



PERAN GURU BK DALAM MENCEGAH PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH

Keysah Ramadian

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Yolanda Ayu Kirana

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Gusman Lesmana

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Alamat: Jl. Kapt. Mukhtar Basri No. 3 Medan Sumatera Utara 20238 Indonesia

email: keysahramadian09@gmail.com¹, yolandaayuk05@gmail.com², gusmanlesmana@umsu.ac.id³

Abstract. *Self-harming behavior among adolescents is an increasingly alarming mental health issue in secondary schools, both in Indonesia and globally. This article aims to comprehensively examine the role of Guidance and Counseling (BK) teachers in the prevention and management of self-harming behavior in secondary school settings. Using a systematic literature review approach, this study analyzes various relevant scientific sources, including qualitative and quantitative studies, systematic reviews, and meta-analyses published between 2019 and 2024. The results indicate that guidance and counseling teachers occupy a strategic position as the first line of defense in detecting, supporting, and referring students exhibiting self-harming behaviors. Several counseling approaches have proven effective, including behavioral, psychoanalytic, and cognitive-behavioral approaches. However, the effectiveness of school counselors' role also depends on several supporting factors, such as training, emotional competence, and skills in managing compassion fatigue. Furthermore, collaboration among school counselors, parents, mental health professionals, and the entire school community is a critical prerequisite for creating a comprehensive prevention system. This article offers practical implications.*

Keywords: : self-harm, BK teachers, adolescents, prevention, guidance and counseling, secondary school

Abstrak. Perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan di lingkungan pendidikan menengah, baik di Indonesia maupun secara global. Artikel ini bertujuan untuk melakukan studi mendalam mengenai peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku menyakiti diri sendiri di lingkungan pendidikan menengah. Dengan menggunakan pendekatan tinjauan pustaka sistematis, penelitian ini mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan, termasuk studi kualitatif dan kuantitatif, tinjauan sistematis, serta meta-analisis yang diterbitkan antara tahun 2019 dan 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling menempati posisi strategis sebagai garis pertahanan pertama dalam mendeteksi, mendukung, dan merujuk siswa yang menunjukkan perilaku menyakiti diri sendiri. Beberapa pendekatan konseling telah terbukti efektif, termasuk pendekatan perilaku, psikoanalitik, dan kognitif-perilaku. Namun, efektivitas peran konselor sekolah juga bergantung pada berbagai faktor pendukung, termasuk pelatihan, kompetensi emosional, dan kemampuan mengelola kelelahan empati. Selain itu, kolaborasi antara konselor sekolah, orang tua, profesional kesehatan mental, dan seluruh komunitas sekolah merupakan prasyarat fundamental untuk menciptakan sistem pencegahan yang komprehensif. Artikel ini menawarkan implikasi praktis untuk membangun kapasitas konselor sekolah dan mengembangkan kebijakan kesehatan mental di sekolah menengah.

Kata kunci: self-harm, guru BK, remaja, pencegahan, bimbingan dan konseling, sekolah menengah

Received Juni , 2026; Revised Juni, 2026; Accepted Juni, 2026

* Keysah Ramadian, keysahramadian09@gmail.com

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang dinamis, di mana individu secara bersamaan menghadapi berbagai tantangan psikologis, sosial, dan emosional. Selama periode ini, remaja membangun identitas pribadi mereka, menghadapi tekanan teman sebaya, dan beradaptasi dengan tuntutan akademis yang semakin tinggi. Tidak jarang ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan ini berujung pada respons maladaptif, salah satunya adalah tindakan menyakiti diri sendiri.

Perilaku menyakiti diri sendiri mengacu pada tindakan yang dilakukan seseorang untuk secara langsung menyakiti dirinya sendiri, terlepas dari niat untuk mengakhiri hidupnya (Evans et al., 2019). Perilaku ini dapat berupa tindakan memotong, mencakar, membakar, atau memukul diri sendiri, dan sering kali dilakukan sebagai respons terhadap tekanan emosional yang tak tertahankan. Data internasional menunjukkan bahwa setidaknya 19% remaja di seluruh dunia pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri pada suatu titik dalam hidup mereka (Lucena et al., 2023). Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus mengungkapkan bahwa lebih dari sepertiga populasi Indonesia melaporkan pernah mengalami tindakan menyakiti diri sendiri, dengan proporsi yang lebih tinggi di kalangan remaja.

Di bidang pendidikan menengah, guru bimbingan dan konseling memainkan peran yang sangat strategis sebagai tenaga profesional yang secara langsung terlibat dalam kesejahteraan psikologis siswa. Mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk memberikan layanan konseling individu, tetapi juga berperan dalam deteksi dini, pencegahan, dan koordinasi intervensi terkait masalah kesehatan mental siswa, termasuk perilaku menyakiti diri sendiri (Roberts dkk., 2019). Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak semua guru bimbingan dan konseling menganggap diri mereka cukup kompeten untuk menangani kasus-kasus tindakan menyakiti diri sendiri secara tepat dan efektif.

Sebuah studi yang dilakukan di Inggris dan Wales mengungkapkan bahwa hanya 52% sekolah yang telah memberikan pelatihan khusus mengenai perilaku menyakiti diri sendiri kepada staf pengajarnya, dan hanya 22% yang menilai kualitas pelatihan tersebut memadai (Evans dkk., 2019). Situasi serupa juga terjadi di Indonesia, di mana konselor sekolah sering kali harus membantu siswa yang menunjukkan perilaku menyakiti diri sendiri tanpa pernah menerima pelatihan yang terstandarisasi. Selain itu, intensitas dukungan yang tinggi yang diperlukan dalam kasus-kasus menyakiti diri sendiri dapat menyebabkan kelelahan empati di kalangan konselor sekolah itu sendiri, suatu kondisi yang dapat memengaruhi kualitas layanan yang diberikan (Pratiwi dkk., 2024).

Meskipun telah terjadi peningkatan jumlah penelitian mengenai peran konselor sekolah dalam konteks kesehatan mental remaja di Indonesia, masih terdapat kesenjangan yang signifikan dalam literatur terkait integrasi strategi pencegahan tindakan menyakiti diri sendiri, pendekatan konseling berbasis bukti, serta pengelolaan kesehatan mental para konselor sekolah itu sendiri. Artikel ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan tersebut melalui tinjauan literatur yang komprehensif dan kritis.

Tujuan artikel ini adalah: (1) mengidentifikasi fenomena tindakan menyakiti diri sendiri di kalangan remaja sekolah menengah berdasarkan temuan empiris terbaru; (2) menganalisis peran dan fungsi strategis konselor sekolah dalam pencegahan tindakan menyakiti diri sendiri; (3) menelaah berbagai pendekatan konseling yang terbukti efektif dalam menangani tindakan menyakiti diri sendiri; dan (4) membahas faktor-faktor yang memfasilitasi atau menghambat peran konselor sekolah.

KAJIAN TEORITIS

A. Konsep Self-Harm pada Remaja

Dalam literatur akademis, tindakan menyakiti diri sendiri—yang juga dikenal sebagai tindakan menyakiti diri tanpa niat bunuh diri (NSSI)—didefinisikan sebagai tindakan yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri (Nawaz dkk., 2024). Namun, penting untuk dipahami bahwa perilaku ini bukan sekadar tindakan fisik; perilaku ini mencerminkan kegagalan mendalam dalam regulasi emosi, di mana individu tidak memiliki cara lain yang mereka anggap mampu meredakan tekanan internal yang luar biasa.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Melasti dkk. (2022) terhadap siswa sekolah menengah atas mengungkapkan bahwa karakteristik individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri meliputi hipersensitivitas terhadap penolakan, kecenderungan untuk menahan amarah, dan rasa putus asa saat menghadapi masalah. Bentuk-bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang teridentifikasi beragam, mulai dari memotong bagian tubuh, menggaruk, membuat memar, mencabut rambut, hingga membenturkan kepala ke dinding. Menariknya, motivasi utama mereka yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri bukanlah untuk menimbulkan rasa sakit, melainkan untuk mengalihkan atau melepaskan emosi yang tidak dapat mereka ungkapkan secara verbal.

Teori psikoanalitik memberikan kerangka kerja untuk memahami bahwa perilaku menyakiti diri sendiri merupakan manifestasi dari konflik tak sadar dan mekanisme pertahanan ego yang maladaptif (Utomo dan Ardian, dalam Melasti dkk., 2022). Orang yang tidak mampu memproses trauma atau tekanan emosional melalui saluran kognitif yang sehat cenderung “menyalurkan” energi psikologis tersebut ke dalam tindakan menyakiti diri sendiri. Dari perspektif perilaku, perilaku menyakiti diri berfungsi sebagai penguatan negatif: rasa lega yang muncul segera setelah menyakiti diri sebenarnya memperkuat siklus perilaku tersebut (Azizah dan Yasin, dalam sebuah studi terkait).

Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku menyakiti diri bersifat multidimensi. Dimensi biologis mencakup gangguan regulasi neurotransmitter, sedangkan dimensi kognitif melibatkan pola pikir negatif dan distorsi kognitif. Dimensi lingkungan yang paling sering diidentifikasi meliputi kurangnya perhatian orang tua, hubungan keluarga yang disfungsi, dan tekanan teman sebaya, termasuk perundungan (Melasti dkk., 2022). Selain itu, tekanan akademis yang tinggi telah terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya perilaku ini, terutama di kalangan remaja yang belum mengembangkan strategi koping adaptif (Abdurrahman Lubis, dalam sebuah studi terkait).

B. Prevalensi dan Konteks Sekolah Menengah

Pendidikan menengah, baik di sekolah menengah pertama maupun atas, merupakan lingkungan sosial yang paling krusial dalam kehidupan seorang remaja. Di sinilah para remaja pertama kali menghadapi tekanan akademis yang intens, dinamika pertemanan yang kompleks, serta pencarian jati diri yang seringkali disertai konflik batin. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika sekolah menjadi salah satu tempat di mana tanda-tanda awal perilaku menyakiti diri sendiri paling mudah terdeteksi.

Evans dkk. (2019) menekankan bahwa sekolah adalah lingkungan yang paling strategis, namun juga paling menantang, untuk pencegahan dan intervensi terhadap perilaku menyakiti diri sendiri. Strategis, karena hampir semua remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di

lingkungan sekolah; menantang, karena pendidik sering kali kurang memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk merespons perilaku semacam ini dengan tepat. Penelitian mereka di Inggris dan Wales mengungkapkan bahwa konseling individu diakui sebagai bentuk layanan berbasis sekolah yang paling berguna untuk menangani perilaku menyakiti diri sendiri, meskipun ketersediaannya masih terbatas.

Nawaz dkk. (2024), melalui tinjauan sistematis yang mencakup lima basis data internasional, menemukan bahwa setengah atau lebih dari seluruh remaja yang meninggal akibat bunuh diri sebelumnya pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi dini di sekolah, mengingat sebagian besar remaja tidak mencari bantuan dari layanan kesehatan profesional. Sekolah, terlepas dari keterbatasannya, merupakan garda terdepan dalam sistem deteksi dan intervensi.

Di Indonesia, penelitian oleh Melasti dkk. (2022) mengungkapkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja sekolah menengah atas tidak hanya terjadi pada siswa yang berasal dari latar belakang keluarga bermasalah, tetapi juga pada mereka yang sekilas tampak normal, namun pada kenyataannya menyimpan tekanan emosional yang signifikan. Hal ini menyoroti perlunya konselor untuk menunjukkan kepekaan yang lebih dari sekadar merespons gejala yang dapat diamati secara fisik.

C. Pendekatan Konseling dalam Penanganan Self-Harm

Berbagai pendekatan terapeutik telah diteliti dan terbukti efektif dalam mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja. Pendekatan-pendekatan ini tidak saling bertentangan; sebaliknya, pendekatan tersebut harus dipilih dengan cermat berdasarkan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi psikologis masing-masing siswa.

Pendekatan konseling perilaku termasuk yang paling banyak diteliti dalam konteks perilaku menyakiti diri sendiri. Azizah dan Yasin (dalam tinjauan konseling perilaku) mencatat bahwa teknik-teknik perilaku, seperti penguatan positif, kontrak perilaku, dan pemodelan, dapat membantu siswa mengidentifikasi pemicu perilaku menyakiti diri sendiri dan secara bertahap menggantinya dengan respons yang lebih adaptif. Pendekatan ini bekerja dengan melakukan intervensi pada siklus rangsangan-respons yang terkondisi, sehingga siswa belajar bahwa ada cara lain yang lebih sehat untuk merespons tekanan emosional.

Pendekatan psikoanalitik, sebagaimana ditelaah oleh Utomo dan Ardian (dalam Melasti dkk., 2022), menekankan pentingnya mengeksplorasi pengalaman masa lalu dan konflik tak sadar yang mendasari perilaku menyakiti diri sendiri. Melalui teknik-teknik seperti asosiasi bebas, interpretasi mimpi, dan analisis mekanisme pertahanan, terapis membantu siswa memahami akar psikologis dari perilaku mereka. Pendekatan ini terbukti efektif ketika perilaku menyakiti diri sendiri terkait erat dengan trauma yang belum terselesaikan atau pengalaman kehilangan.

Terapi perilaku kognitif (CBT) dan varian-variannya, termasuk terapi perilaku dialektis (DBT), juga didukung oleh bukti empiris yang kuat. Townsend dan Gray (dalam sebuah tinjauan terhadap intervensi berbasis sekolah) menemukan bahwa penerapan komprehensif pendekatan berbasis mentalisasi dan berbasis CBT di sekolah dapat mengurangi frekuensi perilaku menyakiti diri sendiri serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Di Indonesia, efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dan konseling kelompok berbasis CBT telah dibuktikan dalam beberapa studi yang menargetkan remaja dengan kecenderungan menyakiti diri sendiri.

Lucena dkk. (2023), melalui meta-sintesis dari 12 studi intervensi berbasis sekolah, menemukan bahwa intervensi yang paling efektif mencakup kombinasi pendidikan kesehatan

mental untuk seluruh komunitas sekolah, pelatihan keterampilan sosial-emosional bagi siswa, dan konseling individu intensif bagi siswa berisiko tinggi. Intervensi yang berfokus pada satu aspek saja cenderung kurang efektif dibandingkan dengan pendekatan komprehensif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan.

D. Peran Guru BK: Teori dan Kerangka Konseptual

Dalam sistem pendidikan Indonesia, guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki mandat yang lebih luas daripada sekadar memberikan konseling individu. Mereka bertanggung jawab untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling yang mencakup empat bidang utama: bimbingan pribadi, sosial, akademik, dan karier. Dalam konteks kesehatan mental, guru bimbingan dan konseling adalah tenaga profesional yang paling dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa di sekolah (Amanda dan Arsini, dalam sebuah studi tentang peran guru bimbingan dan konseling).

Peran guru BK dalam pencegahan tindakan menyakiti diri sendiri dapat dipahami melalui tiga fungsi utama. Pertama, fungsi pencegahan, yang melibatkan upaya untuk mencegah munculnya perilaku menyakiti diri sendiri melalui program bimbingan kelompok, pendidikan psikologis tentang kesehatan mental, dan peningkatan keterampilan pemecahan masalah siswa. Kedua, fungsi kuratif, yang melibatkan intervensi langsung terhadap siswa yang teridentifikasi melakukan perilaku menyakiti diri sendiri melalui konseling individu yang terstruktur. Ketiga, fungsi rehabilitatif, yang melibatkan dukungan berkelanjutan dan koordinasi rujukan ke layanan kesehatan mental yang lebih intensif (Sukatin dan Ariyanto, dalam sebuah studi tentang peran konselor bimbingan).

Roberts dkk. (2019), melalui studi kualitatif yang melibatkan dua belas konselor sekolah, menemukan bahwa para profesional ini pada umumnya memahami peran penting mereka dalam menangani perilaku menyakiti diri sendiri, namun sering kali terhambat oleh ketidakpastian mengenai batasan praktik profesional mereka serta keterbatasan wewenang yang dimiliki. Menariknya, studi tersebut mengungkapkan bahwa konselor sekolah yang paling efektif adalah mereka yang tidak hanya mengandalkan teknik-teknik formal, tetapi juga membangun hubungan terapeutik yang tulus dan penuh kepercayaan dengan siswa. Dalam banyak kasus, siswa bersedia mengungkapkan perilaku menyakiti diri mereka kepada konselor sekolah justru karena mereka merasa diterima dan tidak dihakimi.

Nikmah dan Lisyendri (dalam sebuah studi tentang pencegahan narkoba) menekankan bahwa pendekatan pencegahan yang dilakukan konselor sekolah—yang dirancang secara sistematis dan terprogram—jauh lebih efektif daripada respons reaktif yang hanya muncul setelah masalah terjadi. Prinsip ini sepenuhnya berlaku dalam konteks menyakiti diri sendiri: program pencegahan yang dirancang dengan baik, berdasarkan data mengenai kebutuhan siswa dan melibatkan partisipasi aktif seluruh komunitas sekolah, berpotensi memberikan dampak yang jauh lebih besar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka sistematis sebagai kerangka metodologis utamanya. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian ini bersifat integratif: mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis temuan dari berbagai penelitian yang relevan guna membangun pemahaman yang komprehensif mengenai peran konselor sekolah dalam mencegah perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja sekolah menengah.

Sumber-sumber yang ditinjau meliputi artikel dari jurnal ilmiah nasional dan internasional yang telah melalui proses peer-review. Kriteria inklusi adalah: (1) artikel yang diterbitkan antara tahun 2019 dan 2025; (2) artikel yang secara langsung relevan dengan topik tindakan menyakiti diri sendiri di kalangan remaja, peran konselor sekolah, dan/atau intervensi kesehatan mental di sekolah; (3) artikel yang menggunakan metodologi yang jelas dan ilmiah. Sumber dengan metodologi yang lemah atau yang tidak relevan dengan konteks sekolah menengah atas dikecualikan dari tinjauan ini.

Basis data yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi Google Scholar, PubMed, ERIC, PsycINFO, serta repositori jurnal nasional seperti SINTA dan Portal Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: “self-harm,” “self-injury,” “NSSI,” “konselor sekolah,” “remaja,” “pencegahan,” “intervensi,” dan kombinasi dari kata kunci tersebut.

Analisis ini dilakukan secara tematis, dengan mengelompokkan hasil dari berbagai sumber ke dalam tema-tema utama yang relevan dengan tujuan penelitian. Proses analisis ini tidak sekadar bersifat deskriptif, melainkan juga kritis: setiap pernyataan dievaluasi berdasarkan kekuatan bukti empiris, konteks penelitian, serta kemungkinan untuk menggeneralisasikan hasilnya ke dalam konteks sekolah menengah di Indonesia. Validitas analisis ini diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu perbandingan hasil dari studi-studi yang menggunakan metodologi berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Fenomena Self-Harm di Sekolah Menengah

Hasil berbagai studi yang dianalisis dalam penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa tindakan menyakiti diri sendiri merupakan masalah nyata dan meluas di kalangan remaja sekolah menengah atas. Nawaz dkk. (2024) menegaskan bahwa setidaknya setengah dari seluruh remaja yang meninggal akibat bunuh diri sebelumnya pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, dan bahwa sebagian besar dari mereka tidak pernah mencari bantuan dari layanan kesehatan profesional. Temuan ini memiliki implikasi mendasar: sistem deteksi dan intervensi berbasis sekolah merupakan satu-satunya jaring pengaman yang realistis bagi sebagian besar remaja.

Sebuah meta-analisis global yang dilakukan oleh Lucena dkk. (2023) menunjukkan bahwa prevalensi perilaku menyakiti diri sendiri seumur hidup di kalangan remaja mencapai 19% secara keseluruhan, dengan variasi yang signifikan di berbagai wilayah. Eropa mencatat prevalensi tertinggi, yaitu 21%, sedangkan wilayah Oseania menunjukkan angka terendah, yaitu 14%. Meskipun data spesifik untuk Indonesia masih terbatas, survei nasional dan studi lokal menunjukkan bahwa fenomena ini telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan membutuhkan respons sistemik.

Dalam studi kualitatif mereka terhadap siswa sekolah menengah atas, Melasti dkk. (2022) mengamati bahwa siswa yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri cenderung menunjukkan profil psikologis yang khas: mereka sangat sensitif terhadap penolakan, cenderung menahan emosi daripada mengungkapkannya, dan menganggap diri mereka tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Temuan ini bukan sekadar deskriptif; temuan ini menunjukkan perlunya intervensi yang spesifik dan terarah, khususnya pengembangan keterampilan regulasi emosi dan penguatan efikasi diri untuk mengelola tekanan hidup.

Selain itu, Pratiwi dkk. (2025), dalam studi fenomenologis kualitatif mereka, menemukan bahwa mendukung siswa dengan perilaku menyakiti diri sendiri memiliki dampak emosional yang

signifikan terhadap konselor sekolah itu sendiri. Konselor sekolah melaporkan perasaan tidak nyaman, kekhawatiran berlebihan, dan bahkan kecemasan saat mendukung siswa yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Ini adalah temuan penting, karena menunjukkan bahwa efektivitas intervensi konselor sekolah tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis mereka, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mereka sendiri.

B. Peran Strategis Guru BK sebagai Lini Pertama Pencegahan

Dalam ekosistem sekolah, konselor sekolah memegang peran yang unik: mereka adalah satu-satunya tenaga profesional di sekolah yang memiliki pelatihan khusus untuk menangani masalah psikologis dan perkembangan siswa. Peran ini menjadikan mereka titik kontak pertama dalam sistem untuk mengidentifikasi dan menangani perilaku menyakiti diri sendiri di lingkungan pendidikan.

Roberts dkk. (2019) menemukan bahwa, dalam praktiknya, konselor sekolah menjalankan berbagai peran yang saling melengkapi saat menangani siswa yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Mereka bertindak sebagai pendengar aktif yang menyediakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaannya; sebagai penilai risiko yang mengukur tingkat keparahan dan potensi bahaya; sebagai koordinator yang menghubungkan siswa dengan orang tua dan layanan kesehatan mental profesional; serta sebagai pendamping yang memberikan dukungan berkelanjutan selama proses pemulihan.

Yang patut diperhatikan dalam temuan Roberts dkk. (2019) adalah bahwa, meskipun sebagian besar konselor menyadari peran sentral mereka, mereka sekaligus merasa ragu tentang cara memenuhi peran tersebut dengan tepat. Enam dari dua belas peserta dalam penelitian mereka melaporkan merasa “sangat nyaman” bekerja dengan siswa yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, meskipun hampir semuanya juga mengakui memiliki keraguan mendasar mengenai cara terbaik untuk menangani situasi semacam itu. Fenomena ini menyoroiti kesenjangan antara keterampilan teknis yang diharapkan dari konselor sekolah dan persiapan mereka yang sebenarnya di lapangan.

Amanda dan Arsini (dalam studi tentang peran konselor sekolah) mengidentifikasi bahwa peran konselor sekolah dalam mempromosikan kesehatan mental siswa mencakup layanan pencegahan, pengembangan keterampilan sosial-emosional, dan pemberdayaan siswa untuk menghadapi tantangan hidup. Dalam konteks pencegahan perilaku menyakiti diri sendiri, ketiga fungsi ini harus diintegrasikan ke dalam program yang terstruktur dan berkelanjutan, bukan sekadar menjadi respons insidental setelah kasus sudah terjadi.

Sarfika dan Mahathir (dalam sebuah studi tentang penyebaran praktik manajemen kesehatan mental) menekankan bahwa keberhasilan dalam menangani kesehatan mental siswa, termasuk tindakan menyakiti diri sendiri, tidak dapat hanya dikaitkan dengan konselor sekolah. Pelatihan sistematis diperlukan bagi seluruh staf sekolah agar mereka dapat mengenali tanda-tanda awal perilaku menyakiti diri sendiri dan mengetahui prosedur yang harus diikuti ketika menghadapi kasus semacam itu.

C. Pendekatan Konseling yang Efektif: Analisis Kritis

Tinjauan terhadap berbagai penelitian mengenai pendekatan terapeutik dalam menangani perilaku menyakiti diri sendiri memberikan gambaran yang komprehensif, namun juga menyoroiti kompleksitas yang tidak boleh disederhanakan secara berlebihan. Tidak ada satu pun pendekatan yang terbukti efektif dalam semua kasus; sebaliknya, keefektifan suatu pendekatan sangat

bergantung pada karakteristik individu siswa, konteks masalah, dan kualitas hubungan terapeutik yang terjalin.

Pendekatan perilaku, sebagaimana diteliti oleh Azizah dan Yasin, didasarkan pada hipotesis bahwa perilaku menyakiti diri sendiri adalah respons terkondisi yang dapat dimodifikasi melalui teknik penguatan dan pelatihan keterampilan. Teknik-teknik seperti kontrak perilaku, interupsi pikiran, dan keterampilan mengalihkan perhatian telah menunjukkan hasil positif dalam mengurangi frekuensi perilaku menyakiti diri sendiri. Pendekatan ini sangat relevan dalam kasus-kasus di mana perilaku menyakiti diri sendiri telah menjadi kebiasaan yang dikondisikan dan siswa masih memiliki kapasitas kognitif yang relatif baik untuk terlibat dalam proses pembelajaran perilaku baru.

Selain itu, pendekatan psikoanalitik yang diteliti dalam konteks penanganan perilaku menyakiti diri sendiri di tingkat pendidikan menengah (Melasti dkk., 2022; Utomo dan Ardian) menunjukkan bahwa mengeksplorasi pengalaman masa lalu dan memperkuat kesadaran diri dapat membantu siswa memahami akar psikologis dari perilaku mereka. Teknik-teknik seperti asosiasi bebas, interpretasi, dan konfrontasi, yang diterapkan dalam lingkungan terapeutik yang aman, memungkinkan siswa untuk mengenali hubungan antara pengalaman traumatis di masa lalu dan kecenderungan saat ini untuk menyakiti diri sendiri. Pendekatan ini memerlukan jangka waktu yang lebih lama dan pengalaman yang lebih mendalam dari konselor, sehingga lebih cocok untuk kasus kronis dengan hubungan yang jelas dengan trauma.

Townsend dan Gray (dalam studi tentang intervensi berbasis sekolah yang menggunakan pendekatan komprehensif) menemukan bahwa intervensi berbasis mentalisasi yang melibatkan seluruh komunitas sekolah menghasilkan perubahan yang lebih berkelanjutan dibandingkan dengan intervensi individu saja. Pendekatan seluruh sekolah ini didasarkan pada premis bahwa perilaku menyakiti diri sendiri tidak dapat dipahami semata-mata sebagai masalah individu, tetapi juga sebagai respons terhadap ekosistem sosial dan emosional sekolah secara keseluruhan. Ketika semua anggota komunitas sekolah—guru, staf, dan teman sekelas—lebih memahami perilaku menyakiti diri sendiri dan mampu merespons dengan tepat, lingkungan dapat diciptakan di mana lingkungan yang aman.

Dari sudut pandang kritis, perlu dicatat bahwa tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Nawaz dkk. (2024) menunjukkan bahwa hanya enam studi yang memenuhi kriteria metodologis yang ketat dalam mengevaluasi intervensi berbasis sekolah untuk perilaku menyakiti diri sendiri, dan bahwa sebagian besar studi tersebut memiliki keterbatasan metodologis yang serius. Temuan ini cukup mengkhawatirkan: meskipun perilaku menyakiti diri sendiri merupakan masalah yang semakin meluas, landasan empiris untuk intervensi berbasis sekolah masih sangat terbatas. Akibatnya, terdapat kebutuhan mendesak akan penelitian berkualitas tinggi yang dirancang secara ketat, tidak hanya di negara-negara maju tetapi juga dalam konteks Asia Tenggara, termasuk Indonesia.

D. Faktor Penghambat dan Pendukung Peran Guru BK

Efektivitas konselor bimbingan dalam mencegah dan menangani perilaku menyakiti diri sendiri tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual—baik faktor individu, kelembagaan, maupun struktural. Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor ini merupakan prasyarat untuk merancang kebijakan dan program pengembangan kapasitas yang realistis dan menghasilkan hasil yang nyata.

Salah satu tantangan paling mendasar yang dihadapi konselor bimbingan adalah kesenjangan antara beban kerja mereka dan rasio siswa-guru yang tidak seimbang. Di banyak sekolah menengah di Indonesia, seorang konselor bertanggung jawab atas ratusan siswa sekaligus, sehingga sulit untuk memberikan perhatian intensif kepada setiap orang yang membutuhkan. Situasi ini, ditambah dengan ekspektasi bahwa konselor harus mampu menangani berbagai masalah secara bersamaan, menciptakan tekanan yang sangat besar yang dapat menyebabkan kelelahan atau kelelahan empati.

Pratiwi dkk. (2024), dalam sebuah studi tentang kelelahan empati di kalangan konselor sekolah menengah di Kota Madiun, menemukan bahwa para konselor tersebut mengalami kelelahan empati pada tingkat sedang. Temuan ini penting karena kelelahan empati—suatu kondisi kelelahan empati yang timbul akibat paparan berulang terhadap penderitaan orang lain—dapat secara signifikan mengurangi kualitas layanan bimbingan.

Pratiwi dkk. (2025) juga menemukan bahwa konselor sekolah memerlukan mekanisme koping yang efektif untuk menjaga kesehatan mental mereka sendiri saat menangani siswa yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Mekanisme koping adaptif meliputi mencari dukungan sosial dari rekan kerja, supervisi profesional, kegiatan perawatan diri, serta kemampuan untuk menetapkan batasan yang sehat antara kehidupan profesional dan pribadi. Tanpa mekanisme koping yang memadai, konselor sekolah berisiko mengalami stres traumatis sekunder—yaitu, trauma yang tidak timbul dari pengalaman langsung, melainkan dari paparan terhadap trauma yang dialami orang lain.

Selain itu, tinjauan literatur ini juga mengidentifikasi berbagai faktor pendukung. Pertama, telah dibuktikan bahwa ketersediaan pelatihan berkelanjutan dan berkualitas tinggi mengenai perilaku menyakiti diri sendiri secara signifikan meningkatkan kompetensi dan kepercayaan diri konselor sekolah (Evans dkk., 2019). Kedua, dukungan administratif dari kepala sekolah dan otoritas pendidikan—dalam bentuk kebijakan yang jelas, alokasi waktu yang memadai, dan pengakuan terhadap peran konselor sekolah—memungkinkan mereka untuk menjalankan tugasnya dengan lebih efektif. Ketiga, jaringan kolaboratif yang kuat di antara konselor sekolah, psikolog sekolah, staf medis, dan layanan kesehatan mental komunitas menyediakan sebuah sistem rujukan. Ketika kasus melampaui kapasitas penanganan tingkat sekolah.

Abdurrahman Lubis (dalam sebuah studi mengenai pengendalian diri siswa) menunjukkan bahwa penguatan pengendalian diri siswa melalui layanan bimbingan dan konseling memberikan kontribusi positif terhadap kualitas pembelajaran serta secara tidak langsung mengurangi risiko perilaku maladaptif, termasuk tindakan menyakiti diri sendiri. Temuan ini memperkuat argumen bahwa berinvestasi pada program bimbingan dan konseling yang komprehensif—bukan sekadar program reaktif—merupakan strategi pencegahan jangka panjang yang efektif dan efisien dari segi biaya.

E. Kolaborasi Multi-Pihak sebagai Kunci Keberhasilan

Semakin banyak penelitian yang menegaskan bahwa pendekatan terintegrasi dan kolaboratif merupakan model paling efektif untuk mencegah dan menangani tindakan menyakiti diri sendiri di sekolah. Model ini menolak anggapan bahwa tindakan menyakiti diri sendiri merupakan masalah yang sepenuhnya menjadi tanggung jawab konselor sekolah; sebaliknya, model ini memandang masalah ini sebagai tanggung jawab bersama seluruh ekosistem pendidikan.

Dalam meta-ulasan mereka, Lucena dkk. (2023) menemukan bahwa intervensi yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan—guru, konselor, orang tua, siswa, dan tenaga kesehatan—secara konsisten menghasilkan dampak yang lebih besar dan berkelanjutan dibandingkan dengan intervensi yang berfokus pada satu pemangku kepentingan saja. Pendekatan ini sejalan dengan model sekolah menyeluruh yang dikembangkan oleh Townsend dan Gray, yang menekankan pentingnya mengubah budaya dan iklim sekolah sebagai landasan pencegahan jangka panjang.

Sukatin dan Ariyanto (dalam studi tentang peran konselor sekolah dalam menangani perubahan) menyoroti pentingnya koordinasi yang efektif antara konselor sekolah dan orang tua siswa. Orang tua sering kali menjadi yang pertama mendeteksi tanda-tanda perilaku menyakiti diri pada anak-anak mereka di rumah, dan tanpa komunikasi yang lancar dengan konselor, informasi penting ini mungkin terlewatkan. Sebaliknya, konselor yang berhasil membangun kemitraan yang kuat dengan orang tua mampu menciptakan sistem pemantauan yang jauh lebih efektif.

Dalam sebuah studi mengenai penerapan intervensi kesehatan mental, Sarfika dan Mahathir (2022) menekankan bahwa meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan seluruh tenaga pendidik—bukan hanya konselor—merupakan investasi yang sangat penting. Guru mata pelajaran, wali kelas, dan staf sekolah yang mampu mengenali tanda-tanda awal perilaku menyakiti diri sendiri serta mengetahui prosedur tanggapan yang tepat dapat mempercepat deteksi dan mempersingkat waktu antara munculnya perilaku menyakiti diri sendiri dan pemberian bantuan yang diperlukan.

Peran aktif siswa sebagai agen perubahan dalam komunitas sekolah juga telah menjadi fokus beberapa penelitian. Pendekatan dukungan sebaya—di mana siswa yang terlatih membantu teman sebaya yang mengalami tekanan emosional—telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam beberapa penelitian, meskipun pendekatan ini harus dirancang dengan sangat hati-hati untuk menghindari risiko trauma sekunder atau retraumatisasi (Nawaz et al., 2024). Dalam konteks ini, konselor sekolah memainkan peran penting sebagai pelatih dan pengawas program dukungan sebaya, memastikan bahwa inisiatif ini berjalan dengan aman dan efektif (Sibarani, 2024).

F. Implikasi untuk Sistem Bimbingan Konseling di Indonesia

Tinjauan pustaka ini menghasilkan beberapa kesimpulan penting bagi pengembangan sistem bimbingan dan konseling di sekolah menengah di Indonesia. Pertama, perlu dilakukan peninjauan menyeluruh terhadap kurikulum bagi calon guru bimbingan dan konseling untuk memastikan mereka menerima pelatihan yang memadai mengenai tindakan menyakiti diri sendiri: mulai dari pemahaman konseptual yang mendalam dan keterampilan penilaian risiko hingga teknik intervensi berbasis bukti.

Kedua, sekolah harus menyusun protokol tertulis yang jelas untuk menanggapi tindakan menyakiti diri sendiri yang diketahui oleh seluruh staf. Protokol ini harus mencakup prosedur deteksi dini, langkah-langkah tanggapan segera, mekanisme koordinasi dengan orang tua dan layanan kesehatan, serta sistem pemantauan dan tindak lanjut. Memiliki protokol yang jelas tidak hanya meningkatkan konsistensi dalam menangani kasus-kasus ini, tetapi juga mengurangi beban psikologis pada konselor, yang sering kali harus mengambil keputusan sulit di bawah tekanan yang signifikan.

Ketiga, investasi dalam program kesejahteraan psikologis bagi konselor sekolah harus menjadi prioritas kebijakan. Mengingat tingginya risiko kelelahan empati dalam profesi ini, penting untuk secara sistematis menyediakan program supervisi profesional berkala, peluang pengembangan profesional, serta akses ke layanan dukungan psikologis. Memiliki konselor sekolah yang sehat secara psikologis merupakan prasyarat untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling berkualitas tinggi.

Keempat, diperlukan lebih banyak penelitian berkualitas tinggi mengenai efektivitas intervensi tindakan menyakiti diri sendiri dalam konteks sekolah di Indonesia. Sebagaimana ditunjukkan oleh Nawaz dkk. (2024), basis empiris global mengenai intervensi berbasis sekolah masih sangat terbatas, dan konteks Indonesia—dengan karakteristik budaya, sosial, dan sistemiknya yang unik—memerlukan studi yang menggunakan desain penelitian yang lebih ketat.

KESIMPULAN

Konselor memainkan peran penting dalam menangani perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja, tidak hanya sebagai konselor tetapi juga sebagai penghubung garis depan yang menghubungkan siswa dengan sistem dukungan yang lebih luas. Berbagai pendekatan konseling telah terbukti efektif, namun keberhasilannya sangat bergantung pada kompetensi konselor, kedekatan hubungan mereka dengan siswa, serta kekuatan dukungan dari seluruh komunitas sekolah. Intervensi yang paling berhasil bukanlah yang dilakukan secara terpisah, melainkan yang melibatkan kolaborasi semua pihak.

Kita tidak boleh lupa bahwa konselor bimbingan adalah orang biasa yang memikul beban emosional yang berat. Kelelahan akibat menanggung terlalu banyak cerita dan penderitaan orang lain—yang dikenal sebagai kelelahan empati—dapat merusak kualitas layanan yang mereka berikan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental konselor bimbingan bukan hanya tindakan kepedulian terhadap individu, tetapi juga bagian penting dari tanggung jawab sekolah untuk melindungi siswanya.

DAFTAR REFERENSI

- Abdurrahman, A., Lubis, S., Cahaya, C., & Ali, R. (2022). Self Control Siswa dalam Meningkatkan Mutu Belajar oleh Guru Bimbingan Konseling di Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v6i1.1599>.
- Amanda, S., & Arsini, Y. (2024). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan SelfControl Siswa Broken home. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*. <https://doi.org/10.19109/47zeta77>.
- Azizah, N., & Yasin, A. (2022). Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral pada Perilaku Self Harm di MANU Putri Buntet Pesantren. *JIECO Journal of Islamic Education Counseling*. <https://doi.org/10.54213/jieco.v2i1.120>.
- Evans, R., Parker, R., Russell, A.E., Mathews, F., Ford, T., Hewitt, G., Scourfield, J. and Janssens, A. (2019). Adolescent self-harm prevention and intervention in secondary schools: a survey of staff in England and Wales. *Child Adolesc Ment Health*, 24: 230-238. <https://doi.org/10.1111/camh.12308>
- Lemos Lucena, N. ., Aranha Rossi, T. R., & Pereira, M. (2023). School interventions for selfinjurious behavior among adolescents: a systematic review and meta-synthesis: Intervenções para conduta autolesiva em adolescentes: uma revisão sistemática e

metassíntese. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 11(28), 856–881.
<https://doi.org/10.33361/RPQ.2023.v.11.n.28.607>

- Melasti, K. Y., Ramli, M., & Utami, N. W. (2022). Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(7), 686–695. <https://doi.org/10.17977/um065v2i72022p686-695>
- Nawaz, R.F., Anderson, J.K., Colville, L., Fraser-Andrews, C. and Ford, T.J. (2024), Review: Interventions to prevent or manage self-harm among students in educational settings – a systematic review. *Child Adolesc Ment Health*, 29: 56-69. <https://doi.org/10.1111/camh.12634>
- Nikmah, K., Lisyendri, E., Rafiela, T., & Amanda, A. (2024). PERAN BIMBINGAN KONSELING DALAM UPAYA PENCEGAHAN NARKOBA DI KALANGAN REMAJA KELURAHAN TITIPAPAN MEDAN DELI. *Effect: Jurnal Kajian Konseling*. <https://doi.org/10.58432/effect.v3i3.413>.
- PRATIWI, S. R., ROSAWATI, Y. A. O. ., SUGIARTI, R. ., & SUHARIADI, F.. (2025). MEKANISME COPING GURU BK DALAM MENGHADAPI SISWA DENGAN PERILAKU SELF-HARM: STUDI KUALITATIF. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 256–265. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.3766>
- Pratiwi, S., Pratiwi, M., & Winta, M. (2025). Compassion Fatigue in Junior High School Guidance and Counseling Teachers: A Qualitative Study of Self-Harm Case Companions. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i4.20399>.
- Roberts, E. A., Comeau, J. K., Van Asselt, K. W., & Trepal, H. C. (2019). School counselors' experiences and practices of working with adolescents who self-harm. *Journal of School Counseling*, 17(17).
- Sarfika, R., Mahathir, M., Malini, H., & Effendi, N. (2023). SOSIALISASI PENANGANAN KESEHATAN MENTAL SISWA PADA GURU BK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN LAYANAN BK DI SEKOLAH. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15905>.
- Sibarani, R. S. (2024). Strategi Dalam Membantu Anak yang Mengalami Kesulitan Membaca di Usia Normal Pada Siswa SD. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26–32.
- Sukatin, S., Ariyanto, M., Agnesia, T., Warahmah, M., Sartika, D., & Awana, M. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Perubahan Perilaku Remaja di Lingkungan Sekolah: Studi Kasus SMP Negeri 21 Batanghari. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*. <https://doi.org/10.57251/ped.v4i2.1624>.
- Townsend, M., Gray, A., Lancaster, T., & Grenyer, B. (2018). A whole of school intervention for personality disorder and self-harm in youth: a pilot study of changes in teachers' attitudes, knowledge and skills. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 5. <https://doi.org/10.1186/s40479-018-0094-8>.
- Utomo, P., & Ardian, E. (2024). The Application of Psychoanalytic Counseling to Reduce Selfinjury Behavior among High School Students. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.64420/ijcp.v1i2.167>.