

KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) SEBAGAI UPAYA MENGATASI SELF-HARM SISWA SMP

Masna Ayu Lumban Toruan¹, Intan Dwi Rahmadani², Donal³
masna.ayu5981@student.unri.ac.id¹, intan.dwi1317@student.unri.ac.id²,
donal@lecturer.unri.ac.id³
Universitas Riau

ABSTRAK

Perilaku self-harm pada remaja sering muncul sebagai strategi koping yang tidak adaptif dalam menghadapi distress emosional dan pola pikir negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan kecenderungan self-harm pada seorang siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif dengan satu subjek, melalui observasi, wawancara mendalam, dan lembar pemantauan perilaku sebagai instrumen utama. Intervensi dilakukan dalam lima sesi konseling individu yang berfokus pada identifikasi pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, keterampilan regulasi emosi, serta pengembangan strategi koping adaptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam dorongan self-harm pada subjek, disertai peningkatan kesadaran emosional, fleksibilitas kognitif, dan kemampuan pemecahan masalah. Temuan ini membuktikan bahwa CBT berkontribusi dalam memodifikasi pola pikir maladaptif, meningkatkan regulasi emosi, serta mencegah munculnya kembali perilaku self-harm. Penelitian ini menyimpulkan bahwa CBT merupakan pendekatan terapeutik yang efektif untuk menangani perilaku self-harm pada remaja. Penelitian lanjutan dapat mengintegrasikan dukungan sekolah dan keterlibatan orang tua guna memperkuat keberlanjutan perubahan perilaku.

Kata Kunci: CBT, Self-Harm, Perilaku Remaja.

ABSTRACT

Self-harm behavior among adolescents is commonly used as a maladaptive coping strategy to deal with emotional distress and negative cognitive patterns. This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing self-harm tendencies in a junior high school student in Pekanbaru. This research employed a qualitative case study approach involving one subject, with data obtained through observation, in-depth interviews, and behavior monitoring sheets as the primary instruments. The intervention consisted of five individual counseling sessions focusing on the identification of automatic negative thoughts, cognitive restructuring, emotion regulation skills, and the development of adaptive coping strategies. The findings indicate a significant decrease in self-harm urges, accompanied by improvements in emotional awareness, cognitive flexibility, and problem-solving skills. These results demonstrate that CBT effectively modifies maladaptive thinking patterns, enhances emotion regulation, and prevents the recurrence of self-harm behavior. Future studies are recommended to integrate school support systems and parental involvement to ensure the continuity of behavioral change.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Self-Harm, Adolescent Behavior.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional yang kompleks. Pada tahap ini, remaja berupaya membentuk identitas diri melalui berbagai interaksi sosial dan pengalaman emosional. Hurlock (2002, dalam Kothgassner et al., 2020) menyatakan bahwa usia 12–18 tahun merupakan periode krusial dalam

pembentukan konsep diri. Ketidakmampuan remaja dalam memenuhi tuntutan perkembangan tersebut dapat memicu tekanan psikologis yang berpotensi menimbulkan perilaku tidak adaptif, salah satunya self-harm.

Self-harm didefinisikan sebagai tindakan melukai diri secara sengaja tanpa intensi bunuh diri, seperti menggores kulit atau memukul diri sendiri (Whitlock, 2010). Perilaku ini berpotensi menimbulkan luka fisik, kecemasan, depresi, hingga meningkatkan risiko percobaan bunuh diri (Morgan et al., 2017; Whitlock, 2010). Self-harm umumnya muncul sebagai respons terhadap ketidakmampuan mengelola emosi, distress psikologis, serta strategi koping yang kurang efektif (Hack & Martin, 2018).

Faktor risiko self-harm pada remaja bersifat multifaktorial, meliputi konflik keluarga, pengalaman traumatis, pola asuh yang tidak suportif, tekanan akademik, serta perundungan oleh teman sebaya (Jans et al., 2018). Remaja sering kali enggan mencari bantuan karena adanya stigma negatif mengenai kesehatan mental serta keterbatasan akses terhadap layanan konseling yang tepat (Witt et al., 2025). Akumulasi faktor-faktor tersebut dapat memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan kecenderungan melakukan self-harm.

Beberapa teori psikologi memberikan landasan dalam memahami munculnya perilaku self-harm. Teori kelekatan menjelaskan bahwa hubungan emosional yang tidak aman antara anak dan orang tua dapat berimplikasi pada ketidakmampuan mengatur emosi secara adaptif (Baetens et al., 2015). Teori belajar sosial menyatakan bahwa perilaku seperti self-harm dapat dipelajari melalui pengamatan terhadap model sosial di lingkungan (Bandura, dalam Cipriano et al., 2017). Sementara itu, dalam hierarki kebutuhan Maslow, perilaku maladaptif dapat terjadi ketika kebutuhan dasar akan rasa aman dan kasih sayang tidak terpenuhi (Cipriano et al., 2017).

Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam menangani self-harm adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT membantu individu mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir negatif yang memengaruhi emosi dan perilaku, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif (Capuzzi, 2009).

Berdasarkan kajian tersebut, penelitian mengenai efektivitas layanan konseling individual berbasis CBT pada remaja yang berasal dari keluarga bercerai serta memiliki tekanan sosial tinggi masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian mendalam terhadap satu kasus individual dengan latar belakang broken home dan distress emosional yang kuat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan perubahan perilaku self-harm pada seorang siswa setelah mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan CBT.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai perilaku self-harm pada seorang siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan di ruang Bimbingan dan Konseling dengan melibatkan satu subjek utama yang memiliki kecenderungan melakukan self-harm.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi perilaku, serta asesmen konseling menggunakan analisis A-B-C sebagai instrumen utama. Peralatan penelitian berupa lembar asesmen A-B-C, pedoman wawancara, dan format pencatatan konselor yang digunakan untuk mendukung akurasi data selama proses penelitian berlangsung.

Prosedur penelitian meliputi: 1) Identifikasi kasus dan latar belakang permasalahan; 2) Pengumpulan data awal melalui asesmen dan observasi; 3) Analisis data kualitatif

menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan; 4) Pemberian intervensi konseling individual berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dan 5) Evaluasi perubahan perilaku subjek pasca intervensi.

Indikator keberhasilan intervensi mengacu pada menurunnya frekuensi tindakan self-harm, meningkatnya kemampuan subjek dalam mengenali pemicu, berkembangnya strategi koping adaptif, serta perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Seluruh data dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan dinamika perilaku dan efektivitas layanan konseling yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi Individual berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menggunakan model A-B-C menunjukkan hasil yang menggembirakan dalam kasus self harm pada subjek penelitian ini. Berdasarkan asesmen awal, perilaku self-harm yang dilakukan subjek muncul sebagai cara cepat untuk meredakan emosi ketika menghadapi tekanan dari lingkungan keluarga, sosial, maupun akademik. Sebelum diberikan intervensi, subjek melakukan self-harm sekitar dua kali per minggu sebagai cara cepat meredakan tekanan emosional dari lingkungan keluarga, sosial, maupun akademik. Subjek juga belum mampu mengenali pemicu emosional maupun menggunakan strategi koping sehat untuk menghadapi stres psikologis.

Sesi kelima merupakan evaluasi seluruh proses intervensi. Subjek menunjukkan perkembangan signifikan, terutama pada kemampuan mengontrol impuls, mengenali emosi, serta menggunakan strategi koping yang lebih sehat. Perubahan ini sesuai dengan uraian Wahyuni et al. (2019) yang menjelaskan bahwa tujuan CBT adalah membantu individu “mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, kemampuan merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif, dan menerapkan terapi secara konsisten” (hlm. 51). Hasil intervensi ini juga sejalan dengan temuan Whitlock (2010) dan Wilkinson et al. (2011) yang menyatakan bahwa CBT efektif menurunkan perilaku self-harm melalui perubahan pola pikir dan regulasi emosi.

Temuan ini konsisten dengan bukti empiris terkini yang menunjukkan efektivitas CBT dalam mengurangi self-harm dan perilaku berisiko terkait. Sebuah meta-analisis multi-lokasi dan Randomized Controlled Trial menunjukkan bahwa CBT secara signifikan menurunkan insiden perilaku self-harm dan suicidal behaviour pada orang dewasa (Jiao et al., 2025). Studi lain melaporkan bahwa CBT secara konsisten menurunkan ideasi bunuh diri, self-harm, dan gejala depresi pada remaja dan dewasa, dengan hasil yang bertahan dalam jangka pendek hingga jangka menengah (Alavi et al., 2013; Suwandi et al., 2024).

Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa CBT tidak hanya efektif dalam mengurangi frekuensi self-harm, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup individu yang melakukan Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) yang merupakan perilaku melukai diri secara sengaja tanpa adanya intensi bunuh diri. Sebagai contoh, sebuah quasiexperimental study pada remaja dengan NSSI menemukan bahwa setelah intervensi CBT, kualitas hidup meningkat signifikan dibanding kelompok kontrol (Vafaeinejad et al., 2024; Hofmann et al., 2012; Yudotomo., 2024).

Dengan demikian, hasil intervensi pada subjek penelitian ini yaitu penurunan frekuensi self-harm, peningkatan kontrol impuls, regulasi emosi yang lebih baik, serta adopsi strategi koping adaptif dapat dilihat sebagai bagian dari bukti empiris yang mendukung CBT sebagai metode intervensi klinis yang efektif, khususnya untuk kasus self-harm atau Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) pada populasi remaja atau dewasa muda yang mengalami tekanan psikososial.

Oleh karena itu, modifikasi pola pikir maladaptif melalui teknik CBT, ditambah peningkatan keterampilan regulasi emosional dan koping adaptif, memberikan dampak nyata pada perubahan perilaku destruktif. Temuan ini memperkuat klaim bahwa terapi kognitif-perilaku adalah intervensi valid dan relevan untuk mencegah dan mengurangi perilaku self-harm, serta membantu klien membangun konsep diri yang lebih positif dan meningkatkan kualitas hidup jangka panjang.

Perubahan ini terlihat dari menurunnya frekuensi self-harm yang awalnya dua kali seminggu menjadi jarang dilakukan setelah sesi keempat dan kelima. Subjek juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengontrol impuls, mengelola emosi, dan menyelesaikan masalah secara konstruktif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi pola pikir maladaptif melalui CBT memberikan dampak langsung terhadap perubahan perilaku, serta membantu subjek membangun konsep diri yang lebih positif dan menekan kecenderungan self-harm ke depannya.

Perubahan hasil intervensi tersebut dapat dilihat jelas pada table berikut yang menggambarkan perkembangan subjek selama mengikuti konseling CBT.

Tabel 1. Perkembangan Subjek Selama Intervensi CBT

Sesi	Teknik Utama CBT	Fokus Intervensi	Dampak Perkembangan
1	Analisis A-B-C & <i>Rapport Building</i>	Mengenali hubungan pemicu–pikiran–perilaku	Subjek menyadari hubungan stimulus eksternal → pikiran negatif → <i>self-harm</i>
2	<i>Cognitive Monitoring</i> (lembar pikiran)	Mengidentifikasi <i>automatic thoughts</i> seperti “saya tidak berharga”	Subjek mampu mendeteksi pemicu utama dorongan melukai diri
3	<i>Cognitive Restructuring</i> (<i>reframing</i> dan <i>disputing</i>)	Menantang dan mengganti pikiran irasional	Subjek mulai berpikir lebih realistis dan positif
4	<i>Emotion Regulation Training</i> (relaksasi napas, relaksasi otot, refocusing, aktivitas alternatif)	Mengurangi intensitas emosi negatif	Dorongan <i>self-harm</i> mulai menurun dan lebih mudah dikendalikan
5	<i>Problem Solving & Coping Skills Training</i>	Evaluasi progres & penguatan perilaku adaptif	<i>Self-control</i> meningkat signifikan, perilaku <i>self-harm</i> menurun drastis

Teknik-teknik tersebut sejalan dengan Wahyuni et al. (2019) yang menegaskan bahwa CBT menargetkan perubahan cara berpikir, merasa, dan bertindak melalui latihan mental dan perilaku yang berulang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku self-harm pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Pekanbaru. Intervensi yang dilakukan melalui proses identifikasi pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, serta pelatihan keterampilan regulasi emosi memberikan perubahan signifikan terhadap pola pikir dan perilaku subjek. Modifikasi kognitif–perilaku membantu subjek mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif, meningkatkan kemampuan mengelola tekanan emosional, dan mengurangi dorongan untuk melakukan self-harm.

Dengan demikian, modifikasi pola pikir maladaptif melalui CBT, disertai pelatihan koping adaptif dan regulasi emosional, merupakan intervensi yang valid dan relevan untuk

menangani perilaku self-harm atau NSSI. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat pada aspek gejala jangka pendek, tetapi juga berpotensi mendukung kesehatan mental jangka panjang. Oleh karena itu, penerapan CBT direkomendasikan sebagai bagian dari program pencegahan dan rehabilitasi bagi individu dengan riwayat self-harm, khususnya kelompok remaja atau dewasa muda dengan tekanan psikososial tinggi.

DAFTAR PUSAKA

Pustaka yang berupa judul buku

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Capuzzi, D. (2009). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. Pearson.
- Hack, S., & Martin, G. (2018). *Non-suicidal self-injury: A practical guide*. Taylor & Francis.
- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan konseling perspektif sekolah*. Nurjati Press.
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., & Nasution, M. L. (2019). *Cognitive Behaviour Therapy*. USU Press.

Pustaka yang berupa jurnal ilmiah

- Alavi, A., et al. (2013). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy in decreasing suicidal ideation and hopelessness in depressed adolescents with previous suicide attempts. *Iranian Journal of Pediatrics*.
- Baetens, I., Claes, L., Onghena, P., Grietens, H., & Pieters, C. (2015). Non-suicidal self-injury in adolescence: The role of family functioning. *Journal of Adolescence*, 45, 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.018>
- Bostan, CM, Maricuțoiu, LP, & Constantin, T. (2018). Manajemen pikiran disfungsi otomatis yang sukses dalam konteks emosi negatif. *Kecemasan, Stres, dan Koping*. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1518634>
- Cipriano, A. E., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Non-suicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Clapham, R., & Brausch, A. (2022). Emotion regulation deficits across the spectrum of self-harm. *Death studies*, 46(10). <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1972366>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 427–440.
- Jans, T., Kan, K. J., & Rinne, T. (2018). Risk factors and motives for non-suicidal self-injury in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 30(2), 95–108. <https://doi.org/10.2989/17280583.2018.1551730>
- Jiao, Y., et al. (2025). The efficacy of cognitive behavioral therapy on reducing suicidal and self-harming behaviors and depressive symptoms in adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.
- Kothgassner, O. D., et al. (2020). Digital interventions for reducing self-harm and suicidal behaviour in adolescents. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e16301. <https://doi.org/10.2196/16301>
- Morgan, C., Webb, R. T., Carr, M. J., Kontopantelis, E., & Chew-Graham, C. A. (2017). Self-harm in primary care patients with anxiety disorders. *British Journal of Psychiatry*, 210(4), 297–302. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.193904>
- Suwandi, N. D., et al. (2024). Cognitive behaviour therapy pada remaja: efektivitas terhadap ideasi bunuh diri dan upaya bunuh diri. *Healthy Journal of Psychological Research*, [3(2)]
- Vafaeinejad, Z., Mirzaian, N., Zamanpour, Z., Shabannejad, A., & Abbasian, A. (2024). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on improving the quality of life of adolescents engaging in non-suicidal self-injury. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(8), 122–129.
- Whitlock, J. (2010). Self-injurious behaviors in adolescents. *Pediatrics*, 125(3), 506–514. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-0787>
- Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman, D. (2012). Self-injurious behaviors in a college population: Prevalence and correlates. *Journal of American College Health*, 59(3), 193–202. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.502683>

- Wilkinson, P., Kelvin, R., Roberts, C., Dubicka, B., & Goodyer, I. (2011). Clinical and psychosocial predictors of suicide attempts and nonsuicidal self-injury in adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 168(5), 495–501. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10050718>
- Witt, K., Stewart, A., & Hawton, K. (2025). Treatments for young people who self-harm: Challenges and recommendations for research and clinical practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
- Yudotomo, B. R. (2024). Efektivitas cognitive behavioural therapy untuk menurunkan perilaku menyakiti diri pada mahasiswa. UIN Malang.
- Zanarini, M. C., et al. (2018). The efficacy of cognitive behavioral therapy on reducing self-harm behaviors: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 62, 48–58. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.001>

Pustaka yang berupa Prosiding Seminar:

- Roewa, O. (2012). Real-world applications of genetic algorithm. In *International Conference on Chemical and Material Engineering* (pp. 1–6). Department of Chemical Engineering, Diponegoro University.