



**Konseling Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban
*Self injury***

Bramana Nanditya Putra¹, Yeni Karneli²

Universitas Negeri Padang

Bramananandityaputra@gmail.com

Abstract

Victims of self-injury show the characteristics of injuring a limb with the intention of not killing to release emotional tension. This results in the client feeling the problem getting worse, withdrawing from his environment when there is a problem and taking it out by doing self-inquiry. Clients who have become aware begin to abandon these behaviors and develop the ability to remain calm in stressful conditions known as resilience. Self-inquiry which can lead to addiction when there is a serious problem needs to be given assistance efforts to increase the resilience of victims of self-inquiry. Integrating reality counseling is important because it relates to the client's 3R (right, reality and responsibility) ability as well as the success identity and failure identity so that the client is able to increase his resilience. This qualitative research used a case study approach with the subject of one 15 year old victim of self-inquiry. Data were extracted by observation and interviews which were analyzed by data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results showed that reality counseling can help increase the resilience of clients who are victims of self-inquiry.

Abstrak

Korban *self injury* menunjukkan ciri melukai anggota tubuh dengan niat tidak membunuh untuk melepaskan ketegangan emosional. Hal ini mengakibatkan klien merasa permasalahannya bertambah berat, menarik diri dari lingkungannya ketika ada masalah dan melampiaskan dengan melakukan *self injury*. Klien yang telah sadar mulai meninggalkan perilaku tersebut dan mengembangkan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan yang dikenal dengan resiliensi. *Self injury* yang dapat menyebabkan ketagihan ketika ada masalah berat perlu diberikan upaya bantuan untuk meningkatkan resiliensi korban *self injury*. Pengintegrasian konseling realitas penting untuk dilakukan karena berhubungan dengan kemampuan 3R (*right, reality and respobsibility*) klien serta *success identity dan failure identity* agar klien mampu meningkatkan resiliensinya. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan subjek satu orang korban *self injury* usia 15 tahun. Data digali dengan observasi dan wawancara yang dianalisis dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas dapat membantu meningkatkan resiliensi klien korban *self injury*.

Keywords: konseling realitas, resiliensi, *self injury*

PENDAHULUAN

Self injury marak terjadi di kalangan generasi muda termasuk mereka yang berstatus sebagai pelajar. Bentuk *self injury* yang pernah dilakukan beragam, mulai dari goresan vertikal ataupun horizontal pada bagian pergelangan tangan atau goresan berupa pola-pola tertentu yang menyerupai bentuk bintang, gambar hati dan lain sebagainya. Kondisi korban *self injury* semakin memburuk ketika dilakukan secara berulang. Beberapa diantara korban mulai meninggalkan perilaku tersebut karena faktor dari dalam diri mereka yang menyadari bahwa melukai diri sendiri bukan solusi dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Korban *self injury* tentu memiliki tantangan dalam meninggalkan perilaku tersebut. Kondisi lingkungan baik di sekolah ataupun di rumah serta dilingkungan

masyarakat tidak jarang menyebabkan korban *self injury* tidak nyaman. Dilain sisi mereka juga dihadapkan pada kemampuan beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit sehingga tindakan *self injury* yang pernah dilakukan tidak terjadi lagi.

Kemampuan tersebut secara psikologis dikenal dengan resiliensi. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah realitas. Tulisan ini memberikan gambaran pelaksanaan konseling realitas yang membantu meningkatkan resiliensi siswa korban *self injury*.

Self-injury merupakan sebuah perilaku yang dengan sengaja melukai tubuh sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres. Pelaku self injury melukai diri tidak untuk menciptakan rasa sakit fisik, akan tetapi hanya untuk menenangkan rasa sakit emosional yang mendalam (dalam Audhia, 2019). Self injury juga dapat dikatakan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran emosi yang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata, hal ini dilakukan karena sakit pada fisik mungkin lebih mudah disembuhkan dibandingkan sakit interpersonal.

Faktor penyebab *self injury* meliputi faktor keluarga, faktor individu, faktor psikologis dan faktor dari kepribadian. Faktor keluarga seperti tumbuh didalam keluarga yang berantakan, kurang kasih sayang dari keluarga, pernah mengalami tindak kekerasan, adanya komunikasi yang kurang baik dan tidak dianggap keberadaannya atau diremehkan. Faktor individu, seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor dari kepribadian individu tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Caperton, Self injury terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya adalah *major self-mutilatin*, *stereotipic self injury* dan *superficial self-mutilatin* (Amalia, 2019). *Major self-mutilation* didefinisikan kerusakan permanen pada organ utama, seperti memotong kaki, tangan atau bahkan hingga mencukil mata. *Self injury* jenis ini dilakukan oleh individu yang mengalami tahap berat yaitu psikosis. Selanjutnya *Stereotypic self injury* cenderung tidak parah namun bersifat mengulang, seperti membenturkan kepala ke lantai secara berulang kali. Biasanya individu yang terlibat dalam jenis *self injury ini* sering menderita gangguan saraf seperti Autisme. Selanjutnya *superficial self-mutilation* dijelaskan oleh sebagai jenis yang paling umum terjadi pada perilaku *self injury*. Contoh perilaku *superficial selfmutilation* adalah menarik rambut sendiri dengan sangat kuat, menyayat kulit dengan kuku jari atau bahkan menggunakan benda tajam, membakar bagian tubuh, membanting tubuhnya sendiri, dan membenturkan kepala.

Faktor lainnya individu melakukan *self injuir* adalah karena kesepian (Muthia, 2015). Faktor-faktor *self injuiry* terbagi menjadi faktor eksternal dan faktor internal. Wibisono, B. K., & Wibisono, B. K. (2018). Faktor eksternal dari perilaku melukai-diri ini adalah faktor gaya pola asuh orangtua yang otoriter, sedangkan faktor internalnya adalah kecenderungan neurotik.

Resiliensi

Resiliensi merupakan keterampilan yang penting untuk dikembangkan di segala sektor kehidupan Uyun, Z. (2012). Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bertahan bahkan menjadi lebih kuat ketika menghadapi tekanan hidup yang sulit (Karina, 2014). Resiliensi mencakup tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif (Reivich dan Shatte dalam Kulsum, 2013).

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya. Selanjutnya Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Mereka yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masadepan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah kehidupannya.

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari oranglain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut. Analisis kausal merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab dari permasalahan mereka. *Self-efficacy* menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. *Reaching out* menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan. Menunjukkan adanya keberanian untuk melihat masalah sebagai tantangan bukan ancaman dan adanya kemampuan pada seseorang untuk mencapai keberhasilan didalam hidupnya.

Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah akan cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mampu menerima segala cobaan yang

datang dan sebaliknya jika tingkat resiliensi seseorang itu tinggi maka akan cenderung lebih kuat dan segera bangkit dari keterpurukan serta berusaha mencari solusi terbaik

untuk memulihkan keadaannya. Hal ini berkaitan dengan faktor resiko dan faktor protektif yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi kondisi-kondisi sulit dalam hidupnya (Murray, dalam Muniroh, 2012).

Konseling realitas

Konseling realitas memiliki konsep pokok yang menjadi cirinya yaitu konsep 3 R (*right, reality and responsibility*) serta identitas keberhasilan dan identitas kegagalan (*success identity and failure identity*) (Hansen, dalam Taufik, 2012). Konseling ini menekankan tingkah laku yang *success identity* yang memiliki 3R. *Right* mengacu kepada kebenaran terhadap tingkahlaku seseorang dengan standar norma yang berlaku, baik itu norma agama, hukum adat. *Reality* mengacu kenyataan yaitu individu bertingkah laku sesuai dengan kenyataan yang ada. *Responsibility* mengacu pada tingkahlaku individu dalam memenuhi kebutuhannya dengan menggunakan cara yang tidak merugikan orang lain.

Pada dasarnya dalam diri individu memiliki kecenderungan perasaan *success identity* dan *failure identity*. Pendekatan konseling realitas mengedepankan upaya bantuan yang membantu klien mencapai *success identity* ditandai oleh kemampuan melihat diri sebagai orang yang sanggup memberi dan menerima cinta, perasaan dimana mereka berarti bagi orang lain, merasa diri berharga, merasa dibutuhkan orang lain dan memenuhi kebutuhannya dengan menggunakan cara-cara yang tidak mengorbankan orang lain.

Konseling ini memandang orang yang mempunyai *failure identity* ditandai dengan pandangan terhadap dirinya sebagai orang yang tidak dicintai, ditolak, tidak diinginkan, tidak dapat intim dengan orang lain, tidak berkompeten, tidak memiliki komitmen dan pada umumnya tidak berdaya. Individu dengan identitas seperti ini menghadapi suatu tantangan hidup dengan keputusan dan sering tidak dapat menyelesaikan secara baik keadaan diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini jenis kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumentasi kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan terianguulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian lebih menekankan makna dari generaisasi (Albi Anggito dan Johan Setiawan, 2018). Pertanyaan dalam studi kasus dapat membahas deksripsi kasus dan tema yang muncul dari mempelajarinya. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas X berusia 15 tahun yang merupakan korban *self injuriy*. Penggalian data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara. Selanjutnya data dianalisis dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan konseling realitas dengan konsep 3R dan *success identity or failure identity* dapat meningkatkan resiliensi korban *self injury* yang menjadi sampel penelitian. Klien yang melakukan *self injuiry* menunjukkan sikap yang tidak benar, tidak sesuai dengan norma yang berlaku serta tidak bertanggungjawab, setelah dilakukan proses konseling menunjukkan sikap positif terhadap masalahnya dan melakukan hal-hal yang lebih konstruktif saat ada indikasi identitas kegagalan. Observasi dilakukan selama tiga bulan pasca *self injuiry* yang dilakukan klien. Beberapa kondisi ketidaknyamanan dan ketidakamanan klien melalui pelaksanaan konseling realitas diarahkan pada pengembangan identitas yang berhasil.

Upaya pembinaan dilakukan dengan meyakinkan bahwa klien sanggup memberi dan menerima cinta seperti cinta yang tidak ada kurangnya dari orangtua dan lingkungan sekitar. Selanjutnya mengembangkan perasaan bahwa klien bearti bagi orang lain yang dilakukan dengan pembahasan hal-hal yang terjadi jika klien terlambat memberi kabar terhadap orang-orang terdekat dalam situasi yang seharusnya sudah ada kabar. Perasaan diri berharga dilakukan dengan mengajak klien melihat kesempurnaan penciptaan yang ada pada dirinya dan tidak bisa dinilai dengan harga bentuk nominal. Perasaan diri dibutuhkan orang lain dilakukan

dengan mengajak klien menilik kembali pertemanannya dan hubungan dengan orang lain disekitarnya, hal-hal yang biasa diberikannya kontribusi. Pemenuhan kebutuhan dengan menggunakan cara-cara yang tidak merugikan dilakukan dengan membantu klien melakukan hal-hal positif agar permasalahannya selesai dengan baik dan benar.

Pelaksanaan konseling dan didukung bantuan pihak keluarga memberikan dukungan membantu klien menampilkan kemampuan bertahan bahkan menjadi lebih kuat ketika menghadapi tekanan hidup yang sulit. Hal ini terlihat ketika ada permasalahan yang dihadapi dan kembali dilakukan wawancara konseling diperoleh informasi klien tidak melakukannya lagi..

KESIMPULAN

Self injury menimbulkan dampak negatif kepada klien yang merugikan diri sendiri, jangka pendek maupun jangka panjang. Klien yang telah berhasil meninggalkan perilaku tersebut perlu diberikan bantuan agar memiliki kemampuan bertahan dan tidak melakukan *self injury* kembali ketika mengalami hal-hal yang menyenangkan baginya. Konseling realitas yang diterapkan mampu membantu klien meningkatkan kemampuan tersebut atau resiliensi klien korban *self injury*. Kepada pelaksana konseling upaya bantuan dengan menerapkan konseling realitas untuk korban *self injury* dapat membantu. Kepada korban *self injury* selalu analisis kebenaran, kesesuaian dengan nilai atau hukum yang berlaku tindakan *self injury* yang dilakukan, serta pertanggungjawabannya sekarang dan nanti, dan yang jelas hal tersebut merugikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albi Anggito dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak.
- Amalia, A. (2019). *Bimbingan Konseling Islam menggunakan teknik rational emotive behavior therapy dalam mengatasi self injury (melukai diri) pada siswi kelas 7 di SMPN 13 Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Audhia, S. N. (2019). *Konseling psikoanalisa untuk mengurangi self injury (melukai diri*

sendiri) Pada Seorang Karyawan Di Surabaya (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Karina, C. (2014). Resiliensi remaja yang memiliki orang tua bercerai. *Cognicia*, 2(1).

Kulsum, U. (2013). Faktor-faktor resiliensi pada ibu dengan anak penyandang tuna rungu. *Diakses dari <http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2013/10/jurnal-fix-pdf>*.

Muniroh, S. M. (2012). Dinamika resiliensi orang tua anak autis. *Jurnal penelitian*, 7 (2).

Muthia, E. N. (2015). *Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri pada remaja* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

Taufik. 2012. *Model-model Konseling*. Padang: BK FIP UNP.

Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam pendidikan karakter.

Wibisono, B. K., & Wibisono, B. K. (2018). *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan* (Doctoral dissertation, UNKNOWN).