

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Bimbingan Klasikal Metode *Problem Based Learning*

a. Bimbingan Klasikal

1) Pengertian bimbingan klasikal

Bimbingan dan konseling merupakan pendekatan yang memiliki tujuan untuk dapat membantu individu maupun sekelompok orang dalam mengerti mengenai dirinya sendiri, mengatasi permasalahan, dan mencapai perkembangan yang optimal dalam melakukan aktualisasi diri, yang berfokus pada pembinaan diri guna membantu individu untuk dapat memahami lingkungan sosialnya, mengembangkan kemampuan serta talenta yang ada pada diri mereka sendiri (Saputra dkk., 2024). Layanan bimbingan yang dapat diberikan pada siswa salah satunya adalah layanan klasikal. Layanan bimbingan klasikal merupakan suatu layanan informasi yang dibuat dan dilaksanakan oleh konselor dengan siswa secara tatap muka di kelas yang memiliki fungsi sebagai preventif, kognisi, perawatan, dan pertumbuhan yang berorientasi pada kelompok besar. (Karyanti & Setiawan, 2019).

Layanan bimbingan klasikal menjadi salah satu cara pemberian layanan yang menekankan pada pengembangan perilaku serta keterampilan yang menekankan pada tugas-tugas perkembangan

individu (Mulyana & Widyastuti, 2021). Menurut Brewer bimbingan klasikal digunakan untuk menjadi upaya dalam mempersiapkan siswa guna dapat mempersiapkan kehidupannya sendiri sehingga dapat memenuhi aktualisasi diri, dalam konteks ini bidang yang dimaksud adalah seperti bidang pekerjaan, bidang kehidupan keluarga dan masyarakat, dan bidang pendidikan (Suhardita dkk., 2020). Layanan klasikal merupakan strategi pemberian informasi dalam bimbingan dan konseling yang bermaksud untuk memberikan pemahaman pada peserta didik mengenai berbagai hal yang diperlukan untuk dapat menjalankan tugas atau menentukan arah tujuan mereka sebagai perwujudan dari fungsi pemahaman layanan bimbingan dan konseling (Saputra dkk., 2024).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli mengenai bimbingan klasikal, dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan informasi dalam bimbingan dan konseling yang melibatkan antara konselor dan siswa secara tatap muka dengan kelompok besar yang berfokus pada pengembangan dan pemahaman siswa dalam membantu tugas-tugas perkembangan siswa.

2) Tujuan dan fungsi bimbingan klasikal

Menurut Anggraini dkk. (2020) tujuan dari bimbingan klasikal adalah mendukung siswa untuk dapat memenuhi kemandirian dalam hidupnya, melaksanakan perkembangan diri yang menyeluruh dan ideal dalam bidang pribadi, sosial, karir, dan belajar sehingga tercapainya

keselarasan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dari diri siswa. Tujuan bimbingan klasikal menurut Permendikbud No. 81A (dalam Mahmud dkk., 2023) adalah membantu siswa supaya dapat beradaptasi, dapat mengambil keputusan sendiri, dapat membiasakan diri dengan lingkungan, dapat menerima dukungan dan memberikan dukungan bagi orang lain. Sedangkan menurut Suryanti & Utami (2021) kegiatan bimbingan klasikal juga dapat sebagai *screening* awal untuk mengetahui siswa yang membutuhkan bantuan dan apabila ditemukan siswa yang bermasalah dalam proses layanan selanjutnya dapat ditindak lanjuti dengan layanan lain.

Adapun tujuan dari bimbingan klasikal dalam konteks pengembangan potensi diri bagi siswa menurut Karyanti & Setiawan (2019) sebagai berikut:

- a) Merencanakan langkah penyelesaian pendidikan, perkembangan studi atau karir lanjutan, dan rencana di masa depan.
- b) Meningkatkan kemampuan diri dan potensi dalam diri siswa secara optimal.
- c) Membiasakan diri dengan sosial seperti lingkungan pendidikan, masyarakat, keluarga, dan kerja.
- d) Menyelesaikan hambatan serta kesulitan yang akan dihadapi dalam pendidikan, penyesuaian lingkungan, dan pribadi siswa.

Sedangkan tujuan layanan bimbingan klasikal sebagai layanan informasi menurut (Prayitno & Erman, 2004) sebagai berikut:

- a) Mengenalkan adanya karakteristik yang berbeda-beda antar setiap siswa yang menunjukkan adanya perbedaan dalam cara individu dalam mengambil keputusan dan tindakan yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing.
- b) Membimbing peserta didik untuk merencanakan masa depan dan menciptakan keputusan yang berkaitan dengan kehidupan di masa depan, sehingga mampu bertanggung jawab atas pilihan yang ia ambil.
- c) Memberikan pemahaman terhadap peserta didik mengenai lingkungan sosial yang digunakan dalam proses menyelesaikan berbagai persoalan yang berhubungan dengan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya.

Adapun fungsi dari bimbingan klasikal menurut Soleman (2021) sebagai berikut:

- a) Membangun interaksi antara konselor dengan siswa.
- b) Terciptanya kedekatan emosional antara konselor dan siswa yang memungkinkan terwujudnya interaksi yang bersifat mendidik dan membina.
- c) Terwujudnya sikap keteladanan dari konselor yang memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap dan perilaku siswa ke arah yang lebih baik.

- d) Sebagai sarana berkomunikasi langsung antara konselor dan siswa sehingga dapat menjadi sarana penyampaian masalah maupun *screening* permasalahan yang siswa alami.
- e) Sebagai sarana observasi bagi konselor karena dilaksanakan secara tatap muka sehingga dapat mengetahui keadaan dan suasana belajar di kelas.
- f) Merupakan langkah strategis dalam memahami, mencegah, mengatasi, menjaga, dan mengembangkan aspek kognitif, afektif, serta perilaku peserta didik.

Sedangkan menurut Sukardi dan Kusumawati (dalam Karyanti & Setiawan, 2019) bimbingan klasikal memiliki fungsi sebagai berikut:

a) Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan merupakan fungsi dalam bimbingan sebagai upaya preventif atau terhindarnya siswa dari berbagai macam permasalahan yang mungkin terjadi dan dapat menghambat, mengganggu dan mengakibatkan kerugian pada proses perkembangan siswa.

b) Fungsi pemahaman

Fungsi yang membantu siswa untuk dapat memiliki pemahaman atau wawasan baru agar dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri secara optimal yang diharapkan siswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

c) Fungsi pengembangan

Fungsi ini diharapkan dapat menjadi bantuan bagi siswa untuk mampu mengembangkan potensi dalam dirinya sendiri untuk dapat mencapai perkembangan diri yang optimal dan baik.

d) Fungsi pengentasan

Fungsi ini diharapkan siswa dapat mengentaskan permasalahannya sendiri.

3) Implementasi bimbingan klasikal

Implementasi bimbingan klasikal di sekolah menurut Ditjen PMPTK (dalam Suhardita dkk., 2020) sebagai berikut:

- a) Menentukan tema kegiatan bimbingan klasikal yang sudah disesuaikan dengan hasil asesmen siswa sehingga dapat memenuhi kebutuhan dengan pertimbangan kompetensi dan kemandirian siswa dan sebagai usaha untuk membantu siswa mencapai kompetensi.
- b) Menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan atau dapat disebut RPL layanan bimbingan klasikal secara menyeluruh yang sudah disajikan dalam panduan tindakan pelaksanaan bimbingan dan konseling serta harus meliputi komponen inti maupun penunjang komponen dalam layanan.
- c) Merencanakan capaian bimbingan klasikal yang didefinisikan sebagai pemahaman dari konselor yang berhubungan dengan perencanaan dasar serta sebagai panduan langkah pelaksanaan bimbingan klasikal guna mencapai tujuan layanan.

- d) Memilih metode bimbingan klasikal yang nantinya sebagai panduan dalam pelaksanaan proses bimbingan klasikal dalam penyampaian materi relevan dengan materi yang hendak disampaikan.
- e) Menentukan media pembelajaran dalam bimbingan klasikal yang akan berperan dalam penghubung pembelajaran serta komunikasi antara konselor dengan siswa.
- f) Melakukan evaluasi dalam bimbingan klasikal untuk dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat ketercapaian tujuan dan pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan pada proses bimbingan kelompok.

b. Metode *Problem Based Learning*

1) Pengertian *Problem Based Learning*

Menurut Sri (2024) *Problem Based Learning* atau dapat disebut dengan pembelajaran berbasis permasalahan merupakan pendekatan pembelajaran yang mementingkan pada pemecahan suatu permasalahan yang nyata dan sesuai dengan keadaan sehari-hari siswa, sehingga dalam proses layanan berlangsung siswa diwajibkan berperan aktif dalam layanan. Fogarty (dalam Diastuti, 2021) menyatakan bahwa pembelajaran *Problem Based Learning* adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan konfrontasi kepada siswa berkaitan dengan permasalahan praktis, berbentuk maupun tidak berbentuk sebagai bagian dari pemberian stimulus dalam proses belajar dan mengajar.

Menurut Diastuti (2021) pembelajaran berbasis permasalahan dapat berperan aktif dalam proses berpikir kritis siswa, hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran membantu siswa untuk dapat memproses informasi yang kemudian disusun menjadi pengetahuan baru tentang dunia sosial dan sekitarnya. Menurut Riyanto (dalam Diastuti, 2021) *Problem Based Learning* dirancang dan dikembangkan menjadi metode pemberian layanan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi siswa untuk dapat menyelesaikan masalah, dengan ini guru berperan untuk menjadi pembimbing dan membantu proses pembelajaran sehingga pembelajaran lebih terpusatkan pada siswa dibanding dengan guru. Menurut Rhem (dalam Sri, 2024) strategi pada pembelajaran *Project Based Learning* yaitu pemberian permasalahan nyata yang tidak terstruktur secara utuh dan siswa memiliki tugas untuk dapat menentukan bagaimana pemecahan permasalahan yang lebih bermakna.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli mengenai *Problem Based Learning* dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *Problem Based Learning* merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada pemecahan masalah yang berhubungan dengan dunia nyata sehingga mendorong siswa berperan aktif dalam pembelajaran. *Problem Based Learning* memiliki fungsi atau peran dalam melatih siswa untuk dapat berpikir kritis sehingga mampu menerima informasi

baru. pada pelaksanaan metode *Problem Based Learning* guru berperan sebagai fasilitator dan pembelajaran berfokus pada siswa.

2) Penerapan *Problem Based Learning*

Menurut Dewinta & Prasetiawan (2022) pembelajaran *Problem Based Learning* dapat mewujudkan pembelajaran dengan kondisi yang semula hanya berpusat pada guru menjadi memfokuskan pada konstruk pengetahuan berdasarkan pemahaman serta pengalaman siswa melalui masalah nyata yang ada di lingkungan sosial sehingga dapat meningkatkan kerjasama, komunikasi, dan berpikir kritis pada siswa.

Menurut Nilson (dalam Angendari dkk., 2023) *Problem Based Learning* merupakan pembelajaran yang melibatkan langsung siswa dalam bekerja menemukan pemahaman mengenai penyelesaian suatu permasalahan. Menurut Angendari dkk. (2023) dalam penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* yang melibatkan siswa diberi kesempatan untuk dapat belajar dengan cara yang lebih autentik dan berhubungan dengan lingkungan sosial dan guru berperan sebagai fasilitator pembantu siswa untuk mengidentifikasi masalah, menyusun pengetahuan, dan membimbing proses pemecahan masalah. Adapun karakteristik pembelajaran *Problem Based Learning* menurut Rusman (dalam Asmara & Septiana, 2023) sebagai berikut:

- a) Permasalahan menjadi titik awal pembelajaran siswa.
- b) Permasalahan diambil dari permasalahan yang benar-benar ada di masyarakat dan masih belum terstruktur.

- c) Permasalahan membutuhkan tidak hanya satu sudut pandang saja, namun membutuhkan sudut pandang berbeda-beda saat penyelesaian masalah.
- d) Permasalahan dapat mendorong pengetahuan siswa, sikap berkompetensi yang nantinya diidentifikasi dalam kebutuhan belajar.
- e) Belajar pengarahan diri sendiri menjadi fokus utama pembelajaran.
- f) Memanfaatkan sumber wawasan yang beragam serta evaluasi sumber informasi merupakan hal terpenting dalam pembelajaran .
- g) Belajar secara kolaboratif, komunikatif, dan kooperatif.
- h) Peningkatan cara siswa memecahkan masalah menjadi suatu hal krusial sama dengan pemahaman siswa untuk dapat memilih solusi dari suatu permasalahan.
- i) Melibatkan evaluasi dan *review* pengalaman pembelajaran siswa.

Menurut Rahman & Rosada (2024) layanan bimbingan klasikal dengan *Problem Based Learning* dapat membantu siswa untuk mencapai keutuhan pengalaman serta dapat mengentaskan permasalahan siswa di masa depan. Melengkapi dari pernyataan tersebut Panen (dalam Diastuti, 2021) menyatakan bahwa dalam melalui pendekatan *Problem Based Learning*, siswa diharapkan tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga aktif terlibat dalam pembelajaran. sehingga mewajibkan siswa untuk dapat mengidentifikasi suatu permasalahan, mengumpulkan data dari

sumber permasalahan, dan mengolah data tersebut untuk dapat mencapai pemecahan masalah.

Fase pembelajaran *Problem Based Learning* menurut Arends (dalam Rifai, 2020) sebagai berikut:

a) Fase pengenalan siswa terhadap suatu permasalahan

Dalam fase ini guru menerangkan mengenai tujuan layanan dan memaparkan konsep, petunjuk pada proses pembelajaran berlangsung.

b) Fase menyusun siswa untuk pembelajar

Dalam fase ini guru memfasilitasi siswa untuk dapat mengidentifikasi mengenai permasalahan dan menyusun kembali sesuai dengan penuntasan masalah.

c) Fase membimbing penyelidikan

Dalam fase ini guru membantu membimbing siswa dalam pencarian informasi, melakukan eksperimen, dan mencari solusi penyelesaian masalah.

d) Membina dan mempresentasikan luaran pembelajaran

Dalam fase ini guru memfasilitasi dan memberi peluang pada siswa untuk dapat mempersiapkan hasil pembelajarannya.

e) Menelaah dan mengevaluasi proses

Dalam fase ini guru menjadi fasilitator siswa untuk melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah diselesaikan

guna mengetahui tingkat capaian pemahaman dan capaian belajar siswa.

Adapun Tujuan pembelajaran *Problem Based Learning* menurut Angendari dkk. (2023) sebagai berikut:

a) Membangun kerja sama antar siswa

Siswa akan belajar kerja sama melalui kelompok atau tim untuk dapat menyelesaikan masalah yang kompleks. Dalam hal ini siswa berkolaborasi untuk dapat bertukar pikiran, mendengar dari sudut pandang yang berbeda, dan mencapai tujuan bersama. Sehingga memungkinkan terjadinya kerja sama antara siswa dan meningkatkan keterampilan sosial, pemahaman budaya, dan penghargaan terhadap orang lain.

b) Membangun keterampilan pengamatan dan komunikasi

Siswa akan didorong untuk lebih memperhatikan keadaan lingkungan mereka, berinteraksi dengan orang lain, dan mendengarkan berbagai sudut pandang pemikiran orang lain. Melalui pengamatan dan diskusi bersama siswa dapat mendapatkan pemahaman penuh mengenai masalah yang dihadapi dan melatih kemampuan siswa dalam komunikasi efektif.

c) Mengikutsertakan siswa secara langsung dalam menentukan pilihan

Dalam pembelajaran *Problem Based Learning* siswa diberikan kebebasan untuk dapat merumuskan pertanyaan, menentukan pendekatan yang akan digunakan, dan mengembangkan solusi

mereka sendiri. Sehingga dalam proses pembelajaran siswa akan diberikan tanggung jawab penuh terhadap pembelajarannya sendiri.

d) Mendorong siswa untuk lebih mandiri

Siswa didorong untuk mengambil inisiatif, menempatkan diri sendiri, dan mengelola waktu mereka sendiri. Siswa belajar untuk mencari sumber data seperti mengumpulkan informasi dan mengevaluasi kemajuan belajar mereka sendiri. Sehingga siswa dapat meningkatkan kemandirian diri yang dibutuhkan guna pembelajaran siswa.

3) Kelebihan dan kekurangan *Problem Based Learning*

Kelebihan penerapan pembelajaran *Problem Based Learning* pada proses pembelajaran menurut Sanjaya (dalam Asmara & Septiana, 2023), sebagai berikut:

- a) Pemecahan permasalahan menjadi metode yang baik dalam membantu siswa untuk mengerti mengenai isi pembelajaran sehingga pembelajaran akan lebih bermakna.
- b) Pemecahan permasalahan dapat mendorong jiwa kompetisi siswa untuk mengenai pengetahuan baru sehingga apabila terpenuhi akan memberikan kepuasan dalam diri siswa sendiri.
- c) Pemecahan masalah memungkinkan meningkatnya kegiatan pembelajaran siswa.
- d) Pemecahan permasalahan lebih menyenangkan dibanding dengan hanya melakukan diskusi saja.

- e) Pemecahan permasalahan dapat membantu siswa untuk menerima dan memahami masalah dalam konteks kehidupan sehari-hari.
- f) Pemecahan permasalahan dapat memberikan kebebasan siswa untuk lebih mengimplementasikan pengetahuan yang dimiliki dalam dunia nyata.
- g) Pemecahan permasalahan dapat membangun rasa minat siswa untuk belajar hal-hal baru.

Menurut Hotimah (2020) berikut kelebihan dari pembelajaran *Problem Based Learning* sebagai berikut:

- a) Siswa dapat diberikan kemudahan untuk memahami isi dan konsep pembelajaran guna menyelesaikan suatu permasalahan.
- b) Mengasah kemampuan siswa dalam mencari pengetahuan yang baru
- c) Meningkatkan kemampuan siswa serta memotivasi proses belajar hal baru.
- d) Memberikan tanggung jawab dalam pembelajaran bagi siswa, sehingga ia dapat mengevaluasi sendiri dalam proses belajarnya.
- e) Meningkatkan cara berpikir kritis untuk dapat menyelesaikan suatu permasalahan.
- f) Memberikan pengalaman siswa untuk dapat merealisasikan pengetahuan yang dimiliki dalam konteks dunia nyata.

Berdasarkan penjelasan mengenai kelebihan dari *Problem Based Learning* diharapkan dapat memberikan alternatif pembelajaran baru yang lebih memfasilitasi dan membantu siswa untuk memahami

masalahnya sendiri maupun permasalahan yang ada di dunia nyata. Dengan pengembangan kemampuan berpikir siswa didorong untuk selalu berperan aktif dalam pengambilan keputusannya sendiri sehingga memungkinkan pengembangan rasa kemandirian dan tanggung jawab diri. Namun dalam setiap metode pembelajaran tentu saja terdapat kekurangan yang harus diperhatikan dan diantisipasi oleh guru menurut Abidin (dalam Makmun & Yasin, 2003) sebagai berikut:

- a) Dalam proses pembelajaran siswa yang masih memiliki kebiasaan belajar dengan berpusat pada guru saja akan merasa kurang nyaman dengan metode pembelajaran baru termasuk dengan *Problem Based Learning*.
- b) Dalam proses pembelajaran apabila terdapat siswa yang masih memiliki kepercayaan diri yang kurang dalam menyelesaikan masalah yang diberikan hal ini mengakibatkan hambatan pada proses penyelesaian masalah.
- c) Dalam proses pembelajaran apabila siswa masih belum mengerti mengenai pemecahan masalah maka siswa tersebut tidak akan belajar apa pun dari pembelajaran *Problem Based Learning*.

Menurut Suyanti (dalam Diastuti, 2021) kelemahan dalam pembelajaran *Problem Based Learning* sebagai berikut:

- a) Ketika dihadapkan pada siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri kurang dan masih memiliki rasa pesimis sehingga

mengakibatkan siswa merasa tidak dapat memecahkan suatu permasalahan maka siswa akan cenderung enggan untuk mencoba.

b) Capaian perencanaan pembelajaran dengan *Problem Based Learning* membutuhkan waktu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat dari kelebihan dan kelemahan dari pembelajaran *Problem Based Learning* dapat disimpulkan bahwa *Problem Based Learning* merupakan pembelajaran yang membantu perkembangan kognitif atau berpikir kritis siswa, sikap kolaboratif dengan orang lain dan dapat membangun keterampilan sosial lainnya. Namun dalam hal ini pada proses *Problem Based Learning* pembelajaran juga harus diselaraskan dengan minat siswa supaya tidak ada penolakan atau rasa enggan dalam proses pembelajaran berlangsung.

Ditinjau dari pengertian bimbingan klasikal dan metode *problem based learning*, dapat disimpulkan bahwa layanan tersebut merupakan layanan yang diberikan dalam format kelas kepada seluruh siswa yang memiliki tujuan untuk membantu meningkatkan pemahaman dan menjadi preventif dalam upaya pencegahan. Dengan pendekatan *problem based learning* siswa dilibatkan aktif untuk memecahkan masalah, bekerja sama, dan mencari solusi secara mandiri. Sehingga dalam hal ini layanan berfokus pada pengembangan keterampilan berpikir dan kesadaran diri siswa guna meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan yang sehat.

2. Self-Harm

a. Pengertian *self-harm*

Menurut Mitchell (2023) rasa sakit pada diri sendiri merupakan suatu akibat dan rangsangan tubuh untuk memberi informasi baik mengenai fisik maupun emosional dalam diri sendiri, dengan menyakiti diri sendiri dapat dilakukan dengan aspek fisik maupun emosional yang dianggap sebagai penyelesaian masalah yang baik namun pada kenyataannya tidak akan menyelesaikan permasalahan pada diri individu. perilaku *self-harm* biasanya dikaitkan dengan kondisi mental yang sudah buruk dan mendalam yang berpotensi untuk mengalami pengulangan dengan pola perilaku yang berangsur-angsur (Arinda & Mansoer, 2020). Selaras dengan pendapat tersebut menurut Dewi (dalam Sholikhati dkk., 2023) meski tidak semua individu yang sudah pernah melakukan *self-harm* berlanjut untuk mengakhiri hidup, akan tetapi individu dengan perilaku ini memiliki tetap berisiko untuk mengakhiri hidup mengingat dari seberapa serius luka dan pemikiran individu yang akan berujung pada kematian.

Menurut Tseirbhís Naisiunta & Oideachais (2022) istilah bahasa dari *self-harm* digunakan untuk menjelaskan perilaku atau tindakan melukai diri sebagai respons sakit emosional dari tingkat ringan hingga berat, perilaku menyakiti diri sendiri biasanya dilakukan dengan perilaku membakar, menarik rambut, memukul tubuh, dan memotong tubuhnya sendiri. Menurut Whitlock (dalam Hanan dkk., 2024) berpendapat bahwasannya *self-harm* merupakan peristiwa yang sering ditemukan pada

kalangan remaja, namun hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa individu yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri pada masa anak-anak akan tetap melakukan hal yang sama, namun tetap banyak ditemukan pada remaja awal tindakan menyakiti diri sendiri yang sering ditemukan pada usia 11-15 dan puncaknya pada usia 20an. Adapun menurut Strong (dalam Hanan 2024) perilaku *self-harm* memiliki tiga jenis *self-harm* yaitu sebagai berikut:

1) *Major self-mutilation*

Dalam jenis ini kerusakan dalam tubuh individu cukup parah dan tidak dapat disembuhkan kembali pada keadaan semula, perilaku ini dapat seperti memotong anggota tubuh yang biasanya dilakukan pada individu dengan keadaan psikosis

2) *Stereotypic self-injury*

Dalam jenis ini kerusakan tidak lebih parah dibandingkan dengan *self-mutilation* namun dalam perilakunya akan cenderung bersifat mengulang seperti membenturkan kepala pada tembok yang biasanya juga dialami oleh individu penyandang autisme

3) *Moderate atau superficial self-mutilation*

Jenis perilaku *self-harm* yang sering ditemukan oleh individu, perilaku ini umumnya tidak menimbulkan kerusakan yang parah seperti menjambak rambut dan menggores kulit dengan bantuan benda tajam.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli mengenai *self-harm* dapat disimpulkan bahwa *self-harm* merupakan tindakan yang dengan sengaja

menyakiti dirinya sendiri, akibatnya dapat dari alasan fisik maupun emosional dan menjadi respons terhadap tekanan emosional. Perilaku menyakiti diri sendiri juga bertentangan dengan naluri *survival* atau melindungi diri sendiri. Individu yang pernah melakukan *self-harm* berisiko lebih tinggi untuk mengakiri hidup mereka tetap memiliki risiko tinggi tergantung keparahan dan pemikiran individu.

b. Faktor penyebab *self-harm*

Kesehatan mental menjadi faktor utama penyebab individu melakukan tindakan *self-harm*, menurut Aqib (2021) kesehatan mental merupakan kondisi individu dalam mencapai keselarasan antara fungsi-fungsi jiwa dan memiliki kesanggupan untuk dapat menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi dengan rasa positif dan dengan kemampuannya sendiri. Menurut Mulis dan Chapman (dalam Insani & Savira, 2022) faktor penyebab perilaku *self-harm* adalah *emotion focus coping* yang berarti individu tersebut akan menekan emosinya sendiri guna mendapatkan rasa nyaman dalam diri walaupun dengan cara yang salah seperti menyakiti diri sendiri.

Adapun menurut Tseirbhís Naisiunta & Oideachais (2022) faktor penyebab *self-harm* dibagi menjadi 3 aspek sebagai berikut:

1) Pribadi

- a) Riwayat gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya kepercayaan diri individu
- b) Rasa keputusasaan pada diri individu

- c) Penggunaan obat-obatan terlarang atau alkohol
 - d) Pengidap autisme spectrum
 - e) Riwayat kekerasan yang pernah dialami individu
- 2) Keluarga
- a) Kesehatan mental orang tua yang buruk sehingga berpengaruh pada anak-anak
 - b) Hubungan keluarga yang tidak terjalin dengan baik
 - c) Konflik antara orang tua
 - d) Penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol dalam lingkungan keluarga
 - e) Pelecehan dan penelantaran terhadap anak
 - f) Riwayat anggota keluarga menyakiti diri sendiri
- 3) Sosial
- a) Hubungan antara teman sebaya yang sulit
 - b) Penolakan, intimidasi, dan paparan menyakiti diri dalam kelompok teman sebaya
 - c) Pengaruh sosial media
 - d) Putus hubungan dengan individu lain

Sedangkan menurut Anugrah dkk. (2023) menyatakan bahwa faktor penyebab *self-harm* sebagai berikut:

1) Faktor sosiodemografi

Tingkat perilaku *self-harm* pada perempuan lebih tinggi dibanding pada lak-laki, hal ini akibat dari kesulitan perempuan dalam

menghadapi permasalahan yang dialami dan ditambah dengan kurangnya dukungan sosial dari orang lain. Perilaku *self-harm* juga berpotensi terus meningkat selama masa perkembangan. Selain itu faktor suku juga mempengaruhi perilaku ini, hal ini dikaitkan dengan orang kulit putih akan lebih sering mengalami *self-harm* dibanding dengan orang kulit hitam.

2) Faktor psikososial

Faktor ini berhubungan dengan lingkungan keluarga individu termasuk cara asuh orang tua. Pola asuh yang terlalu mencampuri perkembangan individu dan adanya harapan tinggi kepada anak, adanya hukuman, perlindungan yang terlalu keras, serta penolakan menjadi sebab dari individu untuk melakukan *self-harm*. Apabila hubungan dalam keluarga tidak baik sehingga mengganggu kesehatan mental anak dan tanpa dukungan dari keluarga menjadi pengaruh besar terhadap *self-harm*.

3) Faktor psikologis

Individu yang mengalami *psychological distress* akan cenderung berisiko tinggi untuk mengalami *self-harm*. *Psychological distress* merupakan kondisi individu menderita dalam aspek emosional yang dapat diasosiasikan dengan depresi, kecemasan, dan stress yang berpotensi mengakibatkan perilaku *self-harm*.

Menurut Lumihan (dalam (Klonsky, 2007) faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku *self-harm* juga

berkaitan dengan pemilihan suatu coping yang diartikan sebagai hukuman untuk diri sendiri. Sehingga individu menggunakan perilaku *self-harm* untuk membangkitkan kembali emosi dan mengontrol dirinya sendiri (Whitlock, 2009). Kurangnya pemahaman coping yang sehat dan pemahaman mengenai perilaku *self-harm* mengakibatkan potensi perilaku menyakiti diri sendiri pada individu.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat dilihat bahwa faktor penyebab individu melakukan *self-harm* dapat diakibatkan dari faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik, baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sosial individu. faktor-faktor tersebut saling menjadi pengaruh buruk kesehatan mental individu sehingga apabila tidak ada penanganan dan dukungan dari orang lain akan berakibat munculnya perilaku *self-harm*.

c. Karakteristik *self-harm*

Menurut Mitchell (2023) *Self-harm* memberikan dampak pada individu yang melakukannya seperti rasa kontrol yang tidak biasa yang memberikan euforia sebagai strategi coping dirinya, banyak remaja yang dengan sengaja melakukan perilaku *self-harm* sebagai upaya untuk mengekspresikan diri dan mengontrol rasa sakit emosional bahkan menjadikan *self-harm* hukuman pada dirinya sendiri. Adapun menurut Tseirbhís Naisiunta & Oideachais, (2022) dampak sekaligus tanda bahwa anak mengalami *self-harm* sebagai berikut:

- 1) Penurunan hasil capaian akademik

- 2) Hilangnya motivasi dan minat pada diri individu
- 3) Penarikan diri dari lingkungan sosial
- 4) Mengisolasi diri dari keluarga maupun teman sebaya
- 5) Perubahan kebiasaan yang mengarah pada hal negatif
- 6) Konsumsi obat-obatan terlarang dan alkohol
- 7) Perubahan suasana hati
- 8) Munculnya rasa ketidakberdayaan dan kehilangan arah
- 9) Sakit dan luka yang dapat membahayakan individu

Sedangkan menurut syafitri dan Idris (dalam Fajar & Sahrul 2024) tanda seseorang memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku *self-harm* sebagai berikut:

- 1) Lebih menyukai menghabiskan waktu untuk dirinya sendiri
- 2) Tidak suka bersosialisasi dengan orang
- 3) Memiliki tingkat kepercayaan diri yang cenderung rendah sehingga lebih suka menghakimi dirinya sendiri
- 4) Bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan sebab akibat
- 5) Kemampuan menyelesaikan masalah yang rendah
- 6) Memiliki kebiasaan menyimpan benda tajam yang digunakan dalam melukai dirinya sendiri
- 7) Menyembunyikan sebab sesungguhnya dengan alasan seperti kecelakaan atau jatuh
- 8) Memiliki luka di tubuh, seperti sayatan, luka bakar, lebam di bagian tubuhnya

- 9) Memiliki kecenderungan menggunakan baju yang tertutup untuk menutupi luka di tubuhnya.

Menurut Valencia (dalam Anugrah dkk., 2023) perilaku menyakiti diri sendiri akan mengakibatkan resiko jangka panjang di masa depan seperti permasalahan sosial, masalah kesehatan, dan masalah karir individu yang terlibat dalam tindakan menyakiti diri sendiri akan lebih berpotensi mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan zat terlarang. Sedangkan menurut Alfiando (dalam Melanda dkk., 2024) dampak dari *self-harm* berpengaruh pada keadaan emosi individu, emosi yang terlalu ditekan akan mengakibatkan munculnya perasaan-perasaan yang tidak baik seperti tidak percaya diri, rasa ketidakbergunaan, pesimis dan lain sebagainya yang selanjutnya menjadi perilaku agresif seperti menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self-harm* memiliki dampak yang signifikan dan dapat meninggalkan dampak negatif pada jangka waktu sebentar dan jangka waktu yang lama. Dampak tersebut akan mempengaruhi aspek-aspek kehidupan individu seperti aspek akademik, sosial, emosional, dan psikologis individu. Oleh karena itu dibutuhkan intervensi dan pencegahan sebelum *self-harm* dapat merusak diri individu.

- d. Strategi pencegahan *self-harm*

Menurut Rahmatika & Syahidin (2024) dalam mengatasi *self-harm* diperlukan pendekatan guna mencegah akibat yang tidak diinginkan,

apabila *self-harm* dibiarkan maka akan berakibat menjadi sebuah kebiasaan yang terus ada di lingkungan masyarakat Indonesia. Menurut Anugrah dkk. (2023) remaja yang melakukan *self-harm* biasanya tidak memiliki niatan untuk benar-benar mengakhiri hidup melainkan individu tersebut hanya ingin mengekspresikan diri mereka. Menurut Mitchell (2023) pada pemberian intervensi respons dari tenaga profesional berpengaruh terhadap strategi pencegahan *self-harm* seperti respon yang terlalu menyalahkan dan mengkritik adalah hasil dari ketidakmampuan untuk menurut Rahmatika & Syahidin (2024) lembaga pendidikan berperan dan bertanggung jawab penuh atas perkembangan siswa selain dari lingkungan keluarga, perkembangan yang baik maka akan menjadi landasan perkembangan moral etika siswa. Selaras dengan pendapat tersebut menurut Naisiunta & Oideachais, (2022) berikut strategi pencegahan *self-harm* dalam lingkup sekolah:

- 1) Mewujudkan suasana sekolah yang positif dan memastikan adanya rasa aman dan keterhubungan antara sekolah dan siswa
- 2) Memiliki perencanaan sistem dukungan kesehatan mental
- 3) Memiliki jalur rujukan dengan lembaga yang relevan sebagai bantuan bagi siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental
- 4) Mengembangkan hubungan positif antara guru, siswa, dan orang tua
- 5) Mendukung hubungan teman sebaya yang positif
- 6) Merencanakan manajemen kelas yang baik

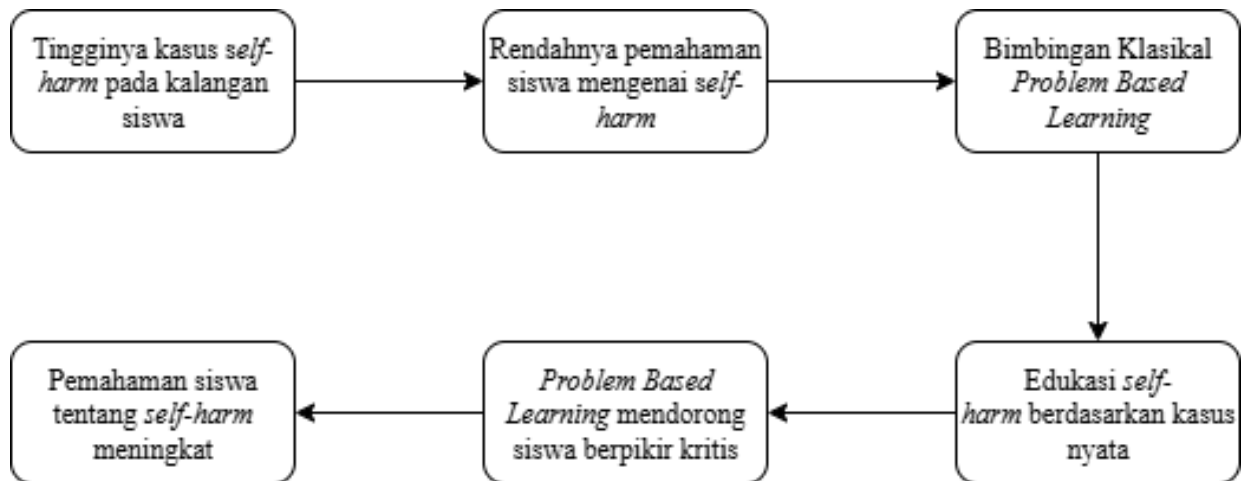
- 7) Memberikan pembelajaran berfokus pada emosional, sosial, dan pemecahan masalah
- 8) Memberikan dukungan pendidikan khusus mengenai kesehatan mental terhadap guru dan *staff* sekolah pada melalui berbagai lembaga

B. Kerangka Berpikir

Perilaku *self-harm* pada remaja merupakan suatu fenomena yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, tidak terkecuali pada kalangan siswa SMP. Penyebab terjadinya *self-harm* pada kalangan siswa terjadi karena faktor kesehatan mental, kurangnya dukungan sosial, pola asuh yang negatif, bahkan adanya "*copy-cat*" atau meniru perilaku yang ia lihat baik dari sosial media maupun dari kalangan teman sebaya. Untuk pencegahan perilaku *self-harm* peneliti menggunakan layanan bimbingan klasikal metode *Problem Based Learning* yang dilakukan guna memberikan informasi serta melatih siswa untuk berpikir kritis dalam penyelesaian studi permasalahan yang nyata.

Bimbingan klasikal merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan secara tatap muka oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling di dalam kelas dengan tujuan untuk memberikan pemahaman, pencegahan, dan mengembangkan potensi siswa Sedangkan *Problem Based Learning* menurut merupakan bentuk sistematis kegiatan pembelajaran yang menerapkan menekankan guru sebagai fasilitator pembelajaran sehingga siswa dituntut untuk berpikir kritis dan unik dalam penyelesaian masalah. Dengan adanya layanan ini diharapkan siswa SMPN 1 Karangrejo Magetan memiliki

pemahaman yang baik mengenai *self-harm* sebagai bentuk kesadaran diri guna menjadi pencegahan dari perilaku *self-harm*.



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan sebagai jawaban atas rumusan masalah dalam penelitian, di mana rumusan tersebut telah disusun dalam bentuk pernyataan sementara yang perlu dibuktikan kebenarannya. Berdasarkan uraian di atas peneliti menggunakan hipotesis sebagai berikut, penerapan bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning* efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai perilaku *self-harm* pada siswa SMPN 1 Karangrejo Magetan.