

Research Articles**Application of Self Control Techniques in Reducing Selfharm Behavior in Adolescents****Juli Arya Mustika**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

E-mail: juliaryamustika_uin@radenfatah.ac.id**Manah Rasmanah**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

E-mail: manahrasmanah_uin@radenfatah.ac.id**Bela Janare Putra**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

E-mail: belajanereputra_uin@radenfatah.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Aslim: Journal of Education and Islamic Studies.

Received : Oktober 23, 2024

Revised : November 8, 2024

Accepted : November 25, 2024

Available online : December 15, 2024

How to Cite: Juli Arya Mustika, Manah Rasmanah, & Bela Janare Putra. (2024). Application of Self Control Techniques in Reducing Selfharm Behavior in Adolescents. Aslim: Journal of Education and Islamic Studies, 1(3), 115–124. Retrieved from <https://aslim.kjii.org/index.php/i/article/view/13>**Abstract**

This research is in the background of the rampant phenomenon of self-harm, a behavior to calm down by using ways of self-harm or self-harm, this behavior is dangerous and needs to be overcome, the self-harm behavior of client "N" by using various sharp or blunt weapons to hurt themselves with the aim of calming down. Therefore, efforts are needed to reduce self-harm behavior, namely by counseling individuals with self-control techniques. The purpose of this study is to find out how self-harm behavior is described in client "N" and to find out whether individual counseling with self-control techniques can reduce self-harm behavior of client "N". The research method used qualitatively for this type of research is descriptive with a qualitative research approach, the research subject of client "N" as the primary subject of client "N", the technical analysis of case study data according to Robert Kyin which consists of three stages of pattern matching, making explanators and time series analysis. Data collection techniques use interviews, observations and documentation. The results of the study showed that the self-harm behavior of client "N" included hitting the head, slamming things, slashing skin, grabbing hair, hitting walls. From the results of individual counseling with self-control techniques, client "N" self-harm behavior showed a reduced tendency which was characterized by the absence of self-harm behavior.

Keywords: Individual Counseling, Techniques, Self Control, Self Harm.**Penerapan Teknik Self Control Dalam Mereduksi Perilaku Selfharm Pada Remaja****Abstrak**

Penelitian ini di latar belakang oleh maraknya fenomena self harm, sebuah perilaku untuk

menenangkan diri dengan menggunakan cara-cara menyakiti diri atau melukai diri, perilaku ini berbahaya dan sangat perlu diatasi, perilaku self harm klien "N" dengan menggunakan berbagai senjata tajam ataupun tumpul untuk menyakiti diri sendiri dengan tujuan menenangkan diri. Oleh karena itu, dibutuhkannya upaya untuk mereduksi perilaku self harm yaitu dengan melakukan konseling individu dengan teknik self control. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku self harm pada klien "N" dan untuk mengetahui apakah konseling individu dengan teknik self control dapat mereduksi perilaku self harm klien "N". Metode penelitian yang digunakan kualitatif jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan penelitian kualitatif, subjek penelitian klien "N" sebagai subjek primer orangtua klien "N", teknis analisis data studi kasus menurut Robert Kiyin yang terdiri dari tiga tahap penjabaran pola, pembuatan eksplanasi dan analisis deret waktu. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku self harm klien "N" diantaranya membentur kepala, membanting barang, menyayat kulit, menjambak rambut, memukul tembok. Dari hasil konseling individu dengan teknik self control perilaku self harm klien "N" menunjukkan kecenderungan berkurang yang ditandai dengan tidak adanya perilaku self harm yang dilakukan.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik, Self Control, Self Harm.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa-masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO ialah 12-24 tahun. Masa ini diawali ketika individu mengalami masa pubertas atau kematangan seksual dengan ditandai oleh perubahan atau peralihan baik dalam aspek hormonal, aspek kognitif, aspek fisik, maupun aspek psikososial menurut (Thesalonika and Nurliana, 2021: 214).

Bentuk perilaku self harm yang dapat dilakukan oleh seseorang, yakni sebagai berikut memotong atau menggores bagian tubuh tertentu (moderate / superficial self mutilation); memukul diri sendiri; memukul tembok atau benda keras lainnya; membakar bagian tubuh tertentu; mematahkan tulang; dan mengganggu penyembuhan luka. Perilaku *self harm* yang paling sering dilakukan adalah menggores atau menyayat kulit menggunakan cutter atau benda tajam lainnya. Perilaku ini biasanya disebut dengan istilah self cutting. Bentuk perilaku self harm lainnya bisa dengan memukul diri, menjambak rambut, membakar bagian tubuh tertentu dengan menggunakan korek api, menggores bekas luka, dan juga mengonsumsi zat beracun. Tugas perkembangan utama selama masa remaja adalah perkembangan regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengenali, melabeli, dan mengontrol ekspresi emosi mereka dengan cara yang konsisten dengan budaya harapan. Regulasi emosi sangat penting bagi individu untuk mengurangi kecemasan yang menyebabkan mereka merugikan diri sendiri. Akhirnya perilaku self harm ini dapat dilihat sebagai upaya yang bermasalah untuk mengatur emosi remaja (Sari Mutiara Insani and Siti Ina Savira, 2020: 240).

Di Indonesia sendiri, dari 1.018 orang Indonesia yang mengisi survei yang dibuat YouGov Omnibus, sebanyak lebih dari sepertiga penduduk (36,9%) Indonesia pernah melukai diri sendiri. Fakta ini selaras dengan pernyataan dokter spesialis kesehatan jiwa di RSUD dr. Soetomo, Dr. Dr. Yunias Setiawati SpKj., bahwa dalam seminggu rata-rata sepuluh pasien remaja (rata-rata usia 13-15 tahun) datang dalam kondisi sudah menggores tangan, mencakar, ataupun membenturkan diri ke tembok. Fenomena self injury terjadi pada kalangan remaja

yang sedang mencari jati diri, dibuktikan dengan penelitian terdahulu Swannell dalam Zakaria & Theresa menyatakan, sekitar 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, dan 5,5% orang dewasa memiliki riwayat satu periode self injury didalam hidup mereka, yang menunjukkan bahwa risiko self harm lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Kasus perilaku self harm marak beredar di sosial media, bahkan seperti menjadi trend untuk beberapa kalangan. Itu dikarenakan self harm yang ada di sosial media seolah-olah bersifat mengajak. Beberapa remaja beranggapan kalau melakukan self harm itu merupakan suatu hal yang keren. Padahal, perilaku *self harm* ini berbahaya dan dapat merugikan diri sendiri dan parahnya bisa merenggut nyawa. Individu dengan kebiasaan menyakiti diri sendiri mempunyai kepribadian yang kurang sehat seperti tidak menyukai diri sendiri, tidak memiliki rencana untuk masa depan, mengalami kecemasan yang kronis, hipersensitif terhadap penolakan, agresivitas tinggi tetapi tidak dapat mengekspresikannya, selalu menekan perasaan, dan tidak memiliki kemampuan mekanisme perilaku adaptasi yang baik.

Berdasarkan fenomena diatas tentang self harm peneliti melakukan pengamatan dan wawancara pada orang tua remaja N dan remaja N. Hal ini pun benar adanya dinyatakan oleh ibunya bahwa N pernah melakukan tindakan self harm dikamarnya dengan cara melukai pergelangan tangan kirinya dengan menggunakan cutter. Kedua, peneliti melakukan observasi kepada N, N menceritakan bagaimana ia melukai dirinya dengan cutter disaat adanya masalah yang dihadapinya ataupun disaat ia merasa sedih, ia merasa dengan menggoreskan benda tajam atau tumpul ditangannya membuat ia merasa tenang, peneliti melihat adanya bekas goresan yang terletak pada tangan kiri remaja tersebut yang menandakan remaja tersebut pernah melakukan tindakan self harm. akan tetapi karena setelah menggoreskan benda tajam tersebut meninggalkan bekas yang cukup lama, membuat ia merasa kurang percaya diri untuk bersosialisasi bersama teman-teman dan mengharuskan ia menutupinya dengan Hansaplast. Setelah melakukan tindakan self harm N lebih sering mengurungkan diri di kamar dan tidak melakukan aktivitas yang biasanya, hanya berangkat sekolah dan pulang lalu mengisolasi diri di rumah tanpa bermain bersama teman-teman dengan alasan N merasa lebih tenang ketika ia sendiri dan tidur sepanjang hari.

Menurut wibisono perilaku self harm hal ini disebabkan oleh dua faktor: internal dan eksternal. Penyebab internal melukai diri sendiri adalah emosi negatif (kehilangan, harga diri, trauma). Penyebab eksternal dari self harm adalah pola asuh yang tidak memadai atau tidak didukung dalam lingkungan keluarga dan sekolah, sehingga menimbulkan trauma dan masalah baru bagi pelakunya. Pada beberapa subjek yang diteliti oleh ramli, ditemukan bahwa individu yang melakukan self harm biasanya, mereka telah mengalami kekerasan fisik sejak mereka masih muda, sehingga pelaku sulit mengekspresikan emosi secara tepat dan positif. Remaja yang mengalami self harm penting untuk ditangani, karena terdapat kemungkinan akan melakukan tindakan bunuh diri. Penting bagi remaja untuk mengetahui apa yang harus dilakukan ketika sedang mengalami self harm (Rhomas, 2012: 42).

Dalam penelitian yang berjudul Upaya Pemberian Konseling Pada Penderita Self Harm di Kalangan Remaja (studi kasus Mahasiswa UNS), hasil dari penelitian tersebut metode pemberian konseling pada penderita self harm yaitu langkah pertama, peneliti sebagai konselor terlebih dahulu mengumpulkan data dengan cara konselor membangun hubungan dengan konseli untuk mendapatkan trust atau kepercayaan dari konseli dan informan lainnya. Pada langkah kedua yaitu pengembangan dan analisis transferensi merupakan inti dalam konseling psikoanalisa ini yaitu dengan mengamati masa lalu konseli. Pada langkah yang ketiga yaitu bekerja melalui transferensi. Pada tahap ini konseli lebih aktif bercerita kepada konselor tentang bagaimana kejadian masa lalu yang menyakiti mental ataupun fisiknya sehingga ia melakukan self harm. Setelah si konseli lega mengeluarkan semua hal yang dipendamnya maka konselor dapat mengevaluasi dengan menganalisis dan bisa bertanya langsung kepada konseli apakah kejadian tersebut benar-benar yang melatarbelakangi self harm yang dilakukan (Meilatri, 2022: 31).

Maka dalam penelitian ini peneliti mengajukan teknik self kontrol untuk mereduksi perilaku self harm pada remaja di Desa Ulak Paceh Jaya Sekayu, karena self control merupakan kemampuan kontrol diri yang berasal dari dalam diri seseorang untuk membentuk atau menentukan perilakunya berdasarkan standar moral, nilai dan aturan masyarakat agar mengarah ke arah positif dan dapat mengendalikan diri dari tindakan self harm, karena tindakan *self harm* tersebut berada dalam alam bawah sadar seseorang dan dilakukan dengan mencari kepuasan emosional, agar seseorang tidak melakukan tindakan tersebut maka harus ada *self control* yang dimilikinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan kualitatif jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan penelitian kualitatif. Kualitatif merupakan penelitian untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau kelompok orang yang dianggap berasal dari masalah social atau kemanusiaan (Kusumatuti, 2002: 2). Sumber data yang digunakan menggunakan dua sumber yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Teknik analisis data ini studi kasus menurut Robert Kiyin yang terdiri dari tiga tahap diantaranya penjabaran pola, pembuatan eksplanasi dan penjabaran pola (Robert Kiyin, 2003: 140).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku *Self Harm* Klien "N" Sebelum Dilakukan Konseling Individu

Gambaran *self harm* yang dilakukan klien "N" dapat diketahui dari wawancara dan observasi yang berkaitan dengan aspek-aspek *self harm* seperti, *major self mutilation*, *stereotypic self injury*, dan *self mutilation*. Aspek-aspek tersebut melingkupi perilaku *self harm*.

a. Major Self Mutilation (Melukai Diri Sendiri Yang Mengancam Nyawa)

Berikut adalah hasil wawancara dari penelitiannya, dapat dilihat pada

tabel 1.1

Hasil wawancara klien "N" terhadap perilaku self harm bagian memotong jari, mencukil bola mata, mengiris bagian telinga

Tabel 1.1 Wawancara Pertama Klien

Subjek	Hasil Wawancara	Terjemahan
Klien "N"	<i>Amon lagi sedih tu dak pernah nak motongke jari dewek tu.</i>	Kalau lagi sedih tidak pernah berpikir untuk melakukan pemotongan jari sendiri.
Klien "N"	<i>Dak pernah pulek tepeker nak nyukil bola matek dewek.</i>	Tidak pernah ingin mencukil bola mata.
Klien "N"	<i>Dak pernah nak ngeres daun telinga dewek.</i>	Tidak pernah ingin mengiris daun telinga sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara diatas tentang *self harm* pada klien "N" adalah klien "N" tidak pernah melakukan major *self mutilation* atau melakukan pemotongan jari, mencukil bola mata dan mengiris daun telinga sendiri.

b. Stereotypic Self Injury (Melakukan Tindakan Menyakiti Diri Sendiri Secara Berulang-Ulang Kali)

Berikut adalah hasil waawancara dari penelitian, dapat dilihat dari tabel 1.2

Hasil wawancara klien "N" melakukan perilaku self harm bagian membenturkan kepala ke tembok, memukul tembok, membanting barang

Tabel 1.2 Wawancara Kedua Klien

Subjek	Hasil Wawancara	Terjemahan
Klien "N"	<i>Kalo ngebentur tu kepala ketembok tu pernah Cuma dak sering apolagi misal lagi kesel tu galak ngelampiaske dengan caro ngebentur tula</i>	Kalau membenturkan kepala ke tembok pernah tapi tidak sering, di saat laagi kesal saja
Klien "N"	<i>Pernah memukul tembok tapi dak sering</i>	Pernah memukul tembok tapi tidak sering
Klien "N"	<i>Iyo pernah memantingke barang apolagi kalo lagi marah, lagi kesel sering nian ngebanting kebarang</i>	Iya, pernah membantingkan barang, disaat lagi marah, lagi kesal. Sering mambantingkan barang

Berdasarkan hasil wawancara di atas *self harm* pada klien "N" adalah klien "N" melakukan *self harm Stereotypic self injury* yaitu sering membenturkan kepala ke tembok, pernah memukul tembok, pernah membantingkan barang.

c. Superficial Self Mutilation (Menyayat Kulit, Menjambak Rambut)

Berikut adalah hasil wawancara dari peneliti, dapat dilihat pada tabel 1.3

Hasil wawancara klien "N" melakukan perilaku self harm bagian menyayat kulit, menjambak rambut.

Tabel 1.3 Wawancara Ketiga Klien

Subjek	Hasil Wawancara	Terjemahan
Klien "N"	<i>Ao sering nian nyayat kulit misal kalo lagi ade masalah sering</i>	Iya, sering menyayat kulit kalau lagi ada masalah,

	<i>ngurung di kamar dwek an, terus nyayat pergelangan tangan kadang di kaki, make silet atau pena.</i>	sering juga mengurungkan diri dikamar sendirian, menyayat pergelangan tangan atau kaki menggunakan benda tajam atau tumpul seperti silet dan pena.
Klien "N"	<i>Ao pernah ngejambak rambut rasonyo nak ku catut galek bae</i>	Iya pernah menjambak rambut sendiri , rasanyan ingin dicabut semua.

Berdasarkan hasil wawancara di atas *self harm* pada klien "N" adalah klien "N" sering melakukan *self harm self mutilation* seperti menyayat kulit dan menjambak rambut.

Dapat di simpulkan dari hasil seluruh wawancara yang telah dilakukan peneliti, perilaku *self harm* dimiliki klien "N" yaitu *self harm stereotypic self injury* berupa membenturkan kepala ke tembok, memukul tembok, membanting barang, dan yang terakhir *self harm superficial self mutilation* berupa menyayat kulit dan menjambak rambut sendiri.

Konseling Individu Dengan Teknik *Self Control* Dalam Mereduksi Perilaku *Self Harm* Pada Remaja.

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self control* dalam mereduksi perilaku *self harm* pada remaja dilakukan pada tanggal 17 Juli sampai dengan 15 agustus 2024 pada klien "N". Dalam pelaksanaan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dalam 1 bulan. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self control* bertujuan untuk mengontrol diri klien agar tidak melakukan perilaku-perilaku negatif yang bisa menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara berikut tahapan-tahapan konseling individu dengan teknik *self control* dalam mereduksi perilaku *self harm* pada remaja yaitu:

a. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama ini dilakukan pada tanggal 17 Juli 2024. Pada tahap ini konselor melakukan tahap pendekatan sehingga dapat menumbuhkan kenyamanan dengan membangun hubungan agar proses konseling nantinya berjalan dengan lancar.

- 1) Tahap awal: pada tahap ini konselor melakukan pembukaan dengan menanyakan kabar konseli, membaca doa dan sebagainya.
- 2) Tahap inti: setelah klien "N" sudah merasakan kenyamanan maka konselor mulai mengidentifikasi masalah klien terkait dengan bagaimana perilaku *self harm* yang dilakukan klien, klien melakukan wawancara terkait aspek-aspek *self harm* pada klien "N". perilaku *self harm* dimiliki klien "N" yaitu *self harm stereotypic self injury* berupa membenturkan kepala ke tembok, memukul tembok, membanting barang, dan yang terakhir *self harm superficial self mutilation* berupa menyayat kulit dan menjambak rambut sendiri.
- 3) Tahap penutup: konselor melakukan evaluasi dari semua kegiatan yang dilakukan pada hari tersebut dan setaelah itu konselor mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan hamdalah.

Pada pertemuan pertama juga konselor menjelaskan mengenai tugas dan tanggung jawab oleh seorang konselor untuk melakukan konseling agar nantinya konseling berjalan dengan lancar dan nyaman, serta nantinya saat melakukan pengentasan masalah bersama-sama.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024, pada pertemuan ini konselor fokus mengenalkan teknik *self control* pada klien, konselor menjelaskan bagaimana penerapan teknik *self control* serta manfaat *self control* setelah di terapkan.

- 1) Tahap awal: pertemuan kedua konseling, pertama-tama konselor membukakan sesi konseling terlebih dahulu dengan mengucapkan salam kepada konseli dan membaca doa bersama. Kemudian konselor menanyakan kabar klien "N"
- 2) Tahap inti: setelah klien "N" menceritakan permasalahannya yang dialaminya dipertemuan sebelumnya maka konselor menerapkan layanan konseling individu dengan teknik *self control*. Teknik *Self control* merupakan kemampuan individu dalam menghambat suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang bertentangan dengan standar moral. Selanjutnya konselor menjelaskan tahap- tahap penerapan self control, pertama-tama klien diminta untuk menuliskan catatan rencana hal yang ingin dilakukan pada saat momen terpuruk terjadi bertujuan untuk mengalihkan hal-hal negatif yang pernah dilakukan. Kedua konselor melakukan perjanjian untuk berubah kepada klien, konselor menjelaskan kepada klien beberapa manfaat yang diterima klien setelah perubahan sikap, konselor meminta klien untuk membatasi lingkungan pertemanan untuk upaya tidak terjadinya konflik sosial, melakukan aktivitas yang produktif, contoh memasak membersihkan dan merapikan kamar, melakukan ibadah sholat sesuai catatan.
- 3) Tahap penutup: konselor melakukan evaluasi kegiatan pertemuan kedua ini, dan setelah itu konselor menutup pertemuan dengan membaca doa dan mengucapkan hamdalah.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilakukan pada tanggal 29 Juli 2024, konselor melakukan sesi pembukaan seperti biasa. Pada pertemuan ketiga ini klien diharapkan dapat membuat keputusan dengan baik dan bisa memahami dirinya sendiri.

Pada pertemuan ini konselor menerapkan konseling individu dengan teknik *self control*. Konselor memberikan saran kepada konseli untuk menghadapi masalah kedepannya agar tidak melakukan hal yang menyakiti diri klien sendiri, konselor menanyakan perubahan-perubahan yang ada di diri klien setelah melakukan konseling.

- 1) Tahap awal pertemuan ketiga konseling, pertama-tama konselor membukakan sesi konseling terlebih dahulu dengan mengucapkan salam kepada konseli dan membaca doa bersama. Kemudian menanyakan kabar konseli.
- 2) Tahap inti, pada tahap inti konselor membahas teknik self control pada

pertemuan kedua dan melihat hasil catatan yang telah diterapkan klien, klien menuliskan kegiatan yang dilakukannya setelah pertemuan kedua, klien kembali melakukan aktivitas hobinya. Klien telah mengisi catatan sholat yang diberikan konselor. Klien juga menceritakan bahwa dirinya lebih bersemangat dari sebelumnya, dan klien bertekad untuk berubah demi dirinya di masa depan.

- 3) Tahap penutup: konselor melakukan evaluasi kegiatan pertemuan ketiga ini, konselor menutup sesi konseling dengan doa dan mengucapkan salam.
- d. Pertemuan Keempat

Pertemuan ini pertemuan terakhir yang dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2024, pada pertemuan ini konselor kembali menanyakan perubahan yang terjadi pada dalam diri klien "N" selama proses konseling berlangsung. Pada pertemuan ini klien "N" sudah bisa mengendalikan diri ketika sedang ada masalah dan menjadi lebih baik. Konselor juga memberikan saran kepada klien dan memberikan respon yang baik kepada klien.

- 1) Tahap awal, pertemuan keempat pada tahap ini konselor melakukan pembukaan dengan menanyakan kabar konseli, membaca doa dan sebagainya
- 2) Tahap inti, pada tahap inti konselor menanyakan perubahan- perubahan setelah melakukan beberapa sesi konseling selama satu bulan ini, dan melihat apakah ada hasil dari konseling dan penerapan pada klien. Pada sesi ini juga konselor melakukan perpisahan dan tanda terima kasih karena telah bersedia mengikuti konseling, dan klien diharapkan mendapatkan manfaat untuk klien.
- 3) Tahap penutup pada tahap ini konselor melakukan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan pada konseling ini dan pertemuan ini konselor melakukan penutupan dengan doa dan mengucapkan hamdallah.

Gambaran Self Harm Yang Klien "N" Setelah Diterapkannya Konseling Individu Dengan Teknik Self Control

- a. Hasil Wawancara Dari Aspek *Stereotypic Self Injury*

Berikut adalah hasil wawancara dari penelitian, dapat dilihat pada tabel 1.4

Hasil wawancara aspek *Stereotypic self injury* (membenturkan kepala ke tembok, memukul tembok dan membanting barang)

Tabel 1.4 Hasil Wawancara Pertama Klien

Subjek	Hasil Wawancara	Terjemahan
Klien "N"	<i>Dem melok ke konseling kemaren alhamdulillah la biso ngontrol emosi, pas lagi kesal idak lagi nak ngenbentur kepala ke tembok</i>	Setelah melakukan konseling alhamdulillah sudah bisa mengontrol emosi, disaat lagi kesal tidak ada lagi keinginan untuk membentur kepala ke tembok
Klien "N"	<i>Idak lagi nak mukul tembok kalo lagi</i>	Sudah tidak mau

	<i>marah</i>	memukul tembok disaat lagi marah
Klien "N"	<i>Terus jugo idak lagi nak banting-banting barang kalo lagi bebala</i>	Sudah tidak membanting barang-barang lagi disaat lagi berantem

Dari hasil wawancara diatas peneliti dapat menyimpulkan yaitu aspek stereotypic self injury menunjukkan bahwa klien "N" sudah menunjukkan perubahan yang positif dan tidak menyakiti diri sendiri.

b. Hasil Wawancara Dari Aspek Superficial Self Mutilation

Berikut adalah hasil wawancara dari penelitian, dapat dilihat pada tabel 13

Hasil wawancara dari aspek Superficial self mutilation (menyayat kulit dan menjambak rambut)

Tabel 1.5 Hasil Wawancara Kedua Klien

Subjek	Hasil Wawancara	Terjemahan
Klien "N"	<i>Alhamdulillah sekarang dem milu konseling dak lagi nak kepikiran nak nyayat tangan kalo lagi ado masalah, lah ku ali dengan ibadah langsung sholat terus ngaji kalo lagi bosan dengeri musik</i>	Alhamdulillah sekarang setelah mengikuti konseling, sudah tidak ada pikiran mau melukai diri dengan benda tajam, aku sering beibadah sholat terus mengaji, misal lagi bosan bisa mendengarkan musik.
Klien "N"	<i>Idak lagi nak jambak rambut karno sakit kepalaku</i>	Sudah tidak pernah menjambak rambut lagi

Dari hasil wawancara diatas peneliti dapat menyimpulkan pada aspek *Superficial self mutilation* menunjukkan perubahan yang baik, sudah tidak ada kemunculan melakukan self harm dan sudah banyak melakukan hal positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada beberapa jenis self harm yang dilakukan klien "N" yaitu aspek *stereotypic self injury* (membenturkan kepala ketembok, memukul tembok, membanting barang), dan aspek *superficial self mutilation* (menyayat kulit, menjambak rambut). Sehingga dibutuhkannya layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku *self harm*.
2. Penerapan konseling individu dengan teknik self control dalam mereduksi perilaku self harm pada klien "N" dengan melakukan konseling individu sebanyak empat pertemuan dan menerapkan teknik self control dengan sesuai tahap-tahap, setelah dilakukan konseling sebanyak empat pertemuan, klien sudah menunjukkan perubahan yang lebih baik dengan tidak lagi menyakiti diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Mudjiran, & Yeni Karneli. (2024). The Role of Family Counseling to Improve Communication and Harmony in the Family. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(3), 208–216.
<https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.46>
- Ahdi Kusumastuti, *Metode Penelitian Kualitatif Semarang*: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2020
- Fatikah Garnis Meilatri, "Upaya Pemberian Konseling Pada Penderita Self Harm di kalangan remaja", *jurnal psikologi*, 2022.
- Maulida Fitri, Netrawati, & Zadrian Ardi. (2024). The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(3), 225–235.
<https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.40>
- Robbi Asri, Herman Nirwana, Mudjiran, Yeni Karneli, & Rendy Amora. (2024). The Effectiveness of Gestalt Counseling in Increasing Students' Self-Confidence. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(2), 13–27.
<https://doi.org/10.58355/manajia.v2i2.36>
- Robert K Yin, *Studi Kasus Desain dan Metode*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2014.
- Sari Mutiara Insani and Siti Ina Savira, "Faktor Penyebab Perilaku Self Harm Pada Remaja Perempuan", *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2023.
- Thesalonika and Nurliana Cipta Apsari, "Perilaku Self Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja," *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2021.