba berubah. Mama suka marah-maraha hanya karena masalah sepele dan sering menyamakan sikap saya dengan papa, itu sangat membuat saya sakit hati setiap harinya.³³

Hasil Wawancara orang tua Cika mengatakan:

Saya sangat menyesal sering marah-maraha kepada anak saya sehingga dia bisa melakukan seperti itu, saya merasa gagal

³² Ririn, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 23 Agustus 2025. Pukul 13.00 WIB).

³³ Cika, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 11.00 WIB).

sebagai orang tua karena tidak menyadari dia tertekan dengan kondisi seperti itu.³⁴

Hasil Wawancara teman sebaya Cika mengatakan:

Dia kayak gitu karna dia ngerasa stres banget mikirin masalah orang tuanya makanya dia sampai menyayat tangannya.³⁵

2) Perilaku Memukul

Memukul adalah salah satu bentuk self harm atau perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa tujuan untuk bunuh diri.

Wawancara dari Cika yang menyatakan bahwa.

Saya merasa marah dan kecewa terhadap mama karena selalu memarahi saya ketika saya berbuat kesalahan, padahal Cuma masalah kecil malah dibesar-besarkan. Saya kesal tapi saya tidak bisa melawan mama, jadi saya juga sering memukul kepala sambil menjambak rambut saya.³⁶

Hasil Wawancara orang tua Cika mengatakan:

Saya merasa sedih melihat anak saya seperti ini karena kedua orang tuanya saya baru menyadari beberapa waktu belakangan ini anak saya banyak berubah seperti orang yang banyak pikiran dan beban.³⁷

Hasil Wawancara teman sebaya Cika mengatakan:

Saya melihatnya kayak orang bingung gak tau harus ngapain dia sedih karna ngerasa keluarganya udah gak utuh lagi dia juga pernah memukuli kepalanya sendiri karna ga tau harus mau melampiaskan kepada siapa dia juga ga berani cerita ke siapa-siapa.³⁸

³⁴ Ibu Ratna, Orang Tua Cika, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 16.00 WIB).

³⁵ Anita, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 10.00 WIB).

³⁶ Cika, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 12.00 WIB).

³⁷ Ibu Ratna, Orang Tua Cika, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 17.00 WIB).

³⁸ Anita, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 11.00 WIB).

3) Perilaku Mencubit

Mencubit adalah bentuk perilaku untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional yang sedang dirasakan dan menyalurkannya ke rasa sakit fisik.

Wawancara dari Cika yang menyatakan bahwa.

Saya suka mencubit tangan dan paha saya ketika saya sedang adu mulut dengan mama karena sudah tidak tahan selalu dimarahi akibat masalah sepele. Contohnya pada saat saya menyuci piring saya tidak sengaja memecahkan satu gelas. Mama marah dan saya rasa mama tidak sayang kepada saya.³⁹

Hasil Wawancara orang tua Cika mengatakan:

Saya dan anak saya sangat sering berantam hanya karena masalah sepele. Saya juga sering emosi karena kesalahan kecil yang saya lihat, namun saya bingung untuk bagaimana. Jadi kami jarang berbicara karena setiap kali ngobrol pasti ada perdebatan.⁴⁰

Hasil Wawancara teman sebaya Cika mengatakan:

Saya sering mendengarkan curhatan Cika tentang masalah keluarganya, terutama mamanya yang saya pikir belum terima dengan keadaan mereka. Saya merasa kasihan kepada Cika setiap kali melihat Cika datang ke sekolah dengan luka goresan yang banyak di kedua lengan yang selalu Cika tutupi.⁴¹

2. Hasil Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

Konseling individu berbasis Islam merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada individu, agar memperoleh konsep diri sendiri sehingga

³⁹ Cika, Remaja yang melakukan perilaku self harm, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 13.00 WIB).

⁴⁰ Ibu Ratna, Orang tua Cika, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 18.00 WIB).

⁴¹ Anita, Teman Sebaya, *wawancara*, (Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, 24 Agustus 2025. Pukul 13.00 WIB).

mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat. Dapat dimanfaatkan olehnya dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, melalui penelitian tindakan lapangan yang dilakukan dengan penerapan siklus, dimana siklus I terdiri dari dua kali pertemuan demikian juga siklus II terdiri dari dua kali pertemuan.

Sebelum peneliti melakukan tindakan lapangan peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal di Desa Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah, dan peneliti ingin mengetahui keadaan remaja yang melakukan perilaku *self harm*.

a. Penelitian Tindakan Lapangan

1) Siklus I Pertemuan I

Dalam penelitian tindakan lapangan dengan mengadakan penerapan bimbingan konseling berbasis Islam dilakukan dengan beberapa tahap sebagai berikut:

a) Perencanaan

Pada pertemuan pertama, peneliti mengadakan diskusi terlebih dahulu dengan remaja yang bersangkutan untuk merancang dan mempersiapkan tindakan yang akan dilakukan.

Peneliti menyiapkan kegiatan bimbingan konseling berbasis Islam dengan fokus utama memberikan pemahaman awal kepada remaja tentang makna dan dampak negatif dari perilaku *self harm* seperti menyayat, memukul, dan mencubit diri sendiri. Peneliti menyiapkan materi berupa penjelasan ajaran Islam tentang menjaga

diri, nilai kesabaran, serta larangan menyakiti tubuh yang merupakan amanah dari Allah SWT. Selain itu, disiapkan juga media pendukung seperti tayangan motivasi dan lembar observasi untuk mencatat respon remaja selama kegiatan.

b) Tindakan

Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Peneliti menjelaskan bahwa perilaku *self harm* merupakan bentuk pelampiasan emosi negatif yang dilarang dalam Islam. Peneliti menyampaikan tentang pentingnya menjaga diri dari perbuatan yang membahayakan.

Selanjutnya, peneliti mengajak remaja berdiskusi mengenai penyebab mereka menyakiti diri dan bagaimana cara lain menyalurkan emosi tanpa kekerasan terhadap diri sendiri.

c) Observasi

Hasil observasi menunjukkan bahwa remaja memperhatikan penjelasan dengan serius. Beberapa remaja tampak mulai tersentuh dan merenung saat peneliti menjelaskan dampak dosa dan kerugian akibat menyakiti diri sendiri. Namun, masih terdapat beberapa remaja yang tampak malu untuk terbuka membahas pengalamannya.

d) Refleksi

Jadi untuk menentukan atau mencari hasilnya dalam perubahan perilaku remaja ini dengan cara:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Hasil}}{\text{Jumlah Informal}} \times 100 \%$$

Tabel. 5. Perilaku Remaja Sebelum Melakukan Tindakan Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja Siklus I Pertemuan I

No	Nama	Masalah Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah		
		Perilaku Menyayat	Perilaku Memukul	Perilaku Mencubit
1	Rapita	X	X	X
2	Nursaidah	X	X	X
3	Adinda	X	X	X
4	Cika	X	X	X
	Jumlah	4 orang	4 orang	4 orang
	%	100 %	100 %	100 %

Keterangan tabel jika kolomnya memiliki tanda silang maka remaja masih dalam keadaan kondisi yang tidak berubah, namun jika kolomnya tanda ceklis itu menandakan bahwa kondisi remaja mulai membaik atau berubah remaja tidak merasakan kondisi yang ada di dalam kolom di atas.

Tabel di atas menunjukkan belum ada perubahan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari yang sebelumnya, karena dalam tahap ini masih tahap pengenalan dan penyampaian materi sehingga remaja belum mengetahui apa tujuan dan maksud penerapan bimbingan konseling Islam.

2) Siklus I Pertemuan II

a) Perencanaan

Pada pertemuan kedua, peneliti menyiapkan materi lanjutan tentang cara menghadapi stres dan tekanan batin tanpa menyakiti diri sendiri. Fokus pembahasan diarahkan pada pentingnya berpikir positif

(*positive thinking*), bersyukur, serta menjalin komunikasi dengan orang-orang terpercaya seperti orang tua, teman, dan guru.

b) Tindakan

Adapun pelaksanaan tindakan siklus I pertemuan II ini dilaksanakan pada tanggal 6, 7 September 2025. Peneliti menanyakan kembali kabar remaja.

Pelaksanaan dilakukan dengan metode diskusi dan studi kasus, peneliti memberikan contoh nyata tentang seorang remaja yang menghadapi masalah keluarga dan biasanya melampiaskan stres dengan mencubit, menyayat, dan memukul diri sendiri. Bersama remaja, peneliti menganalisis solusi Islami yang bisa dilakukan, seperti melakukan wudhu, shalat sunnah, berdzikir, atau berbicara dengan guru pembimbing.

Peneliti memberikan bimbingan arahan kepada remaja untuk tidak menyakiti diri sendiri karena didalam Islam juga tidak dibenarkan menyakiti diri sendiri dan sangat merugikan tubuh apalagi bagi kesehatan diri. Peneliti juga menyampaikan materi tentang pentingnya berpikir positif (*positive thinking*), bersyukur, serta menjalin komunikasi dengan orang-orang terpercaya seperti orang tua, teman, dan guru.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus I pertemuan I. Saya juga sudah berkunjung ke rumahnya dan saya juga melihat Rapita dengan materi yang sudah saya sampaikan,

mengajak untuk berpikir ulang dan untuk memelihara dirinya. Saya sebagai peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* (menyakiti diri sendiri) yang bertempat di rumah remaja.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara dengan Rapita: apakah kamu diberikan dorongan oleh orangtua atau teman untuk tidak menyakiti diri sendiri.

Wawancara dengan Rapita mengatakan:

Saya sempat bercerita kepada ibu, namun respon ibu cuma bilang jangan terlalu peduli sama kata orang lain selagi itu tidak benar. Teman saya juga pernah memberikan dukungan seperti menemani saya ketika habis *dibully*.

Peneliti memberikan bimbingan arahan kepada remaja untuk tidak menyakiti diri sendiri karena didalam Islam juga tidak dibenarkan menyakiti diri sendiri dan sangat merugikan tubuh apalagi bagi kesehatan diri. Peneliti juga menyampaikan materi tentang pentingnya berpikir positif (*positive thinking*), bersyukur, serta menjalin komunikasi dengan orang-orang terpercaya seperti orang tua, teman, dan guru.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus I pertemuan I. Saya juga sudah berkunjung ke rumahnya dan saya juga melihat Nursaidah dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk berpikir ulang dan untuk memelihara dirinya. Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* (menyakiti diri sendiri) yang bertempat di rumah remaja. Setelah selesai peneliti melakukan wawancara dengan Nursaidah: apakah

kamu diberikan dorongan oleh orangtua atau teman untuk tidak menyakiti diri sendiri.

Wawancara dengan Nursaidah mengatakan:

Orang tua saya sepertinya tidak peduli kepada saya, karena tidak pernah menanyakan keadaan saya. Saya juga tidak pernah cerita tentang masalah saya, karena menurut saya, saya dijauhi teman-teman itu karena orang tua saya juga. Saya juga tidak pernah bercerita kepada teman karena saya pikir mereka juga tahu apa masalah saya. Cuma beberapa dari mereka hanya ingin memancing emosi saya.

Peneliti memberikan bimbingan arahan kepada remaja untuk tidak menyakiti diri sendiri karena didalam Islam juga tidak dibenarkan menyakiti diri sendiri dan sangat merugikan tubuh apalagi bagi kesehatan diri. Peneliti juga menyampaikan materi tentang pentingnya berpikir positif (*positive thinking*), bersyukur, serta menjalin komunikasi dengan orang-orang terpercaya seperti orang tua, teman, dan guru.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus I pertemuan I. Saya juga sudah berkunjung ke rumahnya dan saya juga melihat Adinda dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk berpikir ulang dan untuk memelihara dirinya. Saya sebagai peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* (menyakiti diri sendiri) yang bertempat di rumah remaja.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara dengan Adinda: apakah kamu diberikan dorongan oleh orangtua atau teman untuk tidak menyakiti diri sendiri.

Wawancara dengan Adinda yang menyatakan:

Saya segan untuk menceritakan kepada orang tua dan saya juga tidak mempunyai teman. Biasanya saya akan merasa lega setelah menyakiti diri saya sendiri karena telah puas meluapkan emosi dan kekesalan saya karena habis dibully. Dalam keadaan sadar saya terkadang menyesal melakukannya namun ada perasaan yang harus saya lampaikan.

Peneliti memberikan bimbingan arahan kepada remaja untuk tidak menyakiti diri sendiri karena didalam Islam juga tidak dibenarkan menyakiti diri sendiri dan sangat merugikan tubuh apalagi bagi kesehatan diri. Peneliti juga menyampaikan materi tentang pentingnya berpikir positif (*positive thinking*), bersyukur, serta menjalin komunikasi dengan orang-orang terpercaya seperti orang tua, teman, dan guru.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus I pertemuan I. Peneliti juga sudah berkunjung ke rumahnya dan peneliti juga melihat Cika dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk berpikir ulang dan untuk memelihara dirinya. Saya sebagai peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* (menyakiti diri sendiri) yang bertempat di rumah remaja.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara dengan Cika: apakah kamu diberikan dorongan oleh orangtua atau teman untuk tidak menyakiti diri sendiri.

Wawancara dengan remaja Cika yang menyatakan:

Karena saya sering berdebat dengan orang tua jadi saya jarang bicara dan tidak mau bercerita kepada orang tua. Saya hanya mencoba melampaikan masalah saya dengan menyakiti diri

saya sendiri. Jujur dalam keadaan sadar saya kadang merasa menyesal namun itu adalah cara yang bisa saya lakukan untuk menarik perhatian orangtua saya.

c) Observasi

(1) Observasi terhadap Rapita

Rapita tampak lebih tenang dari biasanya, meskipun di awal kegiatan masih menunjukkan rasa canggung. Rapita mulai memperhatikan penjelasan tentang pengendalian diri dan sesekali mengganggu tanda memahami. Rapita mulai terbuka dan mengakui bahwa Rapita sering menyakiti diri dengan menyayat dan memukul saat marah kepada teman-temannya. Ekspresi wajahnya menunjukkan rasa sedih namun juga lega karena bisa menceritakan perasaannya. Peneliti mencatat bahwa Rapita mulai menunjukkan kesadaran akan dampak negatif dari perilakunya.

(2) Observasi terhadap Nursaidah

Nursaidah tampak aktif dan responsif selama kegiatan, Nursaidah menyimak materi dengan serius dan sering menanggapi pertanyaan dengan antusias. Nursaidah bercerita bahwa dirinya sering marah dan kasar kepada teman dan kemudian merasa menyesal. Selama diskusi, Nursaidah menunjukkan ekspresi wajah yang sedih atau menyesal namun lega telah menceritakan pengalaman dan perasaannya. Peneliti menilai bahwa Nursaidah memiliki potensi untuk berubah ke arah yang lebih baik lagi.

(3) Observasi terhadap Adinda

Adinda tampak lebih terbuka dalam diskusi, dan mengungkapkan bahwa Adinda sering melakukan perilaku *self harm* di kamarnya tanpa sepengetahuan orang tuanya. Dilihat dari ekspresinya, Adinda terlihat beberapa kali menunduk malu dan kebanyakan diam mendengarkan ceramah dari peneliti. Peneliti menilai bahwa Adinda orang yang pemalu dan sulit untuk mengekspresikan perasaannya.

(4) Observasi terhadap Cika

Cika terlihat mulai menerima dan memahami baik materi yang diberikan. Cika tampak bersemangat dan antusias mendengarkan ceramah dari peneliti, dari ekspresi Cika terlihat yang tersenyum sambil mendengarkan materi yang disampaikan. Peneliti melihat bahwa perubahan Cika lumayan cepat dan mampu menerima materi dengan baik.

d) Refleksi

Dari refleksi diperoleh hasil bahwa pemahaman remaja terhadap cara mengelola emosi secara Islami semakin meningkat. Sebagian remaja mengaku mulai mencoba menahan diri untuk tidak mencubit atau menyayat ketika sedang marah. Namun, perubahan masih perlu diperkuat dengan pembiasaan dan bimbingan lanjutan. Oleh karena itu, peneliti melanjutkan ke siklus II untuk memperdalam pengendalian emosi dan penerapan nilai spiritual dalam kehidupan

remaja.

Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya perubahan positif pada remaja. Remaja mulai mampu mengendalikan emosi dan tidak langsung melakukan self harm ketika stres. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling Islam mulai memberikan pengaruh positif. Namun, remaja masih membutuhkan pendampingan lanjutan agar perilaku positif ini semakin stabil.

**Tabel. 6. Hasil Penerapan Konseling Islam
Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja
Siklus I Pertemuan II**

No	Nama	Masalah Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah		
		Perilaku Menyayat	Perilaku Memukul	Perilaku Mencubit
1	Rapita	X	X	□
2	Nursaidah	X	□	X
3	Adinda	X	X	X
4	Cika	X	X	□
	Jumlah	4 orang	3 orang	2 orang
	%	100 %	75 %	50 %

Tabel di atas menunjukkan adanya perubahan perilaku *self harm* pada remaja dari yang sebelumnya. Remaja yang memiliki perilaku menyayat tidak ada perubahan, perilaku memukul dari 4 orang menjadi 3 orang dengan hasil 75%, (berubah 1 orang dengan keberhasilan 25%), perilaku mencubit dari 4 orang menjadi 2 orang dengan hasil 50%, (berubah 2 orang dengan keberhasilan 50%).

Setelah dilakukan observasi dan wawancara langsung dengan remaja di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah didapatkan hasil bahwa sebagian remaja yang menjadi objek penelitian tersebut memiliki

permasalahan yang masih menyakiti dirinya sendiri dengan cara menyayat, memukul, dan mencubit dan sebagian lagi sudah mulai berkurang dalam menyakiti diri sendiri.

Ketika peneliti melakukan ceramah dengan materi pentingnya menyayangi diri sendiri, menghilangkan pandangan negatif pada diri sendiri, dan menenangkan diri sendiri, materi tentang sabar dan syukur, menyampaikan contoh doa pendek untuk menenangkan diri. Setelah selesai peneliti melakukan wawancara dengan remaja: apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan menyakiti diri sendiri dalam keadaan sadar.

Sementara diperoleh kesimpulan hasil wawancara yang berbeda dari 1 remaja yang berubah dalam perilaku memukul, dan 2 remaja yang berubah dalam perilaku mencubit.

Saya mau dan punya tekad untuk berubah, karena saya merasa menyesal setelah menyakiti diri sendiri dengan menyayat, memukul ataupun mencubit diri hanya untuk meluapkan emosi, sampai tidak berpikir tentang masa depan saya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa perilaku menyakiti diri pada remaja di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah lebih banyak dipengaruhi oleh ketidakmampuan dalam mengelola emosi, sehingga pelampiasan sementara tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Namun, adanya rasa penyesalan setelah melakukan tindakan tersebut menunjukkan adanya motivasi internal untuk berubah ke arah perilaku yang lebih adaptif.

3) Siklus II Pertemuan I

a) Perencanaan

Pada pertemuan I siklus II, peneliti merencanakan kegiatan yang berfokus pada pengendalian emosi dan rasa syukur kepada Allah SWT. Tujuannya agar remaja dapat menyalurkan perasaan sedih dan marah tanpa menyakiti diri.

Peneliti menyiapkan kegiatan refleksi diri dengan menulis hal-hal yang membuat mereka bersyukur serta menyiapkan ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesabaran.

b) Tindakan

Tindakan pada siklus II pertemuan I dilaksanakan pada tanggal 13,14 September 2025. Dari perencanaan yang telah dibuat maka peneliti melakukan tindakan sebagai berikut:

Peneliti membuka pertemuan dengan membaca do'a bersama remaja, selanjutnya remaja diajak untuk menulis pengalaman emosional mereka dan cara mereka biasa melampiaskannya. Kemudian peneliti mengarahkan mereka untuk mengganti perilaku menyayat, mencubit, atau memukul diri dengan cara positif seperti berdo'a, membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal, atau berbicara dengan orang yang dipercaya.

Peneliti memberikan bimbingan arahan kepada remaja untuk mengubah sikap menyakiti diri sendiri dengan melampiaskannya ke hal yang positif. Peneliti juga membuat kegiatan yang berfokus pada

pengendalian emosi dan rasa syukur kepada Allah SWT. Agar mampu mengendalikan emosi dan amarah terhadap seseorang.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus I pertemuan II. Saya juga berkunjung ke rumahnya dan saya melihat Rapita, kemudian dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk meluapkan emosi tidak harus dengan melukai diri sendiri namun bisa ke hal yang positif seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal, atau curhat dengan orang yang dipercaya.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara kepada Rapita mengenai materi yang disampaikan oleh peneliti kepada Rapita: sejauh apakah kamu mengalami perubahan melalui penyampaian materi yang diberikan oleh peneliti.

Hasil wawancara dengan remaja Rapita yang menyatakan:

Saya merasa sedikit lega setelah bercerita, namun saya terkadang malu untuk menceritakan ini makanya saya lebih milih untuk memendamnya. Namun setelah pertemuan ini saya mulai sering bercerita dan mulai mengendalikan emosi saya.

Kemudian peneliti memberikan bimbingan arahan kepada Nursaidah untuk mengubah sikap menyakiti diri sendiri dengan melampiaskannya ke hal yang positif. Peneliti juga membuat kegiatan yang berfokus pada pengendalian emosi dan rasa syukur kepada Allah SWT. agar mampu mengendalikan emosi dan amarah terhadap seseorang.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di

siklus I pertemuan II. Saya juga berkunjung ke rumahnya dan saya melihat Nursaidah, kemudian dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk meluapkan emosi tidak harus dengan melukai diri sendiri namun bisa ke hal yang positif seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal, atau curhat dengan orang yang dipercaya.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara kepada Nursaidah mengenai materi yang disampaikan oleh peneliti kepada Nrsaidah: sejauh apakah kamu mengalami perubahan melalui penyampaian materi yang diberikan oleh peneliti.

Wawancara dengan remaja Nursaidah yang menyatakan:

Saya merasa lebih baik setelah pertemuan ini, karena dengan pertemuan ini saya merasa lebih berharga dan didengar. Saya juga mendapatkan pencerahan agar bisa keluar dari perilaku melukai diri sendiri ini.

Dilanjutkan dengan peneliti memberikan bimbingan arahan kepada Adinda untuk mengubah sikap menyakiti diri sendiri dengan melampiaskannya ke hal yang positif. Peneliti juga membuat kegiatan yang berfokus pada pengendalian emosi dan rasa syukur kepada Allah SWT. agar mampu mengendalikan emosi dan amarah terhadap seseorang.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus I pertemuan II. Saya juga berkunjung ke rumahnya dan saya melihat Adinda, kemudian dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk meluapkan emosi tidak harus dengan melukai diri

sendiri namun bisa ke hal yang positif seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal, atau curhat dengan orang yang dipercaya.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara kepada Adinda mengenai materi yang disampaikan oleh peneliti kepada Adinda: sejauh apakah kamu mengalami perubahan melalui penyampaian materi yang diberikan oleh peneliti.

Wawancara dengan remaja Adinda yang menyatakan:

Saya bersyukur dengan adanya pertemuan ini karena mau mendengarkan cerita saya, yang tidak berani saya ungkapkan kepada orang tua saya. Saya suka ingin bisa keluar dari keadaan atau perilaku menyakiti diri sendiri.

Peneliti memberikan bimbingan arahan kepada Cika untuk mengubah sikap menyakiti diri sendiri dengan melampiaskannya ke hal yang positif. Peneliti juga membuat kegiatan yang berfokus pada pengendalian emosi dan rasa syukur kepada Allah SWT. agar mampu mengendalikan emosi dan amarah terhadap seseorang.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus I pertemuan II. Saya juga berkunjung ke rumahnya dan saya melihat Cika, kemudian dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk meluapkan emosi tidak harus dengan melukai diri sendiri namun bisa ke hal yang positif seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal, atau curhat dengan orang yang dipercaya.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara kepada Cika

mengenai materi yang disampaikan oleh peneliti kepada Cika: sejauh apakah kamu mengalami perubahan melalui penyampaian materi yang diberikan oleh peneliti.

Wawancara dengan remaja Cika yang menyatakan:

Saya senang dengan adanya pertemuan ini, saya dapat mengeluarkan isi hati saya yang sering saya pendam dari teman dan orang tua saya. Saya juga memiliki keinginan untuk memperbaiki hubungan saya dengan orang tua saya.

Peneliti memberikan penilaian terhadap remaja yang telah mengikuti bimbingan konseling individu mulai dari siklus I sampai siklus II, peneliti menutup pertemuan dengan membaca hamdalah.

c) Observasi

(1) Observasi terhadap Rapita

Rapita terlihat mulai terbuka dengan menceritakan apa yang dialaminya pada saat di sekolah. Dari ekspresi wajahnya terlihat masih sedikit malu untuk bercerita kepada peneliti, namun peneliti tetap mendengarkan dengan baik yang membuat Rapita lebih tenang untuk bercerita. Peneliti menilai Rapita malu untuk menceritakan alasannya dibully, dan susah untuk komunikasi dengan temannya.

(2) Observasi terhadap Nursaidah

Nursaidah mulai terbuka dan berani menceritakan isi hatinya. Ekspresi wajahnya terlihat lebih tenang ketika mendengarkan ceramah tentang negatifnya perbuatan *self harm* dan dapat menerima materi dari peneliti dengan baik. Peneliti melihat

bahwa Nursaidah hanya perlu bimbingan yang lebih mendalam lagi.

(3) Observasi terhadap Adinda

Adinda mengatakan pertemuan ini sangat bermanfaat dan bersyukur dapat mengungkapkan isi hatinya. Adinda juga terlihat lebih riang dari pada pertemuan sebelumnya, yang ditunjukkan oleh ekspresi wajah yang mulai memperlihatkan senyuman kecil ketika diberi pertanyaan. Peneliti menilai bahwa Adinda mulai menerima keadaan dan dapat belajar untuk tidak menyakiti diri sendiri.

(4) Observasi terhadap Cika

Cika tampak lebih menampakkan respon yang lebih aktif dari pertemuan sebelumnya. Cika juga berpendapat bahwa pertemuan ini sangat menguntungkan untuk merubah kondisi atau perilaku *self harm*. Jika dilihat dari ekspresinya, Cika terlihat lebih ceria karena sudah mampu bercerita tentang apa yang dialaminya. Peneliti melihat bahwa Cika memiliki potensi yang mudah untuk berubah karena masih ada beberapa teman untuk Cika curhat.

d) Refleksi

Dari hasil refleksi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil menumbuhkan kesadaran baru bagi remaja. Mereka mulai meninggalkan kebiasaan menyakiti diri dan menggantinya dengan

kebiasaan spiritual seperti dzikir dan shalat. Namun, untuk memperkuat perubahan tersebut, peneliti merancang pertemuan kedua dengan fokus pada nilai sabar dan tawakal.

**Tabel. 7. Hasil Penerapan Konseling Islam
Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja
Siklus II Pertemuan I**

No	Nama	Masalah Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah		
		Perilaku Menyayat	Perilaku Memukul	Perilaku Mencubit
1	Rapita	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Nursaidah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X
3	Adinda	<input type="checkbox"/>	X	X
4	Cika	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
	Jumlah	1 orang	2 orang	2 orang
	%	25 %	50 %	50 %

Tabel di atas menjelaskan adanya perubahan perilaku *self harm* remaja dari yang sebelumnya. Remaja yang memiliki perilaku menyayat dari 4 orang mejadi 1 orang dengan hasil 25% (berubah 3 orang dengan keberhasilan75%), perilaku memukul dari 3 orang menjadi 2 orang dengan hasil 50%, (berubah 1 orang dengan keberhasilan 25%), perilaku mencubit dari 4 orang menjadi 2 orang dengan hasil 50%, (berubah 2 orang dengan keberhasilan 50%).

Oleh karena itu, dalam memahami penjelasan atau materi yang disampaikan oleh peneliti bahwa remaja mengalami peningkatan perubahan perilaku *self harm*.

4) Siklus II Pertemuan II

a) Perencanaan

Pada pertemuan II siklus II, peneliti menyiapkan kegiatan yang berfokus pada penanaman nilai sabar dan tawakal dalam menghadapi ujian hidup. Tujuannya adalah membantu remaja agar tidak mudah putus asa dan mampu menghadapi tekanan tanpa melakukan tindakan *self harm*.

b) Tindakan

Tindakan pada siklus II dilaksanakan pada tanggal 21,22 September 2025. Peneliti mempersiapkan proses pemberian materi berdasarkan perencanaan yang telah disusun.

Peneliti memberikan skenario di mana seorang remaja menghadapi konflik emosional, kemudian peserta diminta menunjukkan cara Islami dalam menenangkan diri, misalnya dengan mengambil wudhu, berdzikir, atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Peneliti menekankan bahwa sabar bukan berarti diam, tetapi kemampuan mengendalikan diri dengan iman.

Peneliti memberikan bimbingan arahan kepada Rapita untuk menanamkan sabar di hatinya ketika dibully oleh temannya, agar Rapita tidak putus asa terhadap hidupnya. Peneliti juga membuat Rapita agar mampu mengendalikan emosinya dan tidak melampiaskannya ke tubuhnya sendiri.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di

siklus II pertemuan I. Saya juga berkunjung ke rumahnya dan saya melihat Rapita, kemudian dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk meluapkan emosi tidak harus dengan melukai diri sendiri namun bisa ke hal yang positif, dimana sabar bukan berarti diam namun mampu mengendalikan emosi negatif.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara kepada Rapita: setelah kamu diberikan dorongan yang baik, apa yang kamu rasakan?

Menurut Rapita, saya merasa lebih baik setelah pertemuan ini, saya memiliki motivasi untuk meluapkan emosi saya dengan bercerita kepada orang terdekat, walaupun susah saya akan berusaha untuk tidak menyakiti diri saya sendiri lagi, dan secara perlahan saya akan berubah.

Kemudian peneliti memberikan bimbingan arahan kepada Nursaidah untuk menanamkan sabar dihatinya ketika dibully oleh temannya, agar Nursaidah tidak putus asa terhadap hidupnya. Peneliti juga membuat Nursaidah agar mampu mengendalikan emosinya dan tidak melampiaskannya ke tubuhnya sendiri.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus II pertemuan I. Saya juga berkunjung ke rumahnya dan saya melihat Nursaidah, kemudian dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk meluapkan emosi tidak harus dengan melukai diri sendiri namun bisa ke hal yang positif, dimana sabar bukan berarti diam namun mampu mengendalikan emosi negatif.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara kepada Nursaidah: setelah kamu diberikan dorongan yang baik, apa yang kamu rasakan?

Menurut Nursaidah, saya merasa senang dan merasa dihargai dengan adanya pertemuan ini, saya juga sudah mampu menahan emosi untuk tidak marah-marah lagi.

Dilanjutkan dengan peneliti memberikan bimbingan arahan kepada Adinda untuk menanamkan sabar dihatinya ketika dibully oleh temannya, agar Adinda tidak putus asa terhadap hidupnya. Peneliti juga membuat Adinda agar mampu mengendalikan emosinya dan tidak melampiaskannya ke tubuhnya sendiri.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di siklus II pertemuan I. Saya juga berkunjung ke rumahnya dan saya melihat Adinda, kemudian dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk meluapkan emosi tidak harus dengan melukai diri sendiri namun bisa ke hal yang positif, dimana sabar bukan berarti diam namun mampu mengendalikan emosi negatif.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara kepada Adinda: setelah kamu diberikan dorongan yang baik, apa yang kamu rasakan?

Menurut Adinda, saya merasa senang ketika saya didengar dan luas untuk bercerita tentang masalah yang saya hadapi. Saya juga senang dan terdorong untuk berubah dan keluar dari perilaku menyakiti diri sendiri.

Kemudian peneliti memberikan bimbingan arahan kepada Cika untuk menanamkan sabar dihatinya ketika dibully oleh temannya, agar Cika tidak putus asa terhadap hidupnya. Peneliti juga membuat Cika agar mampu mengendalikan emosinya dan tidak melampiaskannya ke tubuhnya sendiri.

Peneliti telah memberikan materi tentang *self harm* seperti di

siklus II pertemuan I. Peneliti juga berkunjung ke rumahnya dan saya melihat Cika, kemudian dengan materi yang sudah saya sampaikan, mengajak untuk meluapkan emosi tidak harus dengan melukai diri sendiri namun bisa ke hal yang positif, dimana sabar bukan berarti diam namun mampu mengendalikan emosi negatif.

Setelah selesai peneliti melakukan wawancara kepada Cika: setelah kamu diberikan dorongan yang baik, apa yang kamu rasakan?

Menurut Cika, saya merasa dengan adanya pertemuan ini, saya bisa lebih puas untuk menceritakan masalah yang selalu saya pendam selama ini. Saya juga mendapatkan pencerahan tentang bagaimana cara keluar dari masalah yang sedang saya hadapi.

Dari penjelasan ini remaja mempunyai dorongan yang kuat untuk maju kembali untuk memperbaiki diri, kemudian peneliti menutup proses pemberian materi dengan mengucapkan hamdalah.

c) Observasi

(1) Hasil observasi terhadap Rapita

Setelah pertemuan ini Rapita terlihat terbuka untuk bercerita isi hatinya dan memperlihatkan sikap yang aktif dalam merespon peneliti. Terlihat dari raut wajahnya lebih ceria dari sebelumnya, dan beberapa kali menunjukkan ekspresi senyum walaupun masih sedikit malu. Peneliti menilai bahwa Rapita sudah mampu mengungkapkan isi hatinya dengan lebih tenang.

(2) Observasi dengan Nursaidah

Dalam diskusi Nursaidah terlihat lebih bahagia dari sebelumnya, Nursaidah juga mengatakan pertemuan ini sangat

menyenangkan baginya karena dapat bercerita secara leluasa kepada peneliti. Peneliti beranggapan bahwa Nursaidah sudah menerima materi dengan baik, terlihat dari cara responnya yang sangat antusias.

(3) Dilanjutkan hasil observasi terhadap Adinda

Adinda mulai semangat dan aktif dalam diskusi bahkan beberapa kali ketika menjawab pertanyaan dari peneliti, Adinda terlihat antusias dan *responsif*. Dalam pertemuan kali ini dilihat dari ekspresi wajahnya terlihat sangat lebih baik dari pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Peneliti menilai bahwa Adinda mulai bisa menerima keadaannya dan ingin merubah perilakunya.

(4) Kemudian hasil observasi terhadap Cika

Cika terlihat sudah mampu mengendalikan emosinya terhadap orang tuanya dengan mulai mengungkapkan perasaannya kepada orang lain dan mampu menghindari perilaku *self harm* dengan cara yang lain. Terlihat dari ekspresinya yang tampak ceria dan sesekali tersenyum bahkan tertawa. Peneliti melihat Cika mampu mengendalikan emosinya dengan cara bercerita kepada orang lain walaupun belum sepenuhnya keluar dari sikap *self harm*.

d) Refleksi

Hasil refleksi menunjukkan bahwa terjadi perubahan positif pada remaja, baik dari segi sikap maupun perilaku. Mereka mulai memiliki kesadaran spiritual yang lebih kuat, mampu mengontrol emosi, dan meninggalkan kebiasaan menyakiti diri. Dengan demikian, kegiatan bimbingan konseling berbasis Islam yang dilakukan selama dua siklus ini efektif dalam membantu remaja mengatasi perilaku *self harm* dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Adapun hasil refleksi yang dilakukan pada siklus II pertemuan II ini adalah sebagai berikut:

**Tabel. 8. Hasil Penerapan Konseling Islam
Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja
Siklus II Pertemuan II**

No	Nama	Masalah Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah		
		Perilaku Menyayat	Perilaku Memukul	Perilaku Mencubit
1	Rapita	X□□□	□	□
2	Nurasaidah	□	□	X
3	Adinda	□	□	X
4	Cika	□	X	□
	Jumlah	1 orang	1 orang	2 orang
	%	25 %	25 %	50 %

Tabel di atas menunjukkan adanya perubahan perilaku *self harm* remaja dari yang sebelumnya. Remaja yang memiliki perilaku menyayat dari 4 orang mejadi 1 orang dengan hasil 25% (berubah 3 orang dengan keberhasilan75%), perilaku memukul dari 2 orang

menjadi 1 orang dengan hasil 25%, (berubah 1 orang dengan keberhasilan 25%), perilaku mencubit dari 4 orang menjadi 2 orang dengan hasil 50%, (berubah 2 orang dengan keberhasilan 50%).

Dalam tahap ini, untuk melihat berhasil atau tidaknya penerapan bimbingan konseling individu, peneliti melakukan observasi.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, remaja mencoba memahami diri mereka, mulai memahami dan belajar untuk menemukan perubahan di dalam diri mereka. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa perubahan remaja sudah berubah menjadi lebih baik.

3. Tahap Akhir

Tabel 9. Rekapitulasi Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Remaja siklus I dan siklus II

No	Masalah Perilaku <i>Self Harm</i> Remaja Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah	Jumlah perubahan per siklus								
		Pra siklus	Siklus I				Siklus II			
			Siklus I Pertemuan I	%	Siklus I Pertemuan II	%	Siklus II Pertemuan I	%	Siklus II Pertemuan II	%
1	Perilaku Menyayat	4	4	100 %	4	100 %	3	75 %	3	75 %
2	Perilaku Memukul	4	4	100 %	1	25 %	1	25 %	1	25 %
3	Perilaku Mencubit	4	4	100 %	2	50 %	2	50 %	2	50 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa perubahan pada remaja sudah berubaah menjadi lebih baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil dilaksanakannya penerapan bimbingan konseling individu masalah perilaku *self harm* remaja dalam perilaku menyanyat, perilaku memukul, dan perilaku mencubit.

C. Analisis Hasil Penelitian

Pada remaja yang memiliki perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) banyak ditemui kebingungan dan keluh kesah, karena banyak aspek kehidupan mereka yang belum mampu diungkapkan atau disampaikan dengan cara yang sehat. Salah satu contohnya adalah melukai diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan emosi atau untuk mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar. Berdasarkan hal tersebut maka analisa hasil penelitian dari peneliti adalah bahwa kondisi kesehatan mental remaja yang melakukan *self-harm* masih memerlukan perhatian yang serius.

Faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm* di antaranya adalah kurangnya kemampuan mengelola emosi, rendahnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, pengalaman trauma atau kekerasan di masa lalu, perasaan kesepian, dan harga diri yang rendah. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang cara penanganan stres yang sehat menyebabkan remaja memilih jalan yang salah untuk mengurangi rasa sakit emosional. Hal ini membuat perilaku *self-harm* menjadi semakin berulang dan sulit dihentikan.

Dampak dari perilaku *self-harm* bagi remaja sangat besar dan memerlukan penanganan. Selain menimbulkan luka fisik, *self-harm* juga dapat menimbulkan

gangguan psikologis seperti depresi yang semakin berat, rasa bersalah, hingga risiko bunuh diri. Apabila remaja tidak mendapatkan bimbingan, konseling, dan dukungan dari keluarga maupun lingkungan sosial maka kondisi ini dapat menimbulkan masalah yang lebih serius di kemudian hari, baik bagi remaja tersebut maupun lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian setelah dilaksanakannya penerapan bimbingan konseling Islam bagi remaja yang memiliki perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) menunjukkan adanya perubahan positif pada cara mereka mengelola emosi. Dari pertemuan awal hingga pertemuan akhir, terlihat bahwa remaja mulai berani mengungkapkan perasaan mereka, mencari cara penyaluran emosi yang lebih sehat, dan mengurangi frekuensi *self-harm* meskipun belum sepenuhnya berhenti. Penerapan ini tidak sepenuhnya berhasil karena perubahan perilaku sangat bergantung pada niat dan kesadaran individu masing-masing. Peneliti hanya dapat memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi, sedangkan keputusan untuk berubah tetap ada pada remaja itu sendiri.

Untuk mengetahui perubahan perilaku secara lebih mendalam, diperlukan waktu pendampingan yang lebih lama dan dukungan berkelanjutan dari keluarga, lingkungan sosial. Dengan pemahaman diri yang baik serta pola pikir yang baru, remaja diharapkan dapat menemukan cara penyelesaian masalah yang sehat tanpa harus melukai diri sendiri.

D. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan, dengan penuh kesadaran dan kehati-hatian. Hal ini

dilakukan agar hasil penelitian benar-benar maksimal dan objektif. Namun demikian, untuk mendapatkan hasil yang sempurna dari penelitian ini tetaplah sulit karena adanya beberapa keterbatasan.

Keterbatasan yang ditemui peneliti antara lain adalah waktu yang relatif singkat untuk melakukan pendampingan, sehingga tidak memungkinkan peneliti menggali data lebih mendalam mengenai faktor penyebab *self-harm* pada remaja. Selain itu, keterbatasan literatur yang membahas perilaku *self-harm* dalam konteks lokal menjadi kendala tersendiri dalam memperkaya pembahasan penelitian ini. Faktor lain yang menjadi keterbatasan adalah keterbukaan remaja saat wawancara, karena sebagian masih merasa takut atau malu untuk menceritakan pengalaman mereka. Meskipun demikian, segala upaya dan kerja keras telah dilakukan untuk meminimalisir kendala yang dihadapi, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dan diharapkan memberi manfaat bagi pengembangan program pencegahan perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) pada remaja menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan mencari cara sehat untuk mengekspresikan perasaan mereka. Hal ini membuat sebagian remaja cenderung memilih cara yang berbahaya seperti melukai diri sendiri, baik secara fisik maupun psikis, sebagai bentuk pelarian dari masalah atau untuk mendapatkan perhatian.
2. Penerapan konseling Islam menunjukkan hasil positif dalam menangani perilaku self harm pada remaja. Integrasi antara prinsip-prinsip spritual Islam dalam pendekatan psikologis modern memberikan pemahaman yang komprehensif tentang akar masalah self harm. Konseling ini membantu remaja menemukan makna hidup, meningkatkan harga diri, dan mengembangkan mekanisme coping yang sehat sesuai dengan nilai-nilai Islam, pada akhir siklus II maka ditemukan hasil yaitu dalam perilaku menyayat 3 orang dengan hasil 75%, perilaku memukul 1 orang dengan hasil 25%, dan perilaku mencubit 2 orang dengan hasil 50%.

B. Saran

1. Bagi Orangtua

- a. Kepada orangtua agar memberikan perhatian dan dukungan emosional secara konsisten, serta menciptakan suasana rumah yang nyaman bagi remaja.
- b. Orangtua diharapkan menjadi pendengar yang baik, tidak menghakimi, dan memberikan bimbingan mengenai cara mengelola emosi dengan sehat.
- c. Orangtua perlu menjalin komunikasi yang terbuka dengan anak, memotivasi mereka untuk mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog bila diperlukan.

2. Bagi Remaja

- a. Remaja diharapkan berani mengungkapkan perasaan dan mencari bantuan ketika mengalami stres atau masalah emosional, bukan melalui cara melukai diri.
- b. Remaja perlu belajar teknik manajemen emosi seperti menulis jurnal, melakukan aktivitas kreatif, atau berolahraga sebagai penyaluran emosi yang positif.
- c. Remaja diharapkan membangun hubungan pertemanan yang sehat dan menjauhi lingkungan yang memicu perilaku *self-harm*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin Samsul Munir, (2010), *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Asmani Jamal Ma'mur, (2010), *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Yogyakarta: DIVA Press.
- Azizah Nur, Yasin Ahmad Alamuddin, (2022), Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren, *Journal of Islamic Education Counseling*, Vol. 2 No.1 Juni
- Abdul Choliq, (2009), *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Pura Pustaka.
- Baron, Robert A dan Byrne, Donn, (2003), *Psikologi Sosial*, Jakarta: Erlangga. Dahlan.
- Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning, 2017.
- Corey, Gerald, *Counseling Strategies and Interventions*. Belmont: Cengage Learning, 2018.
- Fachurrohman Muhammad, M, (2016), *Model-Model Pembelajaran Inovatif Alternatif Desain Pembelajaran yang Menyenangkan*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Farida dan Saliyo, (2008), *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, STAIN Kudus, Kudus.
- Gufron M. Nur dan Rini Risnawita, (2015), *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Gladding, Samuel T., *Counseling: A Comprehensive Profession*. Boston: Pearson, 2018.
- Hurlock Elizabeth B., (2003), *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga.
- Insani Saridewi Mutiara, Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan, *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2023, Vol. 10, No.02
- Isminayah Aspi dan Supandi "Relasi Tingkat Keharmonisan Keluarga dengan Konsep Diri Remaja", *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 1 No. 2, Juli-Desember 2016 (<https://scholar.google.co.id/>, diakses 14 Mei pukul 16.54 WIB).

- Istiana Dian, dkk, (2023), "Hubungan Loneliness dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja", *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, Volume 03, No.2, Desember
- Jahja Yudrik. (2011), *Psikologi perkembangan*, Jakarta : Prenadamedia.
- Jannah Miftahul, "Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya dalam Islam" *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 1 No. 1, April 2016 (<https://scholar.google.co.id/>, di akses 12 Mei 2025 pukul 06. 40 WIB).
- Karimah Khaulah, (2021), "Kesepiandan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Pada Remaja Dari Keluarga Tidak Harmonis", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 9, No.2, Juni
- Kathryn Geldard & Geldard David, (2011), *Keterampilan Praktik Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- King Laura A., (2016), *Psikologi Umum*, Jakarta : Salemba Humanika.
- Kumalasari Dyesi, "Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir", *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 18.
- Kusnawan Aep, (2020), *Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah*, Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- Nolen-Hoeksema, Susan, *Abnormal Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Muslih Yuyun Nuriyah, dkk, "Konseling Behavioral menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students' Logbook untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa", *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2018): 36.
- Notoatmodjo,(2010), *Ilmu Perilaku kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno., Erman Anti, (1999), *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Rini, Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin, *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA* Vol 6 No 1 November 2022.
- Sanyata Sigit, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling", *Jurnal Paradigma* 7, no. 14 (2018): 3.
- Sholeh, Abdul. (2018). *Konseling Islami: Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Singarimbun Masri dan Sofian Fendi, (2014), *Metode Penelitian Survey*, Jakarta: LP3ES.
- Sugiyono, (2014), *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Sutoyo Anwar, (2024), *Bimbingan dan Konseling Islami : Teori dan Praktek*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Publishing.
- Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa, (2013), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka.
- Tohirin, (2013), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan madrasah*, Jakarta : PTGrafindo Persada.
- Willis Sofyan S., (2011), *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung, Alfabeta.
- Winkel,et all., (2024), *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf Syamsu, (2007), *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Zakiah dan Wirawan Bintang, Pemahaman Nilai-Nilai Syari'ah Terhadap Perilaku Berdagang (Studi pada Pedagang di Pasar Bambu Kuning Bandar Lampung), *Jurnal Sociologie*, Vol. 1, No. 4, 331.

PEDOMAN OBSERVASI

Untuk melakukan pengumpulan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yang berjudul “Penerapan konseling Islam dalam mengatasi perilaku *Self harm* remaja di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah” maka peneliti menyusun pedoman observasi sebagai berikut:

1. Melakukan observasi secara langsung pada lokasi penelitian, yaitu di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah
2. Mengamati bagaimana penerapan konseling dalam mengatasi perilaku *Self harm* di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah
3. Mengamati hambatan-gambatan yang terjadi dalam penerapan konseling dalam mengatasi perilaku *Self harm* di Desa Martua Lingkungan I Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah

PEDOMAN WAWANCARA

1. Wawancara dengan Remaja yang memiliki perilaku *Self Harm*
 - a. Apa yang biasanya kamu lakukan saat melukai diri sendiri?
 - b. Apakah itu melibatkan benda tajam?
 - c. Sejak kapan kamu mulai melakukan perilaku menyakiti diri sendiri?
 - d. Seberapa sering kamu melakukannya?
 - e. Bagian tubuh mana yang sering kamu lukai?
 - f. Apakah ada alasan memilih bagian badan tersebut?
 - g. Kenapa kamu melukai diri sendiri?
 - h. Apa ada faktor pemicu yang kamu rasakan sebelum melukai diri sendiri?
 - i. Apakah kamu merasa kesulitan mengungkapkan perasaanmu kepada orang lain?
 - j. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*, dijauhi, atau dikucilkan disekolah?
 - k. Bagaimana hubungan kamu dengan orang sekitar ataupun teman, setelah menyakiti diri sendiri?
 - l. Apa yang kamu rasakan setelah menyakiti diri sendiri?
 - m. Bagaimana kamu memahami makna hidup ujian dan kasih sayang Allah dalam menghadapi masalah?
 - n. Adakah keinginan untuk berubah agar tidak menyakiti diri sendiri?
 - o. Pernahkah kamu mencoba mencari bantuan seperti orang tua guru BK atau curhat kepada orang terdekat?

2. Wawancara dengan orang tua remaja yang memiliki perilaku *Self Harm*
 - a. Apakah ibu mengetahui jika anak ibu sering melukai dirinya sendiri?
 - b. Menurut ibu apa pemicu anak ibu melukai dirinya sendiri?
 - c. Perubahan apa yang terlihat semenjak anak ibu melukai dirinya sendiri?
 - d. Menurut ibu bagaimana kondisi psikologis remaja yang memiliki perilaku menyakiri diri sendiri?
 - e. Menurut ibu paya apa yang dapat dilakukan dalam membantu menyembuhkan perilaku menyakiti diri sendiri pada anak ibu?
3. Wawancara dengan Teman Dekat Remaja
 - a. Adakah perubahan tingkah laku dari teman kamu semenjak kalian berteman sampai sekarang?
 - b. Adakah hal-hal yang teman kamu pernah ceritakan mengenai keadaannya?
 - c. Bagaimana hubungan kamu dengan teman kamu semenjak dia melukai dirinya sendiri?



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDEMPUN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor : 1140 /Un.28/F.6a/PP.00.9/09/2025
2025 Lamp. :-

03 September 2025

Hal : **Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi**

Kepada:

Yth. 1. Dr. Zulhammi, M.Ag. M.Pd.
2. Maslina Daulay, MA

di

Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan Hasil Sidang Keputusan Tim Pengkajian Judul Skripsi, telah ditetapkan Judul Skripsi Mahasiswa/I tersebut dibawah ini sebagai berikut:

Nama : Evi Zahra Sitompul
NIM : 2130200015
Judul Skripsi : **Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku Self Harm Remaja Di Tukka Kab. Tapanuli Tengah**

Seiring dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu menjadi **Pembimbing-I** dan **Pembimbing-II** penelitian penulisan Skripsi Mahasiswa/I dimaksud.

Demikian Kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu Kami ucapkan terima kasih.

Dekan

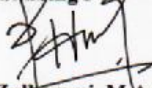
Dr. Magdalena, M. Ag
NIP. 197403192000032001

Kaprodi BKI

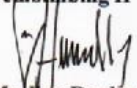
Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi
NIP. 198101262015032003

Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing

Bersedia/ Tidak Bersedia
Pembimbing I


Dr. Zulhammi, M.Ag. M.Pd.
NIP. 197207021998032003

Bersedia/ Tidak Bersedia
Pembimbing II


Maslina Daulay, MA
NIP.197605102003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihlilang Kota Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022 Website: uinsyahada. ac. id

Nomor : 1147 /Un.28/F/TL.01./09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : *Mohon Bantuan Informasi*
Skripsi Mahasiswa

04 September 2025

YTH. Kepala Desa Tukka, Kabupaten Tapanuli Tengah

Di
tempat


Dengan Hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama : Evi Zahra Sitompul
NIM. : 213020015
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Jln. Kh. Dewantara, Pandan Kab. Tapanuli Tengah

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan judul "**Penerapan Konseling Islam Dalam Mengatasi Perilaku Self Harm Remaja di Tukka Kab. Tapanuli Tengah**".

Sehubungan dengan itu, kami bermohon kepada Kepala Desa Tukka Kab. Tapanuli Tengah untuk dapat memberikan izin pengambilan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP 197403192000032001



**PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI TENGAH
KECAMATAN TUKKA
KELURAHAN TUKKA**

Nomor : 470/332/LTK/xi/2025 Tukka, 12 September 2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : *Janggapan Atas Surat*

Sehubungan dengan Surat Kementerian Agama Republik Indonesia Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Nomor : 1147/UN.28/F/TL.01/09/2025 tanggal 04 September 2025 Perihal : Mohon Bantuan Informasi Skripsi Mahasiswa.

Bahwa nama yang tersebut di bawah ini :

Nama : EVI ZAHRA SITOMPUL
NIM : 213020015
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi / BKI
Alamat : Jln. K.H. Dewantara Pandan Kab. Tapanuli Tengah

Diberikan izin untuk pengambilan data dan informasi sesuai dengan judul "Penerapan konseling Islam dalam mengatasi perilaku Self Harm Remaja di Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah.

Demikian disampaikan kami ucapkan terima kasih.



LURAH TUKKA
PERWIRA TAMBUNAN, S.STP
Penata
NIP. 19900329 201206 1001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS PRIBADI

1. Nama : EVI ZAHRA SITOMPUL
2. Nim : 2130200015
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Tempat/Tanggal Lahir : Sibolga, 23 Maret 2004
5. Anak Ke : 2 (Dua)
6. Kewarganegaraan : Indonesia
7. Status : Mahasiswa
8. Agama : Islam
9. Alamat Lengkap : Pandan, Jln. Kh. Dewantara
10. Telp.HP : 082285267597
11. E-mail : evi23zahra@gmail.com

II. IDENTITAS ORANG TUA

1. Ayah
 - a. Nama : Harris Sumantri Sitompul
 - b. Pekerjaan : Karyawan Swasta
 - c. Alamat : Pandan, Jln. Kh. Dewantara
2. Ibu
 - a. Nama : Sinar Mawarni Hutabarat, S.Psi.,S.Pd.
 - b. Pekerjaan : Guru
 - c. Alamat : Pandan, Jln. Kh. Dewantara

III. PENDIDIKAN

1. TK : TK-IT Bunayya Pandan
2. SD : SDN 158493 Sibuluan IB
3. SMP : SMP Swasta AL-Muslimin Pandan
4. SMA : MAN 3 Tapanuli Tengah
5. Perguruan Tinggi : S-1 BKI UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Kota Padangsidempuan