

Info Artikel

Kata Kunci:

*Konseling Islami,
Perilaku Self Injuri*

Korespondensi Penulis

nurhikmah@parahikma.ac.id
sartika@parahikma.ac.id

ISSN (Print)
2599-1523

ISSN (Online)
2797-7536

PENANGANAN SISWA YANG BERPERILAKU SELF INJURY DENGAN PENDEKATAN KONSELING ISLAMI (STUDI KASUS PADA SISWA SMA DI POLEWALI)

Nurhikmah^{1✉} Sartika^{2✉}
Institut Parahikma Indonesia^{1,2}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum perilaku siswa yang mengalami Self-Injuri, faktor-faktor penyebab perilaku siswa yang mengalami Self-Injuri, serta mengetahui apakah konseling Islami dapat mengurangi perilaku siswa yang mengalami Self-Injuri. Penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Lokasi penelitian ini adalah SMA Negeri 3 Polewali. Pemilihan SMA Negeri 3 Polewali. Subyek dalam penelitian ini adalah 1 orang siswa di SMA Negeri 3 Polewali. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Sumber data dalam penelitian ini adalah kasus, orang tua/wali, teman sebaya, dan dokumen. Prosedur pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi menggunakan data cek dan dokumentasi. Teknik analisis data antara lain Data Reduction (Reduksi Data), Data Display (Penyajian Data) dan Conclusion drawing/verification (Pengambilan Kesimpulan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gambaran perilaku self injury antara lain: 1) Siswa (AW) tidak mampu mengontrol emosi sehingga muncul sikap agresif, dan terbiasa menyakiti diri. 2) Siswa tidak mengetahui cara untuk melampiaskan emosi sehingga sehingga muncul

perilaku tertutup dan menyalahkan diri sendiri, 3) Siswa sering memukul tembok atau benda keras. Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang melakukan self injury adalah dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: 1) faktor internal yang berasal dari biologis dan psikologis siswa yang mengalami self injury yang disebabkan oleh stress sehingga tidak mampu mengelola emosi, dan tertekan, sedangkan 2) faktor eksternal dipengaruhi oleh orang tua, teman, dan guru. Kurangnya dukungan atau kepedulian dari keluarga, teman dan guru saat individu mengalami masalah akan menyebabkan terjadinya perilaku self injury, Adapun hal-hal yang mampu mengurangi perilaku self injury berdasarkan hasil penelitian melalui konseling islami yang dilakukan diperoleh data antara lain: 1) Istigfar, 2) Menasehati siswa untuk Berdoa, 3) Membaca Al-Qur'an, 4) Memberikan nasehat untuk Melaksanakan Shalat, 5) Puasa.

Abstract

This study aims to determine the general description of the behavior of students who experience Self-Injury, the factors that cause the behavior of students who experience Self-Injury, and to determine whether Islamic counseling can reduce the behavior of students who experience Self-Injury. This study is a case study. The location of this study is SMA Negeri 3 Polewali. The selection of SMA Negeri 3 Polewali. The subject in this study was 1 student at SMA Negeri 3

Polewali. The sampling technique used purposive sampling technique. The data sources in this study were cases, parents/guardians, peers, and documents. The data collection procedure used the interview method, observation using check data and documentation. Data analysis techniques include Data Reduction, Data Display and Conclusion drawing/verification. The results of the study showed that the description of self-injury behavior included: 1) Students (AW) were unable to control their emotions so that aggressive attitudes emerged, and were accustomed to hurting themselves. 2) Students did not know how to vent their emotions so that closed behavior and self-blame emerged, 3) Students often hit walls or hard objects. The factors that cause someone to do self-injury are influenced by two factors, namely: 1) internal factors originating from the biology and psychology of students who experience self-injury caused by stress so that they are unable to manage emotions, and are depressed, while 2) external factors are influenced by parents, friends, and teachers. Lack of support or concern from family, friends and teachers when individuals experience problems will cause self-injury behavior. The things that can reduce self-injury behavior based on the results of research through Islamic counseling that was carried out, the data obtained include: 1) Istigfar, 2) Advising students to Pray, 3) Reading the Qur'an, 4) Giving advice to Perform Prayer, 5) Fasting.

Keywords: *Islamic Counseling, Self Injury Behavior*

Copyright (c) 2024 Nurhikmah, Sartika

PENDAHULUAN

Masalah merupakan tantangan dalam menjalani hidup, terlebih di zaman modern seperti ini, tantangan hidup akan semakin berat. Manusia dituntut untuk mampu bertahan hidup ditengah-tengah krisis ekonomi, moral maupun pendidikan. Dalam menjalani kehidupan seseorang tidaklah luput dari suatu masalah. Setiap individu memiliki masalah yang berbeda-beda begitu pula cara penyelesaiannya. Sebagian individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik sementara beberapa dari individu tersebut terkadang tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Safaria dan Saputra, (2009: 13) menjelaskan bahwa “ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya distres”. Distres tersebut dapat menimbulkan emosi negatif atau afek negatif. Misalnya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam dan emosi-emosi negatif lainnya.

Self-Injury biasa dilakukan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran emosi yang terlalu menyakitkan untuk diungkapkan dengan kata-kata. Hal ini sesuai dengan pendapat Grantz (Kanan dkk, 2008) perilaku Self-Injury sering dilihat sebagai cara mengelola emosi seseorang tidak tahu mengekspresikan perasaan yang terlalu menyakitkan. Jika Self-Injury berlangsung terus-menerus maka akan berubah menjadi percobaan untuk bunuh diri.

Pada setiap individu memiliki perilaku seperti Self-Injury adalah dilakukan untuk mendapatkan perasaan lega dan mengurangi efek perasaan negatif pada setiap pelaku Self-Injury . Adapun cara yang digunakan untuk pelaku self injrury pada umumnya adalah melukai dengan menggores atau menyayat anggota tubuhnya, dengan benda tajam, memukul tembok, memukul meja apapun pada dasar yang keras, hingga menghalangi proses penyembuhan bekas luka di tubuhnya.

Fenomena tentang perilaku Self-Injury juga dijumpai di SMA Negeri 3 Polewali. Berdasarkan pada survey awal pada tanggal 20-27 Januari 2018 di SMA Negeri 3 Polewali diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki perilaku Self-Injury. Hasil tersebut diperoleh dari wawancara yang dilakukan terhadap dengan guru BK menjelaskan bahwa Siswa tersebut kedapatan melukai diri sendiri di dalam kelas dengan menarik rambut, memukul tangan ke tembok, selain itu akibat dari penolakan teman kelompok di dalam kelas. AW menjelaskan bahwa dirinya tidak diperhatikan

oleh teman sebaya sehingga mengakibatkan AW merasa kesepian dan timbul rasa permusuhan. Selanjutnya, penolakan dan pengabaian dari teman sebaya ini memberikan efek penyesalan dalam dirinya, menyesal dan cenderung menyalahkan diri sendiri, tidak memaafkan dirinya,

Selain itu, guru BK juga menjelaskan bahwa Self-Injury yang dilakukan oleh siswa tersebut dikarenakan penolakan yang dilakukan oleh teman sebayanya terkait masalah pembawaan diri dalam bergaul misal cara berbicara, berpakaian sehingga siswa tersebut dikucilkan sehingga melakukan Self-Injury .

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul “Penanganan Siswa yang Berperilaku Self-Injury dengan Pendekatan Konseling (Studi Kasus Pada Siswa SMA di Polewali) ”

METODOLOGI

Penelitian ini adalah penelitian studi kasus suatu prosedur penelitian yang menghasilkan desain penelitian deskriptif yang dapat berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari orang-orang dan tingkah laku yang diamati melalui pemberian treatment yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh individu

Lokasi penelitian ini adalah SMA Negeri 3 Polewali. Pemilihan SMA Negeri 3 Polewali. Subyek dalam penelitian ini adalah 1 orang siswa di SMA Negeri 3 Polewali.

Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Sumber data dalam penelitian ini adalah kasus, orang tua/wali, teman sebaya, dan dokumen. Prosedur pengumpulan data menggunakan metode wawancara dilakukan terhadap siswa yang mengalami self injury dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan perilaku Self injury, observasi menggunakan data cek dan dokumentasi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: 1) Data reduction (reduksi data) adapun data yang akan saya reduksi hanya yang berkaitan dengan perilaku Self injury, 2) Data display (penyajian data) data dan laporan lapangan yang didapatkan di sekolah kemudian direduksi, dirangkum, dan di pilih-pilih hal yang pokok., dan 3) conclusion drawing/verification (pengambilan kesimpulan) kesimpulan yang kredibel atau dapat dipercaya terkait perilaku self injury siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Perilaku *Self Injury*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa yakni (AW) yang terdapat pada Lampiran I peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Siswa (AW) tidak mampu Mengontrol Emosi

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh bahwa perilaku siswa (AW) ketika tidak mampu mengontrol emosi dapat terlihat ketika siswa menunjukkan beberapa sikap yakni:

a. Sikap agresif

Perilaku self-injury akan lebih mudah melakukan tindakan agresif ketika AW merasa tertekan dengan perlakuan orang lain, sehingga AW melukai dirinya sendiri dan orang lain dan terbiasa menyakiti diri.

b. Siswa terbiasa menyakiti orang lain

Sikap menyakiti diri disini yang dilakukan AW adalah melukai diri untuk menghilangkan rasa sakit yang dirasakan, meskipun ia sadar bahwa itu hanya untuk sementara. Karena pelaku “menikmati” tindakan tersebut, maka self-injury dilakukan secara berulang dan menyebabkan kecanduan.

2. Siswa (AW) Tidak Mengetahui cara untuk Melampiaskan Emosi

Pada kondisi ini siswa tidak mengetahui cara apa yang seharusnya ia lakukan untuk melampiaskan emosi yang dirasakan, karena yang ada di pikiran AW adalah bagaimana cara membebaskan diri dari distress emosional.

Adapun perilaku siswa (AW) berdasarkan hasil wawancara ketika tidak mengetahui cara untuk melampiaskan emosi dapat terlihat ketika siswa menunjukkan beberapa sikap antara lain:

a) Perilaku tertutup

AW lebih senang melampiaskan kemarahan dan stress tersebut dengan cara mengurung diri di kamar, tembok, meja, kursi, atau kupukul badanku biasa sampai biru, hancurkan barang di kamarku, hal ini dilakukan agar saya bisa melampiaskan tekanan dan kemarahan tanpa harus melukai orang lain.

b) Siswa bersikap menyalahkan diri

Perilaku yang dilakukan AW ini adalah salah satu pemicu terjadinya self-injury, hal ini sebabkan karena merasa tidak hormat dan berarti keberadaannya dalam lingkungan tempatnya berinteraksi. Tidak adanya dukungan dari teman sebayanya terhadap apa yang dilakukan, sehingga menyalahkan dirinya atas apa yang terjadi.

c) Siswa sering Memukul Tembok atau Benda Keras.

Berdasarkan hasil wawancara ketika AW sudah tidak sanggup lagi menahan emosi maka AW akan melampiaskan amarah dengan cara memukulkan diri sampai lebam, dan memukul tembok, perasaan saya akan lebih membaik ketika selesai melakukan hal tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa narasumber yang terlibat dalam penelitian ini yakni AW (siswa yang mengalami self-injury), Orang Tua/wali dan Teman sebaya dapat disimpulkan bahwa adapun gambaran perilaku Self Injury antara lain: 1) Siswa (AW) tidak mampu mengontrol emosi sehingga muncul sikap agresif, dan terbiasa menyakiti diri. 2) Siswa tidak mengetahui cara untuk melampiaskan emosi sehingga muncul perilaku tertutup dan menyalahkan diri sendiri, 3) Siswa sering memukul tembok atau benda keras.

B. Faktor-Faktor Menyebabkan Perilaku Siswa Yang Mengalami *Self Injury*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap Konseling (AW) pada bulan September –November 2018 diperoleh kesimpulan bahwa adapun faktor-faktor yang menyebabkan AW melakukan self-injury adalah dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

1. Faktor Internal

Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa yang mengalami perilaku self-injury mengalami reaktivitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distress, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami perilaku self-injury. Adapun faktor internal yang memengaruhi perilaku self-injury pada siswa AW antara lain:

a. Faktor Biologis

Hasil wawancara peneliti dengan AW pelaku self-injury pada hari/tanggal Senin, 15 Oktober 2018 terdapat pada Lampiran II (halaman 6-9) mengemukakan bahwa: "Saya juga terkadang cepat emosi ketika fisik saya lelah tugas saya menumpuk kadang saya mudah emosi sehingga terkadang saya tiba-tiba marah terhadap teman saya meskipun itu hanya hal kecil"

b. Faktor Psikologis

Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti dengan AW pelaku self-injury pada hari/tanggal Senin, 15 Oktober 2018 terdapat pada Lampiran II (halaman 6-9) mengemukakan bahwa "Saya melakukan itu sebenarnya untuk meluapkan emosi

ketika saya merasa tertekan sama bapakku, selaluka namarahi kalau datangka najenguk, karena naliat juga kosku berantakan,,jadi yaaaa marah lagi,,hem terus kalau dikelas tidak kusuka kalau nagangguka temanku, mauka sendiri, hemmmm baru selaluka naajak main, tapi lebih kusuka dikelas bu,,kalau natarikma dan napaksama biasaka kuteriaki,, tidak kusuka,,tidak kusuka juga kalau naketawaika temanku setiap majuka di depan kelas, maluka bu,,malu sekalika,,makanya biasa pukulka meja sama tembok kalau dudukma karena tidak kusuka di perlakukan begitu....(sambil tarik nafas dan wajah memerah)”.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa factor internal yang menyebabkan seseorang melakukan self-injury adalah dari dalam diri pelaku sendiri yang disebabkan oleh factor biologis kaitannya dengan fisik yang lelah yang berakibat terhadap otak dan faktor psikologi yakni stress, rasa malu, dan tertekan.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah segala sesuatu yang bersumber dari luar. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku self-injury setelah melakukan wawancara antara lain sebagai berikut:

a. Faktor Orang tua

Faktor orang tua menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku self-injury, Dimana dalam perspektif ini disebabkan karena kurangnya peran model pada masa kecil dalam mengekspresikan emosi serta kurangnya komunikasi antar anggota keluarga. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara pada hari/tanggal Senin, 8 Oktober 2018 Lampiran II (halaman 10-13) yang dilakukan peneliti terhadap orang tua AW, menyatakan bahwa: “Kami sebagai orang tua memang jarang berkomunikasi dengan anak kami, hanya 1 kali dalam sebulan menelpon, itu pun ketika ada hal penting, saya juga jarang menanyakan kabar anak saya, karena saya sibuk di sawah dan di rumah, sampai di rumah pun saya langsung sibuk urus adik- adiknya, ayahnya sibuk kerja dan memang kami jarang menanyakan kabarnya, nanti uang bulannya habis baru kami menelpon atau biasa dia yang menelpon, jadi kami tidak tau ketika dia mengalami masalah.”

b. Teman

Sedangkan menurut teman sebayanya setelah melakukan wawancara pada hari/tanggal Senin, 1 Oktober 2018 Lampiran III (halaman 14-16) menyatakan bahwa: “Di sekolah ada beberapa teman kami yang sering mengejek dan meremehkan dia, kadang teman-teman hanya bercanda, tapi langsung emosi, sehingga hal inilah yang dianggap aneh sama teman yang lain.”.

c. Guru

Semua sikap guru akan disikapi berbeda oleh setiap anak. (Bisa saja) menurut seorang anak, tidak kenapa-kenapa, namun buat anak lain sikap guru itu bisa membuatnya stress apalagi anak yang mengalami perilaku self-injury. Semua anak tidak sama, begitu pula tingkat stres yang dialami. Juga berbeda antara anak laki-laki dan anak perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari/tanggal Senin, 15 Oktober 2018 kepada AW terdapat pada Lampiran I (halaman 6-9), menyatakan bahwa: “Saya merasa tertekan dengan tugas yang diberikan oleh guru sehingga ketika tugas itu menumpuk maka saya akan stress dan tidak mampu mengendalikan emosi saya”.

Berdasarkan hasil penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa adapun faktor-faktor yang menyebabkan seseorang melakukan self-injury adalah dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: 1) faktor internal yang berasal dari biologis dan psikologis siswa yang mengalami self-injury yang disebabkan oleh stress sehingga tidak mampu mengelola

emosi, dan tertekan, sedangkan 2) faktor eksternal dipengaruhi oleh orang tua, teman, dan guru. Kurangnya dukungan atau kepedulian dari keluarga, teman dan guru saat individu mengalami masalah akan menyebabkan terjadinya perilaku *self-injury*.

C. Konseling Islami dapat Mengurangi Perilaku Siswa yang Mengalami *Self Injury*.

Berdasarkan tujuan tersebut peneliti telah melakukan kegiatan konseling Islami terhadap subyek yang mengalami *self-injury* yakni AW sebanyak 5 kali pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan melalui observasi dan kegiatan konseling sebanyak 5 kali pertemuan yang dilakukan setiap hari Senin yakni pada tanggal (22 Oktober, 29 Oktober, 5 November, 12 November dan 15 November) yang terdapat pada Lampiran IV (Halaman 17-30) terkait konseling Islami dapat mengatasi *self-injury* yang terjadi pada siswa AW. Adapun tahapan konseling Islami yang dilakukan untuk mengurangi perilaku *self-injury* adalah sebagai berikut:

1. Peneliti/konselor melakukan kegiatan layanan dasar

Pada tahap ini peneliti atau konselor memberikan konseling Islami agar siswa AW sadar akan apa yang ia lakukan selama ini, pada tahap ini peneliti atau konselor memberikan pemahaman bahwa apa yang kamu lakukan adalah perbuatan dosa karena Allah Swt. sangat membenci orang yang mezalimi dirinya sendiri. Peneliti dalam tahapan ini memberikan nasehat agar AW mampu menangani setiap masalah yang dihadapi dan mampu mengembangkan dirinya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya.

2. Peneliti/konselor melakukan layanan responsif

Pada tahapan ini peneliti atau konselor yang memberikan konseling Islami dengan pemberian bantuan kepada siswa yakni AW yang mengalami perilaku *self-injury* yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan. Adapun bantuan layanan responsif antara lain:

a. Identifikasi Awal

Peneliti atau konselor mengidentifikasi masalah yang dialami oleh AW, adapun masalah yang dialami antara lain: 1) merasa rendah diri, 2) melakukan sesuatu ketika marah tanpa pertimbangan secara matang, 3) Tidak dapat bergaul dengan teman/tertutup, 4) malas beribadah, 5) prestasi belajar rendah, 6) masalah dalam keluarga. Konselor dalam hal ini melakukan wawancara terhadap siswa AW pada hari/tanggal Senin, 15 Oktober 2018 di Ruang BK untuk mengetahui masalah apa saja yang biasa terjadi ketika perilaku *self-injury* tersebut muncul. Hasil wawancara dengan AW yang dilakukan mengatakan bahwa: "Masalah yang biasa saya rasakan adalah saya kurang nyaman dengan perlakuan yang saya peroleh di dalam kelas, terkadang sangat banyak tugas yang diberikan oleh guru, orang tua yang sangat keras sehingga saya merasa tertekan, beberapa teman yang sering mengejek saya di kelas, tidak ada tempat untuk bercerita masalah yang dihadapi sehingga saya merasa tidak nyaman, dan tidak kuat lagi menanggung semuanya maka jalan satu-satunya adalah melakukan *self-injury*". Hal inilah yang menjadi masalah awal munculnya perilaku *self-injury*.

b. Kegiatan Treatment

Peneliti atau konselor memberikan treatment terhadap AW untuk mulai membuka diri terhadap teman sekelas, orang tua dan guru, dalam proses bimbingan konselor AW diberikan daftar *checklist* masalah kemudian AW diminta untuk menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi tanpa melakukan perbuatan *self-injury*, Misalkan AW di ejek di dalam kelas ketika tanpa sengaja salah menjawab soal maka AW harus mampu keluar dari masalah tersebut tanpa emosi tanpa memukul meja dan tembok secara sembunyi tetapi AW harus menemui secara langsung teman yang tadi untuk mengetahui apa

yang menyebabkan mereka berbuat seperti itu terhadapnya dengan begitu AW juga tau penyebabnya dan berusaha untuk memperbaiki diri sehingga muncul komunikasi yang baik antara AW dan teman sekelasnya.

Selain itu konselor juga mengatakan bahwa: "Untuk mengurangi perilaku self-injury terdapat lima hal yang harus dilakukan yakni: 1) mengucapkan istigfar ketika mendapatkan masalah, 2) Berdoa, 3) Membaca Al-Qur'an, 4) Mendirikan shalat dan 5) Puasa. Ketika kelima hal tersebut diterapkan maka perilaku self-injury akan berkurang dan dengan sendirinya akan hilang ketika diterapkan secara terus-menerus.

c. Kegiatan Tindak Lanjut

Adapun hal-hal yang dilakukan oleh konselor dalam mengurangi perilaku self-injury berdasarkan hasil penelitian melalui konseling Islami yang dilakukan diperoleh data bahwa:

1. Mengarahkan siswa untuk mengucapkan Istigfar

Pada tahapan ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada hari/tanggal, Senin/22 Oktober 2018 yang terdapat pada Lampiran IV (halaman 17-30). Hasil yang diperoleh dari proses bimbingan konseling Islami yakni siswa terlebih dahulu diberikan pemahaman awal bahwa apa yang dilakukan dengan menyakiti diri adalah perbuatan yang sangat dibenci Allah swt dan Allah akan membantu kita ketika kita senantiasa melakukan kebaikan, Mengamalkan kalimat Istigfar (Astagfirullah) dalam kegiatan konseling Islami sangat efektif untuk memberikan pemahaman bahwa istigfar sebagai permohonan ampun dan permintaan maaf kepada Allah.

Kemudian konselor menjelaskan bahwa dengan beristigfar orang akan sadar akan apa yang ia lakukan sebagaimana firman Allah dalam QS. An-Nuh:71/10 sebagai berikut:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا

Terjemahnya:

Maka aku katakan kepada mereka: Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, Sesungguhnya Dia adalah maha Pengampun.

Berdasarkan ayat di atas maka kedudukan istigfar sangat penting karena dengan begitu mampu menjadikan manusia menyadari kesalahannya dan dengan niat yang ikhlas ketika dalam masalah atau sedang emosi, dengan sendirinya emosi saya perlahan-lahan redah.

2. Menasehati siswa untuk Berdoa

Berdasarkan hasil bimbingan konseling yang dilakukan pada hari/tanggal, Senin/29 Oktober 2018 yang terdapat pada Lampiran IV (halaman 17-30). AW mengatakan bahwa: Saya sudah mulai sadar terhadap apa yang saya lakukan selama ini adalah perbuatan salah, tetapi ketika ada sesuatu yang saya inginkan dan tidak bisa saya dapat, maka sayapun sakit hati. Sayapun langsung mengamuk di kamar dan tanpa sadar saya membenturkan kepala di tembok dan biasa sampai benjol dan semua barang saya hancurkan.

Kemudian konselor menjelaskan bahwa Rasulullah menganjurkan kepada kita untuk senantiasa berdoa baik dalam keadaan senang maupun susah dan menjanjikan bahwa Allah akan mengabulkan doa kita. Sebagaimana Al-Mu'minun: 40/60 sebagai berikut:

وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ

Terjemahnya:

"Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina".

Berdasarkan ayat di atas sangat jelas bahwa doa memiliki kedudukan dalam Islam karena doa merupakan ibadah yang agung dan amal salih yang utama. Bahkan doa adalah esensi ibadah dan substansinya. Ketika kita dalam kondisi apapun bahkan sangat terpurukpun kita meminta doa pertolongan kepada Allah Swt. maka Allah akan mengabulkan doa-doa yang kita panjatkan ketika kita melakukannya dengan ikhlas. Itulah mengapa doa sangat penting terutama dalam meminta pertolongan kepada Allah SWT. terkait apabila kita ingin keluar dari masalah perilaku self-injury yang dialami.

3. Membaca Al-Qur'an

Berdasarkan hasil bimbingan konseling yang dilakukan pada hari/tanggal, Senin/05 November 2018 yang terdapat pada Lampiran IV (halaman 17-30). AW mengatakan bahwa: Kadang, saya takut bu untuk berbicara dengan teman-temanku bu, saya sulit percaya sama mereka, saya selalu khawatir kalau mereka membenci saya bu, akhirnya saya memilih untuk menutup diri.

Kemudian konselor menjelaskan bahwa Keutamaan dari membaca Al-Qur'an adalah untuk menenangkan jiwa, dan menghilangkan kekhawatiran. Kalau kita rutin membaca Al-Qur'an maka pikiran kita akan tenang dan kita akan merasa dekat dengan Allah, terutama bagi orang yang mengalami self-injury yang selalu gelisah ketika ada masalah yang dihadapi. Seperti dalam firman Allah Swt. dalam QS. Al-Isra' 17/82 sebagai berikut:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Terjemahan:

Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Jadi ketika kita rutin membaca Al-Qur'an setiap habis shalat insya Allah apapun yang kita khawatirkan akan hilang, begitupun bagi seseorang yang mengalami self-injury ketika kekhawatiran menghampiri maka cara mengatasinya adalah dengan membaca Al-Qur'an, karena dengan begitu kita akan merasa tenang, kekhawatiran akan apa yang kita alami akan hilang.

4. Memberikan nasehat untuk Melaksanakan Shalat

Shalat memiliki kedudukan yang besar dalam mengurangi perilaku self-injury yaitu: shalat merupakan sarana yang paling tepat untuk mendekatkan diri kepada Allah, shalat dapat mencegah dari perbuatan maksiat, shalat dapat menghapus dosa, dan shalat dapat mencegah penyakit dengki. Firman Allah dalam QS. Al-Ankabut: 29/45 sebagai berikut:

اِنَّ مَا اَوْحٰى اِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَاَقِمِ الصَّلَاةَ ۚ اِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرِ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۚ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ

Terjemahnya: Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar

(keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Kemudian konselor menjelaskan bahwa adapun mengapa shalat dianjurkan kepada seseorang yang mengalami self-injury karena shalat merupakan gizi hati dan rohani serta dapat menghilangkan berbagai penyakit hati, dan orang yang memiliki perilaku self-injury adalah orang yang memiliki penyakit hati. Artinya bahwa dengan shalat maka perilaku self-injury dapat dihilangkan.

5. Puasa

Puasa pada dasarnya berfungsi untuk menyembuhkan. Perilaku self-injury merupakan sebuah penyakit yang merusak diri fisik maupun psikologis seseorang, dan salah satu cara untuk mengurangi bahkan menghilangkan perilaku tersebut adalah dengan Puasa. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 2/183 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Kemudian konselor menjelaskan bahwa dengan berpuasa maka orang yang dalam hal ini memiliki perilaku self-injury mampu menjaga ketakwaan yang ada pada diri sehingga hal-hal yang negative seperti self-injury hilang dari dirinya. Jadi dengan berpuasa mampu menjaga keimanan dan hawa nafsu seseorang untuk berbuat negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang mampu mengurangi perilaku self-injury berdasarkan hasil penelitian melalui konseling Islami yang dilakukan diperoleh data antara lain: 1) Istigfar, 2) Menasehati siswa untuk Berdoa, 3) Membaca Al-Qur'an, 4) Memberikan nasehat untuk Melaksanakan Shalat, 5) Puasa. Ketika ke lima hal tersebut dilakukan sesuai dengan konseling Islami yang dilakukan tersebut maka perilaku self-injury dengan sendirinya akan berkurang bahkan hilang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan peneitian yang diperoleh observasi dan wawancara yang di lakukan peneliti, maka dapat sebagai berikut:

Gambaran perilaku self-injury berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa naasumber yang terlibat dalam penelitian ini yakni AW (siswa yang mengalami self injury), Orang Tua/wali dan Teman sebaya antara lain:1) Siswa (AW) tidak mampu mengontrol emosi sehingga muncul sikap agresif, dan terbiasa menyakiti diri. 2) Siswa tidak mengetahui cara untuk melampiaskan emosi sehingga sehingga muncul perilaku tertutup dan menyalahkan diri sendiri, 3) Siswa sering memukul tembok atau benda keras.

Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang melakukan self-injury adalah dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: 1) faktor internal yang berasal dari biologis dan psikologis siswa yang mengalami self-injury yang disebabkan oleh stress sehingga tidak mampu mengelola emosi, dan tertekan, sedangkan 2) faktor eksternal dipengaruhi oleh orang tua, teman, dan guru. Kurangnya dukungan atau kepedulian dari keluarga,teman dan guru saat individu mengalami masalah akan menyebabkan terjadinya perilaku self injury

Adapun hal-hal yang mampu mengurangi perilaku self-injury berdasarkan hasil penelitian melalui konseling islami yang dilakukan diperoleh data antara lain: 1) Istigfar, 2) Menasehati siswa untuk Berdoa, 3) Membaca Al-Qur'an, 4) Memberikan nasehat untuk Melaksanakan Shalat, 5) Puasa. Ketika ke lima hal tersebut dilakukan sesuai dengan konseling islami yang dilakukan tersebut maka perilaku self-injury dengan sendirinya akan berkurang bahkan hilang.

REFERENSI:

- Al-Qur'an dan Terjemahan. Semarang: Karya Toha Putra, 2010.
- Abdallah, S. S. 2011. Islamic Theological And Spiritual Foundation Of Resilience: Implications For Counseling And Psychoterapy With Muslims. Paper presented at the international conference on the psychology of resilience, Depok, Jakarta, Indonesia
- Basit, A. 2017. Konseling Islam. Depok:Kencana
- Baqutayan, S. M. 2011. An Innovative Islamic Counseling. International Journal Of Humanities And Social Sciens, Vol. 1(21)
- Cutter, 2008. Self Injury In Teenagers. Research Paper, The Graduate School University of WisconsinStout
- Dariyo, A. 2004 Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Grasindo.
- Eliana, F. 2008. Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku Self Injury. Journal of Developmental and Clinical psychology: Conservation University.
- Fiona, T. 2005.Emosional Pelaku Self Injury. Jurnal Dinamika Vol 1 Nomor 3
- Gunarsa, S, D. 2010. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hamdani B, A. 2004. Psikoterapi dan Konseling Islam. Yokyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Hasking, P A. 2002. Emotion Regulation and Coping as Moderators in The Relationship between personality and Self-Injury. Artikel. Australia: Monash University