

**STUDI KASUS *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* RENDAH PADA PESERTA DIDIK KELAS VII YANG MELAKUKAN *SELF INJURY* DI SMP NEGERI 1 KOTA TEGAL TAHUN AJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Penyusunan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata Satu untuk Mencapai Gelar Sarjana

Oleh :

BILQIS ISTIFARA KHANSA

NPM : 1120600014

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

**2024**

**PERSETUJUAN**

**PENGESAHAN**

**PERNYATAAN**

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Motto :**

“*it’s not always easy, but that’s life*” (Penulis)

“*everything you have gone through, it will pass*” (Rachel Vennya)

**Persembahan :**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Robi Supriwan dan Ibu Kisnety tercinta, yang telah mendo’akan dan senantiasa memberikan *support* terhadap pendidikan yang saya tempuh.
2. Kedua adik saya yaitu Nayla Aulia Rabbani dan Fadya Risty Annida yang tersayang, yang sudah memberikan *support* dan mendo’akan saya.
3. Alamamater Universitas Pancasakti Tegal.

**PRAKATA**

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.

Dalam penulisan skripsi ini, ada banyak pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Taufiqulloh, M. Hum selaku Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh studi.
2. Dr. Yoga Prihatin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal yang telah memberikan pelayanan akademik selama penyusunan skripsi.
3. Mulyani, M.Pd selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal yang telah meberi ijin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
4. Sri Adi Nurhayati, S.Psi., M.M selaku Dosen Pembimbing I serta M. Aris Rofiqi, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk bimbingan, memberi saran, ide, dan koreksi dengan penuh kesabaran.
5. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Kosenling FKIP yang telah memberikan ilmu selama menempuh studi.
6. Bapak dan ibu staf Tata Usaha Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP yang telah membantu dalam mengurus semua persyaratan penyusunan skripsi.
7. Ibu Dra. Listiana Kusuma Wardani, M.M., [M. Pd](https://www.google.com/search?sca_esv=551c7f8375920942&sxsrf=ADLYWIJOPZItwnUFMWJaHRyzd782Y2OuMw:1720666503408&q=M.Pd&stick=H4sIAAAAAAAAAONgVuLUz9U3sMgois9ZxMriqxeQAgALKYFNFAAAAA&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwihsNmd_p2HAxUXoGMGHeK8AjsQmxMoAHoECCAQAg) selaku Kepala Sekolah dan kepada Bapak/Ibu Guru, serta staf Tata Usaha serta Peserta Didik SMP Negeri 1 Kota Tegal yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu dalam proses penelitian.
8. Bapak dan Ibu Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Kota Tegal yang telah membantu dalam proses penelitian.
9. Semua pihak yang telah mendukung penulis, yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak khususnya bagi penulis dan pembaca. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan rahmat kepada kita semua.

Tegal, Juli 2024

Penulis

**ABSTRAK**

**Khansa, Istifara Bilqis. 2024.** Studi Kasus *Psychological well being* rendah pada Peserta Didik Kelas VII yang melakukan dengan *Self Injury* di SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Pancasakti Tegal.

Pembimbing I : Sri Adi Nurhayati, S.Psi., M.M

Pembimbing II : M. Aris Rofiqi, M.Si

**Kata Kunci :** *Psychological well being, self injury,* perkembangan peserta didik

Fenomena *self injury* sering muncul akhir-akhir ini, beberapa dari pelaku *self injury* adalah remaja. Salah satu faktor penyebab melakukan *self injury* adalah *psychological well being* yang rendah. Tingkat *psychological well being* yang rendah mendorong seseorang mengambil keputusan yang seharusnya tidak dilakukan, contohnya *self injury*. *Psychological well being* merupakan keadaan dimana seseorang mampu menyelesaikan permasalahan yang mereka miliki dengan baik dan memiliki cara yang efektif untuk beradaptasi dalam situasi yang sulit. Sedangkan, *self injury* adalah suatu tindakan melukai diri yang dilakukan oleh seseorang secara sengaja tanpa memiliki niatan bunuh diri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor penyebab *self injury*, sensasi yang dirasakan oleh pelaku *self injury*, serta *psychological well being* rendah pada peserta didik yang melakukan *self injury*. Penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Sedangkan sumber datanya berupa sumber data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi kepada responden, wawancara mendalam kepada responden, dan dokumentasi. Menggunakan teknik analisis data berupa reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

Hasil penelitian ini sebagai berikut, pertama yaitu faktor penyebab peserta didik melakukan tindakan melukai diri atau *self injury* yaitu faktor keluarga yang menyebabkan mereka stress sehingga mereka melakukan *self injury*. Kedua, sensasi yang dirasakan oleh peserta didik yang melakukan *self injury* yaitu mereka merasa tenang. Ketiga, hubungan *psychological well being* dengan *self injury* yaitu hubungannya berlawanan, karena jika tingkat *psychological well being* rendah maka tingkat *self injury* tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah faktor kedua responden melakukan *self injury* yaitu faktor keluarga, sedangkan sensasi yang mereka rasakan yaitu merasa tenang. Selain itu, tingkat *psychological well being* yang rendah dapat mendorong seseorang untuk mengambil keputusan yang seharusnya tidak mereka lakukan seperti *self injury*.

***ABSTRACT***

***Khansa, Istifara Bilqis. 2024****. Case study of low psychological well-being of Class VII students who suffered self-injury at SMP Negeri 1 Tegal City for the 2023/2024 academic year. Thesis on Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education. Pancasakti University Tegal.*

*Advisor I : Sri Adi Nurhayati, S.Psi., M.M*

*Advisor II : M. Aris Rofiqi, M.Si*

***Keywords*** *: Psychological well being, self injury, student development*

*The phenomenon of self-injury often appears recently, some of the perpetrators of self-injury are teenagers. One of the factors causing self-injury is low psychological well-being. A low level of psychological well-being encourages a person to make decisions that should not be made, for example self-injury. Psychological well-being is a condition where a person is able to solve the problems they have well and has effective ways to adapt to difficult situations. Meanwhile, self-injury is an act of self-harm carried out by someone intentionally without having the intention of committing suicide. The aim of this research is to determine the factors that cause self-injury, the sensations felt by the perpetrators of self-injury, as well as the low psychological well-being of students who commit self-injury. This research is a qualitative approach with a case study research design. Meanwhile, the data sources are primary and secondary data sources. The data collection techniques used were observation of respondents, in-depth interviews with respondents, and documentation. Using data analysis techniques in the form of data reduction, data presentation, and conclusions.*

*The results of this research are as follows, first, namely the factors that cause students to commit self-harm or self-injury, namely family factors that cause them stress so that they commit self-injury. Second, the sensation felt by students who carry out self-injury is that they feel calm. Third, the relationship between psychological well-being and self-injury is the opposite relationship, because if the level of psychological well-being is low then the level of self-injury is high. The conclusion of this research is that the second factor in respondents committing self-injury is family factors, while the sensation they feel is feeling calm. Apart from that, a low level of psychological well-being can encourage someone to make decisions they shouldn't, such as self-injury.*

**DAFTAR ISI**

**COVER i**

**PERSETUJUAN ii**

**PENGESAHAN iii**

**PERNYATAAN iv**

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN v**

**PRAKATA vi**

**ABSTRAK viii**

***ABSTRACT* ix**

**DAFTAR ISI x**

**DAFTAR TABEL xii**

**DAFTAR GAMBAR xiii**

**BAB 1 PENDAHULUAN 1**

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Identifikasi Masalah 5
3. Pembatasan Masalah 5
4. Rumusan Masalah 6
5. Tujuan Penelitian 6
6. Manfaat Penelitian 7

**BAB 2 KAJIAN TEORI 9**

1. Landasan Teori 9
2. *Psychological Well Being* 9
3. Definisi *Psychological Well Being* 9
4. Ciri-ciri memiliki tingkat *Psychological well being* rendah 11
5. Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being* 12
6. *Self Injury* 14
7. Definisi *Self Injury* 14
8. Jenis-Jenis *Self Injury* 15
9. Faktor Penyebab *Self Injury* 16
10. Fase Perkembangan Peserta Didik 18
11. Definisi Fase Perkembangan Peserta Didik 18
12. Manfaat Mempelajari Perkembangan Psikologis Peserta Didik 19
13. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Peserta Didik 20
14. Penelitian Terdahulu 21
15. Kerangka Pikir 23

**BAB 3 METODE PENELITIAN 26**

1. Pendekatan dan Desain Penelitian 26
2. Pendekatan Penelitian 26
3. Desain Penelitian 27
4. Prosedur Penelitian 30
5. Sumber Data 32
6. Wujud Data 34
7. Teknik Pengumpulan Data 36
8. Teknik Analisis Data 38
9. Teknik Penyajian Hasil Analisis 40

**BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 41**

1. Hasil Penelitian 41
2. Pembahasan 60

**BAB 5 PENUTUP 67**

1. Kesimpulan 67
2. Saran 68

**DAFTAR PUSTAKA 69**

**LAMPIRAN 73**

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 2.1 Kerangka Pikir 25**

**Gambar 3.1 Desain Penelitian 29**

**Gambar 4.1 Peta SMP Negeri 1 Kota Tegal 43**

**DAFTAR TABEL**

**Tabel 1 Data Primer 33**

**Tabel 2 Data Sekunder 33**

**Tabel 3 Wujud Data 35**

**Tabel 4 Jadwal Kunjungan Penelitian 42**

**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Fase remaja merupakan fase dimana seseorang belajar untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Selain itu, pada fase ini remaja cenderung bersikap labil, belum bisa mengontrol atau mengendalikan emosi, serta belum bisa mengambil keputusan dengan memikirkan risiko dalam jangka waktu yang panjang. Usia remaja dimulai ketika mereka berusia 12 tahun, dimana pada usia tersebut umumnya mereka berada pada pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada fase remaja, tentunya akan mengalami perubahan. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan fisik dan perubahan emosional. Seorang remaja juga lebih rentan mengalami gangguan mental. Penyebab seseorang mengalami gangguan mental yaitu faktor keluarga, lingkungan, bahkan teknologi terutama sosial media. Tidak dapat dipungkiri bahwa teknologi sekarang semakin canggih, dengan adanya teknologi sangat membantu kita bila digunakan dengan bijak. Seperti halnya sosial media apabila kita bijak dalam menggunakan dapat menjadi sarana hiburan, informasi, dan lain-lain. Ketika seseorang berada pada fase remaja mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu lebih tinggi, termasuk dalam bermain sosial media.

Remaja ingin selalu *update* di sosial media, seperti mengikuti trend. Namun, seperti yang sudah dibahas diatas bahwa remaja terkadang belum bisa mengambil keputusan dengan memikirkan risiko jangka panjang. Contoh trend yang seharusnya tidak diikuti adalah *self injury*. Beberapa remaja, yang mengikuti trend *self injury* memiliki tujuan supaya mendapatkan perhatian dari orang lain dan menjadi pusat perhatian akan tetapi faktor yang lebih memungkinkan mereka melakukan hal tersebut yaitu karena rasa ingin tahu yang tinggi ketika melakukan *self injury* itu seperti apa. Tidak hanya sosial media, seorang remaja dapat melakukan *self injury* karena mereka memiliki *psychological* *well being* yang rendah. *Psychological* *well being* dapat diartikan dengan cara seseorang dalam menikmati hidupnya. Akan tetapi, menurut WHO, *well being* merupakan sebuah kondisi dimana individu mampu mengembangkan potensinya, mengatasi tekanan yang datang dalam hidupnya, bekerja dengan produktif, dan menjalin hubungan baik dengan masyarakat. Sedangkan pengertian *self injury* adalah suatu perilaku yang dapat melukai diri sendiri secara sadar yang dilakukan untuk melampiaskan emosi. Seseorang yang memiliki *well being* yang tinggi ia akan menghargai dirinya meliputi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, ia merasa bahagia dengan kehidupannya, dan lain-lain. Hal tersebut yang menyebabkan peluang untuk melakukan *self injury* nya lebih rendah.

Sebelumnya peneliti sudah melakukan penelitian pendahuluan dengan menyebar angket mengenai *self injury* yang dilaksanakan pada tanggal 19-24 April 2024, terdapat 250 peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Tegal yang mengisi kedua angket tersebut. Dari hasil angket yang sudah dibagikan, ditemukan 7 peserta didik yang terindikasi melakukan *self injury*. Namun, berdasarkan tingkat keurgensiannya hanya ditemukan 2 peserta didik yang melakukan *self injury*.

Wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti kepada subjek pertama dan kedua dilakukan di waktu yang sama yaitu pada tanggal 30 April 2024 pada jam yang berbeda. Responden pertama (PN) mengungkapkan jika dia melakukan *self injury*, *self injury* yang dilakukan yaitu *barcode* tangan, membenturkan kepala ke tembok, dan menekan telapak tangan menggunakan kuku jarinya. Selain melakukan wawancara dengan subjek pertama (PN), peneliti juga melakukan wawancara terhadap subjek kedua (AS). AS menyampaikan bahwa dia juga melakukan *self injury*. *Self injury* yang AS lakukan yaitu menjambak rambutnya sendiri hingga rontok, *barcode* tangan, dan menekan telapak tangan menggunakan kuku jarinya.

Dari hasil penelitian pendahuluan diatas, menunjukkan bahwa ada peserta didik yang melakukan *self injury* yang disebabkan oleh berbagai faktor. Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap bisa mengetahui faktor apa yang melandasi mereka untuk melakukan *self injury*.

Berikut merupakan hasil penelitian yang mengkaji *Psychological well being dengan self injury*, *self injury* dengan variabel lainnya dan *psychological well being* dengan variabel yang lainnya, yaitu :

**Pertama**, penelitian dengan judul “Dukungan Sosial Teman Sebaya sebagai Prediktor *Psychological Well Being* pada Remaja” yang dikemukakan oleh Asifa Mufidha. (2019:34-42) menjelaskan jika dukungan sosial teman sebaya bisa berperan sebagai prediktor *psychological well being* pada remaja. Memiliki *psychological well being* yang rendah bisa menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam memilah dan memilih pengaruh dari lingkungan yang dapat menyebabkan munculnya kenakalan remaja.

**Kedua,** jurnal yang diteliti oleh Aulia Rizka Putri Ratida, et al. (2023)mengenai “Hubungan dukungan sosial dengan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri *(self injury)* pada remaja yang orang tuanya bercerai”. Di dalam jurnal ini mengatakan bahwa seseorang memiliki peluang yang tinggi untuk melakukan *self injury* karena kurangnya peran keluarga terutama kedua orang tua, komunikasi dan bimbingan dari keluarga kepada remaja dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan oleh mereka.

**Ketiga,** Rofiatun Nisa, dkk (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Perkembangan Moral Peserta Didik” menjelaskan jika faktor keluarga memiliki perngaruh terhadap perkembangan anak. Banyak keluarga yang belum memahami akan pentingnya komunikasi dalam keluarga.

1. **Identifikasi Masalah**

Bersumber dari uraian latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang akan muncul yaitu :

1. Terdapat peserta didik yang memiliki luka sayatan atau goresan dibagian pergelangan tangan
2. Ditemukan peserta didik yang menutupi bagian pergelangan tangannya
3. Terdapat peserta didik yang sering menyendiri ketika berada di kelas
4. **Pembatasan Masalah**

Berlandaskan dari identifikasi masalah yang muncul, peneliti membutuhkan pembatasan masalah supaya lebih mendalam dan terarah. Yaitu meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Subjek penelitian ini dibatasi hanya beberapa peserta didik yang melakukan *self injury* di salah satu sekolah di Kota Tegal
2. Subjek penelitian ini dibatasi hanya untuk peserta didik yang memiliki tingkat *psychological well being* rendah di salah satu sekolah di Kota Tegal
3. Penelitian ini digunakan untuk mengungkap faktor penyebab dan sensasi yang dirasakan peserta didik yang melakukan *self injury.*
4. **Rumusan Masalah**
5. Faktor apa yang mempengaruhi peserta didik kelas VII untuk melakukan *self injury* di SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun Ajaran 2023/2024?
6. Bagaimana sensasi yang dirasakan oleh peserta didik kelas VII yang melakukan *self injury* di SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun Ajaran 2023/2024?
7. Bagaimana *psychological* *well being* rendah pada peserta didik kelas VII yang melakukan *Self Injury* di SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun Ajaran 2023/2024?
8. **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini guna memperoleh gambaran serta mendapatkan informasi mengenai :

1. Untuk mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi peserta didik kelas VII untuk melakukan *self injury* di SMP Negeri 1 Kota Tegal
2. Untuk menggambarkan sensasi yang dirasakan oleh peserta didik kelas VII yang melakukan *self injury* SMP Negeri 1 Kota Tegal
3. Untuk mendeskripsikan *Psychological well being* rendah pada peserta didik Kelas VII yang melakukan *Self Injury* di SMP Negeri 1 Kota Tegal
4. **Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu pembahasan yang lebih spesifik mengenai “Studi Kasus *Psychological well being* rendah pada Peserta Didik Kelas VII yang melakukan *Self Injury* di SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun Ajaran 2023/2024 ”.

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi dan memberikan informasi serta wawasan mengenai ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling terutama yang berhubungan dengan perilaku *self injury* pada peserta didik serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

1. Manfaat Praktis

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini, sebagai berikut :

1. Manfaat bagi Peserta Didik

Adapun manfaat yang diperoleh bagi peserta didik yaitu dapat mengambil keputusan dengan bijak, belajar untuk mengekspresikan emosi dan mengurangi tindakan *self injury* secara bertahap.

1. Manfaat bagi Guru Pembimbing

Adapun manfaat bagi guru pembimbing yaitu memperoleh pengalaman dari penelitian yang telah dilakukan dan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik yang melakukan *self injury.*

1. Manfaat bagi Sekolah

Adapun manfaat yang diperoleh bagi sekolah yaitu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif supaya mampu meningkatkan mutu layanan bimbingan dan konseling yang sudah tersedia di sekolah.

**BAB 2**

**KAJIAN TEORI**

1. **Landasan Teori**
2. ***Psychological well being***
3. **Definisi *Psychological well being***

Setiap orang memiliki sudut pandang yang berbeda mengenai *Psychological well being.* Seperti halnya pengertian *psychological well being* menurut pendapat yang dikemukakan oleh Ryff (dalam Mufidha, 2019:34-42) :

*“Psychological well being* di definisikan sebagai suatu pencapaian penuh yang berasal dari kemampuan psikologis yang dimiliki oleh seseorang dan dapat dikatakan sebagai suatu situasi dimana seorang individu mampu melihat kekuatan dan kelemahan yang ada di dalam diri, hidupnya mempunyai arah, mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain, menjadi otonomi, menguasai lingkungan, serta perkembangan diri”.

Dari pendapat Ryff dapat kita ketahui definisi dari *psychological well being* merupakan suatu pencapaian penuh yang berasal dari keterampilan psikologis seseorang. Maksudnya adalah, seseorang memiliki kepekaan atau *awareness* kepada diri, lingkungan atau orang sekitar sehingga ia mampu mengatur strategi untuk mengembangkan hidupnya menjadi lebih baik lagi.

Sementara itu Bradburn (dalam Ifdil, et.al., 2020) memiliki pendapat lain mengenai definisi *Psychological*  *well being* yaitu :

“*Psychological well being* adalah suatu persepsi seseorang mengenai pengalaman hidupnya. *Well being* ini dijadikan sebagai suatu landasan hidup dan sebuah patokan seseorang untuk menikmati hidupnya. Namun, apabila *well being* dalam diri seseorang memiliki tingkat yang rendah maka ia akan menilai dirinya dengan kurang baik/buruk berupa pengalaman hidup yang buruk, cara ia menilai arti hidup dengan buruk,tidak mempunyai motivasi supaya mampu mengubah hidupnya menjadi lebih baik lagi”.

*Psychological well being* dapat diartikan bagaimana cara seseorang itu bisa menikmati hidupnya, tolak ukur *psychological well being* itu orang tersebut merasa terpenuhi kesejahteraan lahir dan batiniah. Maka, jika seseorang itu merasa kurang nyaman, kurang senang atau bahagia itu mernunjukkan tingkat *well being*nya rendah.

Huppert (dalam Rantepadang dan Ben Gery, 2020:59-62) berpendapat jika “*psychological well being* merupakan sebuah perasaan dimana seseorang dapat merasakan kebahagiaan dan bekerja dengan efektif, serta dapat menerima keadaan yang kurang baik (meliputi emosi yang negatif yaitu kecewa, gagal, dan berduka) sebagai suatu bentuk dari kehidupan manusia”.

*Psychological well being* dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang merasa suasana hatinya sedang baik, dapat melakukan aktivitas dengan efektif, dan dapat melihat sisi positif terhadap suatu kejadian buruk yang menimpa dirinya.

Berdasarkan beberapa teori di atas, penulis memilih konsep untuk definisi *psychological well being* yaitu cara seseorang untuk menikmati hidupnya. Selain itu, *psychologicall well being* dengan tingkat cukup tinggi mempunyai peluang untuk menjalankan segala aktivitasnya secara efektif dan mampu berpikir positif ketika mendapatkan suatu kejadian yang kurang baik.

1. **Ciri-ciri memiliki tingkat *psychological well being* rendah**

Tingkat *psychological well being* dalam diri seseorang dapat dikatakan rendah apabila memiliki tingkat kepeceryaan diri yang rendah, bergantung dengan orang lain, sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup dan mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman baru. Hal itu disebutkan oleh Kurniasari, et. al (2019). Akan tetapi, Artati & Herdi (2023) menyatakan bahwa :

“Peserta didik yang memiliki tingkat *psychological well being* rendah memiliki ciri-ciri yaitu belum dapat menerima dirinya sendiri, belum bisa menghadapi situasi yang tidak menyenangkan secara dewasa, mengalami kesulitan untuk membangun hubungan dengan orang lain, belum memiliki rasa empati, kurang peduli dengan kesejahteraan orang lain, sangat peduli dengan harapan dan evaluasi orang lain”

Sedangkan Batubara (dalam Salmah, et. al, 2019) jika “remaja yang memiliki *psychological well being* rendah cenderung merasa kesulitan dalam memilah dan memilih berbagai pengaruh buruk yang terjadi pada lingkungan di sekitarnya. Selain itu, remaja juga cenderung melakukan perilaku yang negatif”.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli dapat disimpulkan jika ciri-ciri seseorang yang memiliki *psychological well being* rendah yaitu memiliki tingkat percaya diri yang rendah, bergantung pada orang lain, sulit menjalin hubungan dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, kesulitan untuk bersikap terbuka dengan pengalaman baru, belum dapat menerima dirinya secara utuh, belum memiliki rasa empati, sangat peduli dengan harapan dan evaluasi orang lain dan melakukan perilaku negatif.

1. **Faktor yang Mempengaruhi *Psychological well being***

*Psychological well being* atau kesejahteraan psikologis seseorang memiliki tingkatan yang berbeda-beda, ada yang tinggi ada juga yang rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor misalnya menurut Ryff (dalam Rahama dan Izzati, 2021) menyebutkan jika faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* ada 5 yaitu sebagai berikut.

1. **Dukungan Sosial**. Orang-orang disekitar kita memiliki peran yang penting terutama dalam memberi dukungan atau support kepada kita.
2. **Kepribadian**. Individu yang memiliki kepribadian yang senang bergaul, memiliki semangat yang tinggi, dan dapat mengontrol hubungannya dengan orang lain sehingga dapat menumbuhkan emosi yang positif.
3. **Usia.** Kesejahteraan psikologis daoat berkembang seiring bertambahnya usia seseorang.
4. **Jenis Kelamin**. Dalam faktor ini memiliki keterkaitan dengan kebahagiaan seseorang. Wanita memiliki skor yang tinggi pada skala yang menilai fungsi sosial.
5. **Status Sosial Ekonomi**. Faktor ini memiliki hubungan dengan seseorang dengan tingkat sosial. Yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki kebahagiaan yang tinggi dan terhindar dari stress.

Selanjutnya, dalam penelitian Bradburn (dalam Ifdil, et.al.,2020) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* antara lain yaitu :

1. Cara seseorang untuk menikmati hidup. Setiap orang memiliki cara untuk menikmati hidup yang berbeda-beda, baik dengan cara yang positif maupun negatif. Namun, dalam konsep *psychological well being* ini cara menikmati hidup yaitu dengan cara yang positif.
2. Tingkat kesejahteraan lahir dan batiniah seseorang. Tingkat kebahagiaan seseorang itu berbeda-beda, sama halnya dengan tingkat kesejahteraan lahir dan batiniah. Apabila kita merasa bahagia, pasti tingkat kesejahteraan lahir dan batin kita juga akan lebih tinggi.
3. Memiliki emosi yang positif meliputi perasaan senang, bahagia, nyaman, dan lain-lain. Tidak dapat kita pungkiri, ketika kita sedang sedang merasa bahagia atau *mood*nya sedang bagus pasti kita akan melakukan sesuatu dengan lebih maksimal dan efektif. Namun, sebaliknya, jika *mood* kita sedang kurang bagus pasti tidak maksimal atau efektif dalam melakukan sesuatu.

Selain itu, Huppert (dalam Rantepadang dan Ben Gery, 2020:59-62) berpendapat jika suasana hati seseorang dapat memepengaruhi *psychological well being* nya. Seseorang yang memiliki suasana hati yang sedang baik, itu akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan segala aktivitas mereka dengan lebih efektif. Selain itu, ketika mereka mendapatkan kejadian yang kurang baik mereka masih bisa melihat sisi positif atas kejadian tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan jika *psychological well being* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dukungan sosial, kepribadian, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kepekaan yang dimiliki oleh seseorang sehingga mereka mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki untuk menjadi lebih baik lagi, cara setiap individu dalam menikmati hidup yang berpengaruh juga kepada tingkat kesejahteraan lahir dan batiniah, memiliki emosi yang positif atau suasana hati yang baik sehingga mereka mampu untuk melakukan aktivitas dengan lebih efektif, serta mampu mengambil sisi positif pada kejadian buruk yang menimpanya.

1. ***Self Injury***
2. **Definisi *Self Injury***

Setiap manusia memiliki cara yang berbeda-beda untuk melampiaskan emosi salah satunya dengan melakukan *self injury*. *Self injury* memiliki pengertian sebagai berikut yang dikemukakan oleh Knigge (dalam Ratida, et al., 2023:34-41) yaitu :

“Sebagai suatu ekspresi dimana ekspresi tersebut berlandaskan dari desakan psikologis akut. Untuk melampiaskannya, orang tersebut melukai dirinya sendiri secara sengaja, dijalankan juga oleh diri mereka sendiri yang memiliki arah untuk memberi hukuman kepada tubuh mereka. Selain itu, bertujuan untuk melampiaskan rasa sakit karena emosi negatif seperti kehilangan, kekecewaan, kesedihan, dan lain-lain tanpa memiliki niatan untuk bunuh diri*.*”

Selain itu, menurut penelitian lain yang diteliti oleh Humphreys (2015) (dalam Supradewi, 2024:67-74) mengemukakan pengertian *self injury* yaitu sebagai berikut.

“*Self injury* atau tindakan melukai diri sendiri tercatat ke dalam *Non Suicidal Self Injury* (NSSI), yang dapat diartikan sebagai suatu tindakan menyakiti atau melukai diri sendiri secara sadar dan bisa merusak jaringan yang ada didalam badan, namun tidak mempunyai niatan untuk meregang nyawa. Sehubungan dengan itu, Humphreys (2015) mengatakan bahwa *self injury* adalah suatu bentuk pelampiasan perasaan yang tidak dapat diungkapkan oleh seorang individu melalui perkataan.”

Sedangkan menurut *Internasional Society for Study of Self Injury* atau ISSS (dalam Verenisa, et. al., 2021:43-56) “*self injury* adalah kerusakan pada jaringan tubuh manusia tanpa memiliki niatan bunuh diri, kerusakan tersebut dilakukan secara sengaja”.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self injury* adalah suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang untuk melukai atau menyakiti diri mereka sendiri, akan tetapi tidak memiliki niatan untuk mengakhiri hidup. Individu melakukan tindakan melukai diri sebagai bentuk pelampiasan karena tidak dapat mengekspresikan emosi.

1. **Jenis-Jenis *Self Injury***

*Self Injury* atau tindakan melukai diri yang dilakukan oleh seseorang guna meluapkan emosi memiliki jenis yang sangat beragam. Oleh karena itu, Lloyd, et. al (dalam Verenisa, 2021) mengatakan jika

*self injury* terbagi menjadi 2 jenis yaitu sedang/berat dan minor. Untuk *self injury* sedang/berat contohnya yaitu seperti menyobek atau menyanyat kulit, membakar kulit, membuat tato, mengikis kulit, dan menghapus kulit. Sedangkan *self injury* minor, contohnya seperti memukul diri sendiri, menjambak rambut, menyelipkan benda ke dalam kuku atau kulit, mengcungkil luka, dan lain sebagainya.

Dalam penelitian lain, Strong (dalam Nasution dan Angraini, 2021) menyatakan jika *self injury* dibagi menjadi 3 jenis yaitu sebagai berikut.

1. *Major Self-Mutilation*, yaitu tindakan melukai diri yang dilakukan seseorang yang dapat menyebabkan kerusakan yang cukup parah dan tidak dapat dipulihkan seperti semula. Contohnya seperti memotong kaki dan mencukil bola mata.
2. *Streotypic self-injury*, merupakan jenis tindakan slef injury yang tidak terlalu parah. Akan tetapi, dilakukan secara berulang-ulang, contohnya membenturkan kepala ke tembok.
3. *Moderate/superficial self-mutilation*, adalah tindakan yang paling sering dilakukan oleh pelaku *self injury*. Seperti menjambak rambut dengan kuat, menyayar kulit dengan benda tajam, membakar kulit, dan lain-lain.

Dari pendapat yang sudah disampaikan oleh ahli diatas dapat disimpulkan jika self injury atau tindakan melukai diri memiliki jenis yang beragam, meliputi *self injury* sedang, minor, *major self-mutilation, streotypic self-injury,* dan *modearate/superficial self mutilation.*

1. **Faktor Penyebab *Self Injury***

Seseorang melakukan tindakan self injury tentunya dilandasi berbagai faktor seperti yang disampaikan Martinson (dalam Malumbot, et al., 2020:15-22) yang menyebutkan bahwa perilaku *self injury* dapat disebabkan oleh 4 faktor yaitu sebagai berikut.

1. Faktor Keluarga

Pendidikan pertama yang diterima oleh anak ketika kecil adalah keluarga. Oleh karena itu, keluarga memiliki faktor penting dalam perkembangan anak terutama kedua orang tua. Salah satunya yaitu, orang tua mengajarkan anak bagaimana cara mengekspresikan emosi dengan baik dan melakukan komunikasi yang baik dengan anak.

1. Faktor Pengaruh Biokimia

Faktor kedua yaitu seseorang yang melakukan *self injury* memiliki permasalahan khusus dalam sistem serotogenetik otak yang mengarah pada peningkatan impulsif dan agresi.

1. Faktor Psikologis

Semua orang memiliki kondisi psikologis yang berbeda, terutama dengan pelaku *self injury*. Pelaku *self injury* merasakan kekuatan yang kurang nyaman dan merasa kesulitan untuk mengatasinya.

1. Faktor Kepribadian

Tidak dapat dipungkiri, bahwa setiap orang pasti memiliki masalah. Namun, mereka memiliki cara penyelesaian yang berbeda-beda. Seperti individu yang memiliki kepribadian introvert, ketika ia memiliki masalah ia mempunyai peluang lebih besar untuk melakukan *self injury* dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian ekstrovert.

Selanjutnya, Sutton (dalam Guntur, et. al., 2021) mengemukakan bahwa penyebab *self injury* yakni :

“Faktor yang berasal dari psikologis misalnya merasa tidak kuat menahan emosi dan terjebak, stres, harga diri yang rendah sehingga mereka merasa tidak mampu untuk mengekspresikan diri dengan baik, sering merasa hampa, memiliki tekanan, ingin mendapat perhatian dari orang lain, merasa putus asa, tidak mampu menerima realitas, merasa tidak berguna, frustasi, dan depresi”.

Selain itu, pola asuh yang otoriter dan peraturan yang terlalu strict memicu terjadinya perilaku melukai diri pada remaja hal tersebut disamapaikan dalam hasil studi yang dilakukan oleh Iva Buresove *et al* (2015) (dalam Wibisono dan Gunatirin, 2018). Jadi, menurut pendapat beberapa ahli diatas *self injury* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang pertama yaitu faktor kepribadian, keluarga meliputi pola asuh orang tua, pengaruh biokimia, psikologis, dan kepribadian.

1. **Fase-Fase Perkembangan Peserta Didik**
2. **Definisi Fase Perkembangan Peserta Didik**

Setiap orang tentunya akan mengalami beberapa fase kehidupan seperti yang disampaikan F.J Monks (dalam Lesmana, 2021) mengatakan jika “perkembangan merupakan suatu proses yang menuju ke arah yang lebih sempurna dan tidak dapat diulang. Fase perkembangan menunjukkan pada perubahan yang bersifat tetap dan tidak dapat diputar kembali”.

Sedangkan menurut Lesmana (2021) menjelaskan bahwa “perkembangan tidaklah terbatas pada pengertian pertumbuhan yang semakin membesar, melainkan di dalamnya juga mengandung tahapan perubahan yang terjadi secara terus-menerus dan bersifat tetap dari fungsi-fungsi jamaniah dan rohaniah yang dimiliki oleh setiap individu”.

Selain itu, Chaplin (dalam Rahmat, 2018) menyebutkan bahwa “perkembangan diartikan sebagai perubahan yang bersifat berkesinambungan dan progresif dalam orgnisme dari lahir sampai mati”.

Dari berbagai pendapat yang telah disampaikan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan jika pengertian fase perkembangan pada individu merupakan suatu proses atau tahapan untuk menjadi lebih baik lagi, bersifat tetap, ditandai ciri-ciri tertentu, dan tidak dapat diulang yang terjadi ketika lahir sampai mati.

1. **Manfaat Mempelajari Perkembangan Peserta Didik**

Mempelajari perkembangan peserta didik tentunya sangat penting bagi seorang pendidik, seperti yang disampaikan oleh Sumanto (2020) yaitu “bagi seorang pendidik, mempelajari perkembangan peserta didik bermanfaat dalam kelancaran proses belajar mengajar sehingga mampu memahami perkembangan dari peserta didik itu sendiri. Selain itu, pendidik juga mampu membentuk karakter dari peserta didik tersebut”. Sehubungan dengan hal tersebut, Lesmana (2021) menjelaskan jika manfaat yang diperoleh yaitu sebagai berikut.

1. Seorang pendidik dapat memberikan harapan yang realitas kepada peserta didik.
2. Dapat memberikan bantuan kepada kita ketika memberikan respon yang tepat terhadap perilaku peserta didik.
3. Membantu pendidik untuk mengenali kapan terjadi perkembangan normal yang sesungguhnya akan terjadi.
4. Dapat membantu pendidik untuk mempersiapkan peserta didik ketika mereka menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuh, perhatian, dan tingkah lakunya.
5. Memungkinkan pendidik untuk memberikan bimbingan belajar yang tepat untuk peserta didik.
6. Memberikan informasi tentang siapa mereka dan bagaimana masa depan peserta didik.
7. **Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Peserta Didik**

Fase perkembangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti yang dikemukakakn oleh Rahmat (2018) jika faktor yang mempengaruhi perkembangan dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor Internal yang meliputi faktro genetik, perbedaan ras atau etnis, umur, jenis kelamin, dan pengaruh hormon.
2. Faktor Eksternal meliputi faktor prenatal, kelahiran, pascanatal.

Akan tetapi, Jhon Locke (dalam Sumanto, et. al., 2020) menyampaikan jika

“perkembangan yang dialami oleh seorang individu itu sepenuhnya ditentukkan oleh faktor lingkungan/pendidikan, sedangkan faktor dasar tidak memiliki pengaruh sama sekali. Aliran empirisme ini menjadikan faktor lingkungan atau pembawaan Maha Kuasa dalam menentukan perkembangan seseorang”.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan jika faktor yang mempengaruhi perkembangan psikologis seorang individu adalah faktor internal meliputi faktor genetik, perbedaan ras atau etnis, umur, jenis kelamin, dan pengaruh hormon. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor prenatal (sebelum kelahiran), kelahiran, pasca natal (setelah kelahiran), dan faktor lingkungan atau pendidikan.

1. **Penelitian Terdahulu**

Dikarenakan peneliti tidak menemukan judul penelitian yang serupa dengan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa judul penelitian yang sejenis yaitu sebagai berikut :

**Pertama**, “Dukungan Sosial Teman Sebaya sebagai Prediktor *Psychological Well Being* pada Remaja” yang dikemukakan oleh Asifa Mufidha (2019:34-42) penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain korelasional. Sedangkan teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu analisis deskriptif dan analisis regresif.

Dalam penelitian ini menjelaskan jika dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi prediktor sebagai *psychological well being* pada remaja. Hal ini dikarenakan, remaja dengan dukungan sosial yang baik dari teman sebayanya memiliki perasaan disayangi, diperhatikan, dan dipedulikan sehingga mereka mampu mengembangkan sikap yang positif serta mampu meningkat *psychological well being*nya. Berbeda halnya ketika mereka memiliki *psychological well being* yang rendah yang bisa menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam memilah dan memilih dampak buruk dari lingkungan sehingga dapat mengakibatkan munculnya kenakalan remaja.

**Kedua,** jurnal yang diteliti oleh Aulia Rizka Putri Ratida, et al. (2023)mengenai “Hubungan dukungan sosial dengan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri *(self injury)* pada remaja yang orang tuanya bercerai”. Peniliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling.* Selanjutnya, peneliti memilih metode yang akan digunakan untuk mengambil sampel yaitu dengan skala Likert yang disusun langsung oleh peneliti.Sedangkan desain penelitian yang dipilih adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan pendekatan korelasional guna mencari keterkaitan antara variabel Y dan variabel X.

Perceraian tidak hanya berdampak untuk kedua belah pihak (pasangan), namun berdampak juga kepada anak. Hal itu disebabkan karena ketika orang tua bercerai, maka anak harus beradaptasi dan menanggung tekanan yang disebabkan oleh perceraian orang tuanya. Dampak yang diperoleh oleh anak yaitu dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek yang dirasakan antara lain yaitu merasa shock, cemas, takut, marah, benci kepada orang tua, menyalahkan diri sendiri, merasa cemburu ketika mereka hubungan baru dengan orang lain sebagai pasangan. Sedangkan efek jangka panjang yang diperoleh anak yaitu trauma, kurang percaya diri, depresi, mengalami perubahan tingkah laku (menjadi nakal), pecandu alkohol, dan melukai diri sendiri (*self injury*).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki peluang yang tinggi untuk melakukan *self injury* karena kurangnya peran keluarga terutama kedua orang tua, komunikasi dan bimbingan dari keluarga kepada remaja dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan oleh mereka.

**Ketiga,** Rofiatun Nisa, et., al (2020) menjabarkan hasil penelitiannya dalam jurnal yang berjudul “Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Perkembangan Moral Peserta Didik”. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif korelatif dengan metode pengambilan data melalui angket dan dokumentasi, menggunakan teknik analisis data analisis deskriptif, analisis regresi linear sederhana, uji t dan koefisien determinasi.

Salah satu faktor eksternal yang mampu mempengaruhi perkembangan moral peserta didik adalah keluarga. Dalam penelitian tersebut, hasil penelitian menunjukkan jika pemahaman dan kesadaran keluarga mengenai pentingnya komunikasi keluarga serta pengaruh terhadap perkembangan emosi anak masih tergolong rendah. Banyak keluarga yang nyatanya lebih mengutamakan kemampuan kognitif anak dibandingkan dengan kemampuan emosionalnya, serta banyak keluarga yang tidak memiliki komitmen yang jelas mengenai komunikasi keluarga dan perkembangan anak. Hal tersebut menyebabkan komunikasi yang terjadi di dalam keluarga hanya dipahami sebagai suatu rutinitas, bukan sebagai sesuatu yang berarti bagi perkembangan sang anak.

1. **Kerangka Pikir**

Masa peralihan dari anak-anak ke fase dewasa disebut dengan fase remaja. Ketika seseorang berada pada fase remaja mereka akan berusaha untuk menyelesaikan permasalahan mereka sendiri. Usia remaja dimulai ketika mereka berusia 12 tahun, saat berada diusia tersebut pada umumnya mereka sedang mengenyam pendidikan dibangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada fase remaja, seseorang tentunya akan mengalami perubahan. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan fisik dan perubahan emosional. Selain itu, seseorang yang berada pada fase ini cenderung bersikap labil, belum bisa mengontrol atau mengendalikan emosi, serta belum bisa mengambil keputusan dengan memikirkan risiko dalam jangka waktu yang panjang. Akibat dari hal tersebut, beberapa remaja memilih untuk melakukan tindakan *self injury*. Selain itu, tindakan *self injury* juga disebabkan oleh menurunnya tingkat *psikologi well being* yang dimiliki didalam dirinya.

*Psychological well being* dapat definisikan sebagai kondisi dimana individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dialam hidupnya, memiliki kebahagiaan, dan tidak memiliki penyakit psikologis. Seseorang yang memiliki *well being* yang tinggi ia akan menghargai dirinya meliputi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, ia merasa bahagia dengan kehidupannya, dan lain-lain. Hal tersebut yang menyebabkan peluang untuk melakukan *self injury* nya lebih rendah. Selain itu, ada beberapa faktor yaitu otonomi, penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, penguasaan lingkungan tujuan hidup, dan pengembangan diri.

*Self injury* adalah suatu perilaku yang dapat melukai atau menyakiti diri sendiri. Faktor penyebab seseorang melakukan *self injury* selain *well being* mereka rendah yaitu faktor keluarga, biokimia, psikologis, kepribadian, dan lain-lain.

*Toxic Parenting*

Tidak bisa melampiaskan emosi dengan cara yang positif

Rendah

Tinggi

*Psychological Well Being*

Penyelesaian masalah dengan cara yang positif

*Self Injury*

**Gambar 2.1 Kerangka Pikir**

**BAB 3**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan Penelitian dan Desain Penelitian**
2. Pendekatan Penelitian

Menurut Denzin dan Lincoln (dalam Sidiq, 2019:4) mengemukakan definisi mengenai penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah. Yang bertujuan untuk mengartikan fenomena yang sedang terjadi dan menggunakan berbagai jenis metode dalam penelitian kualitatif. Metode yang biasanya digunakan yaitu observasi, wawancara, dan pemanfaatan dokumen.

Dalam penelitian lain, Wekke (2019:33) mengemukakan jika penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif adalah merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan lebih condong untuk menggunakan analisis. Pendekatan kualitatif lebih menampilkan proses dan makna. Lalu, landasan teori digunakan sebagai panduan supaya fokus penelitian bisa sesuai dengan fakta di lapangan.

Selain itu, Yusanto (2019:1-13) menjelaskan pengertian pendekatan kualitatif sebagai berikut.

“Pendekatan kualitatif dapat didefinisikan sebagai penelitian yang mengutamakan tingkat ke alamiahan, peneliti juga harus turun tangan langsung dalam fenomena yang sedang diteliti. Peneliti harus berada langsung di lapangan untuk melakukan pemangatan langsung sehingga dapat melihat berbagai sisi peristiwa yang terjadi pada fenomena tersebut”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat ditarik simpulan penelitian pendekatan kualitatif adalah pendekatan penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah, bersifat deskriptif dan analisis, serta peneliti perlu melakukan survey ke lapangan guna mengamati berbagai peristiwa yang sedang terjadi terhadap suatu fenomena yang akan diteliti.

Alasan mengapa peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif karena dalam penelitian ini peneliti diharuskan turun langsung ke lapangan sehingga peneliti dapat menemukan keterkaitan antara *psychological well being* dengan faktor penyebab peserta didik melakukan *self injury* dan memahami fenomena tersebut dengan menggunakan penelitian studi kasus.

1. Desain Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya memerlukan desain penelitian guna mengetahui tujuan penelitian sebagaimana yang dikemukakan oleh Maidiana (2021:23) desain penelitian merupakan suatu konsep atas sebuah fenomena atau peristiwa, setelah itu dilanjutkan untuk menjadi variabel-variabel penelitian sampai ke indikator. Selain itu, Abdussamad (2021:100) menjelaskan dalam penelitiannya jika desain penelitian ialah suatu gambaran mengenai bagaimana cara untuk melakukan penelitian, sehingga di dalam desain penelitian memiliki hubungan yang erat dengan proses penelitian.

Yin (dalam Sinthania 2022:76) berpendapat jika desain penelitian memiliki beberapa desain yang dapat digunakan diantaranya yaitu desain holistik tunggal, desain tertanam tunggal, beberapa desain holistik, dan beberapa desain tertanam.

Desain penelitian ini dilakukan dengan penelitian studi kasus, dimana hal tersebut bertujuan untuk membuat suatu gambaran dalam kegiatan penelitian secara lebih mendalam, menyeluruh, dan aktual sesuai dengan tahapan yang dilakukan ketika berada di lapangan.

Prof. Dr. H. Mudjia Raharjo, M.Si (dalam Taufik Hidayat, 2019) memberi kesimpulan mengenai pengertian studi kasus yaitu sebagai berikut.

“Studi kasus adalah sebuah tahapan dalam aktivitas objektif yang dilaksanakan secara dinamis, terperinci, dan komrehensif terkait suatu program, fenomena, serta kegiatan, dilakukan secara individual maupun kelompok, bisa juga dilakukan oleh suatu lembaga atau organisasi untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi tentang fenomena tersebut. Target dalam studi kasus ialah hal yang berisfat actual dan unik, bukan fenomena yang sudah lewat atau masa lampau”.

Dalam penelitian lain, Bogdan dan Bikien (dalam Rusandi, 2019:1-9) menjelaskan jika studi kasus merupakan pengujian secara mendalam terhadap seseorang atau fenomena. Wekke (2019) berpendapat jika Studi kasus adalah sebuah metode yang berfungsi untuk mengkaji suatu kasus secara rinci, intensif, mendalam, dan menyeluruh. Studi kasus dikaji oleh berbagai variabel dan keterkaitan antar variabel. Sehingga studi kasus dapat menghasilkan pernyataan eksplanasi.

Jadi, kesimpulan yang dapat diambil dari pengertian studi kasus dari berbagai ahli diatas yaitu studi kasus merupakan suatu metode penelitian yang bersifat rinci, detail, intensif, mendalam, dan menyeluruh. Di dalam studi kasus fenomena yang diteliti adalah hal yang bersifat actual dan unik, tidak bisa untuk fenomena yang sudah terjadi atau bersifat lampau.

**Metode Penelitian Studi Kasus Kualitatif**

**Menganalisis peserta didik dengan tingkat *Psychological well being* rendah yang mengakibatkan munculnya tindakan *Self Injury***

**Pengumpulan Data**

* **Observasi**
* **Wawancara**
* **Dokumentasi**

**Studi Kasus *Psychological well being* rendah Pada Peserta didik Kelas VII yang melakukan *self injury* di SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun Ajaran 2023/2024**

**Pengambilan Data**

* **Data Primer**
* **Data Sekunder**

**Gambar 3.1 Desain Penelitian**

1. **Prosedur Penelitian**

Di dalam suatu penelitian terdapat prosedur penelitian dimana hal tersebut dapat menghasilkan data deskriptif. Data deskriptif yang diperoleh yaitu berupa kata-kata atau lisan, bisa juga melalui pengamatan terhadap perilaku klien.

Menurut Sinthania (2022:78-79) mengemukakan jika di dalam penelitian terdapat beberapa prosedur penelitian studi kasus diantaranya yaitu sebagai berikut.

1. Peneliti harus menunjuk kasus tertentu yang sesuai dengan kemampuan yang dipelajari
2. Peneliti mengumpulkan jurnal penelitian terdahulu yang berhubungan dengan kasus yang dipilih
3. Perumusan masalah penelitian memiliki pengaruh yang besar, hal tersebut bertujuan supaya peneliti dapat fokus terhadap kasus yang diteliti
4. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi
5. Dalam penelitian diperlukan penyempurnaan data, diaman hal tersebut bertujuan untuk mengingatkan peneliti apabila di dalam penelitian terdapat kekurangan data dapat dilakukan penelitian kembali
6. Pengolahan data dilakukan dengan cara melihat validitas data yang diteliti. Hal ini bertujuan untuk memudahkan proses analisis data
7. Analisis data dilakukan apabila data yang diperoleh sudah terkumpul
8. Proses analisis data memiliki pengaruh terhadap rumusan masalah yang telah diajukan
9. Dialog teoretik dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah diajukan kepada narasumber, yang nantinya akan dilakukan ke tahap-tahap selanjutnya dalam penelitian
10. Triangulasi temuan memiliki tujuan supaya temuan tidak dianggap biasa
11. Simpulan hasil penelitian biasanya dicantumkan implikasi hasil teoritik dari peneliti
12. Laporan penelitian dapat diartikan sebagai langkah terakhir dalam penelitian. Laporan tersebut dijadikan sebagai tolak ukur bentuk tanggungjawab dari peneliti terhadap penelitian yang dilakukan

Selanjutnya dalam penelitian lain, Creswell (dalam Fadli, 2021:40) mengemukakan jika di dalam penelitian kualitatif mempunyai tahapan khusus diantaranya yaitu :

1. Identifikasi masalah. Peneliti harus memulai penelitian sesuai dengan sasaran penelitian atau fenomena yang akan diteliti.
2. *Literature review* (penelusuran pustaka). Peneliti harus mencari sumber bacaan terakit dengan fenomena yang akan diteliti sehingga dapat melihat kelebihan dari penelitian sebelumnya.
3. Menentukan tujuan penelitian. Peneliti harus mengetahui tujuan utama dari penelitian yang sedang dilakukan.
4. Pengumpulan data. Peneliti harus jeli dalam menentukan objek, supaya dapat menjangkau kemampuan partisipan agar terlihat aktif selama penelitian.
5. Analisis dan Interpretasi data. Setelah memperoleh data, langkah selanjutnya yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu menganalisis dan menafsirkan sehingga memperoleh hasil sebuah gagasan atau teori yang baru.
6. Pelaporan. Langkah terakhir yaitu peneliti menyusun laporan hasil penelitian. di dalamnya bersifat deskripsi. Karena penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga membutuhkan penggambaran secara luas.
7. **Sumber Data**

Sumber data yang diperoleh dalam penelitian harus data yang bersifat akurat sehingga dapat dianalisis dan dipelajari lebih lanjut. Dalam penelitian Saryono (dalam Ramli, 2023:16) mengatakan jika di dalam penelitian terdapat dua sumber data, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari narasumber di lapangan, sedangkan data sekunder merupakan data pendukung dimana data tersebut diperoleh setelah data primer terpenuhi.

**Tabel 1**

**Data Primer**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inisial** | **Jenis Kelamin** | **Alamat** | **Usia** |
| PN | Perempuan | Jl. Sugriwa RT 02/RW 12 | 13 tahun |
| AS | Perempuan | Jl. Panggung Baru Gang 10B RT 12/RW 06 | 13 tahun |

Sumber data primer tersebut adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Kota Tegal yang memiliki tingkat *psychological well being* rendah dan melakukan *self injury* sehingga menjadi subjek penelitian. Teknik pengambilan atau pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan wawancara secara tatap muka dengan kedua subjek untuk mengetahui fenomena yang ada di lapangan.

**Tabel 2**

**Data Sekunder**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inisial** | **Jenis Kelamin** | **Alamat** | **Usia** |
| NK | Perempuan  | Jl. Kemuning | 14 tahun |
| FPM | Perempuan | Jl. Kolonel Sudiarto Gentong 3 | 13 tahun |
| LI | Perempuan | Desa Kademangaran RT 02/02, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal | 28 tahun |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| E | Perempuan | Jl. Sugriwa RT 02/12, Kelurahan Slerok, Kecamatan Tegal Timur, Kota Tegal | 40 Tahun |
| P | Perempuan | Jl. Panggung Baru Gg. 10B RT 12/06, Kelurahan Panggung, Kecamatan Tegal Timur, Kota Tegal | 50 Tahun |

Data responden diatas merupakan data yang diperoleh dari orang-orang terdekat dari kedua subjek. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan wawancara secara tatap muka untuk mengetahui fenomena yang ada di lapangan.

1. **Wujud Data**

Wujud data merupakan informasi yang dapat digunakan untuk melakukan observasi atau pengamatan. Dalam penelitian ini, wujud data dapat berupa pengumpulan data dari berbagai sumber. Selain itu, pada penelitian ini juga didukung dengan kata-kata, sumber tertulis, dan dokumentasi. Berikut penjelasan wujud data dalam penelitian yaitu :

1. Kata-Kata

Pertama yaitu kata-kata. Di dalam kata-kata berisi hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti ketika sedang melakukan penelitian di lapangan.

1. Sumber tertulis

Kedua yaitu sumber data. Sumber data merupakan wujud data yang berupa kumpulan jurnal, e-book, buku, artikel, dan lain-lain yang diperoleh peneliti berkaitan dengan penelitiannya.

1. Dokumentasi

Ketiga yaitu dokumentasi. Dokumentasi yaitu wujud data yang diperoleh oleh peneliti untuk menguatkan bukti dalam penelitian tersebut berupa gambar.

**Tabel 3**

**Wujud Data**

|  |  |
| --- | --- |
| **Data Primer** | Wawancara dengan peserta didik yang memiliki *psychological well being* yang rendah sehingga mengakibatkan timbulnya perilaku *self injury* |
| **Data Sekunder** | Dokumentasi dan foto |

Pada data primer peneliti menggunakan teknik wawancara, yang bertujuan untuk mengetahui mengapa peserta didik mempunyai *psychological well being* yang rendah yang mengakibatkan timbulnya perilaku *self injury.* Nantinya peneliti dapat mengetahui faktor penyebab dan motivasi peserta didik melakukan *self injury.*

Sedangkan pada data sekunder atau data pendukung yaitu peneliti mengumpulkan dokumentasi dan foto sebagai penguat dalam penelitian yang dilakukan. Sumber data dalam penelitian ini didapatkan dengan melakukan observasi di SMP Negeri 1 Kota Tegal.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Suatu penelitian tentunya memerlukan data yang valid dan lengkap sehingga perlu memilih teknik pengumpulan data yang tepat. Susanto (2022:123) menjelaskan definisi teknik pengumpulan data yaitu tahap yang paling penting karena memperoleh data ialah tujuan utama dari suatu penelitian. Dengan adanya teknik pengumpulan data, peneliti bisa mendapatkan data yang memenuhi standar data yang sudah ditetapkan.

Nasution (2023:170) berpendapat bahwa di dalam teknik pengumpulan data yang diperlukan ialah ketepatan dalam memilih teknik sehingga bisa mendapatkan data yang valid dan reliable. Tidak perlu menggunakan semua teknik pengumpulan data (angket, wawancara, dan observasi) apabila sekiranya tidak bisa dilaksanakan. Ia juga menyampaikan jika satu teknik bisa mendapatkan data yang lengkap, valid, dan reliabel maka bila menggunakan teknik yang lain akan menjadi tidak efisien.

Dalam penelitian lain, menurut Hamzah (dalam Susanto, 2022:123) teknik pengumpulan data kualitatif adalah pengumpulan data-data yang bersifat deskriptif. Data deskriptif meliputi hasil wawancara atau observasi dalam bentuk foto, dokumen dan lain-lain. Dalam penelitian kualitatif, data dikumpulkan dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Sedangkan Nirwana (2019:110-112) mengatakan beberapa teknik pengumpulan data yang biasa digunakan dala penelitian kualitatif meliputi observasi, wawancara, dan angket. Namun, dalam pengumpulan data juga bisa dilakukan dengan menggabungkan teknik pengumpulan data, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Teknik tersebut dinamakan dengan teknik triangulasi data.

Berikut penjelasan mengenai teknik pengumpulan data melalui berbagai cara diantaranya adalah :

1. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dapat dilakukan untuk penelitian kualitatif. Bano (2022:110) menyatakan jika observasi adalah suatu kegiatan pengamatan mengenai keseharian manusia dengan menggunakan penglihatan langsung. Namun, peneliti tidak hanya menggunakan penglihatan saja tetapi menggunakan panca indra lainnya untuk mengaitkan mengenai apa yang dilihat, dengar, dan apa yang dirasakan. Hasanah (dalam Syafruddin, 2023:33) berpendapat jika observasi yaitu proses pengamatan yang dilakukan secara langsung terhadap subjek yang diteliti.

Sedangkan menurut Nasution (2023:64) tujuan observasi yaitu untuk mendeskripsikan fenomena yang sedang diteliti, seluruh aktivitas yang terjadi, makna dan keikutsertaan orang-orangnya.

1. Wawancara

Teknik pengumpulan data yang selanjutnya yaitu wawancara. Bano (2022:106) wawancara adalah suatu bentuk percakapan yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi dari narasumber. Syafruddin (2023:36) dalam penelitiannya menjelaskan mengenai pengertian wawancara, dimana wawancara adalah suatu kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara langsung. Sedangkan dalam penelitian lain, Nasution (2023:65) menjelaskan tujuan dilakukannya wawancara yaitu untuk mendapatkan informasi sesuai dengan harapan peneliti, sehingga kontrak waktu dan jumlah wawancara dapat disesuaikan dengan kondisi saat itu. Dengan komunikasi secara langsung juga diharapkan peneliti memperoleh data yang asli.

1. Dokumentasi

Nasution (2023:64) berpendapat dokumentasi merupakan pelengkap dari kedua teknik sebelumnya yaitu observasi dan wawancara. Sejalan dengan itu, Satori (dalam Nasution, 2023:64) menyebutkan jika dokumentasi adalah mengumpulkan dokumen dan data yang dibutuhkan dalam permasalahan penelitian kemudia ditelaah kepercayaan atau wawancara akan dan pembuktian suatu kejadian.

Selain itu, menurut Syafruddin (2023:27) dokumentasi didefinisikan sebagai teknik pengumpulan data karena di dalamnya berisi catatan peristiwa di masa lalu meliputi tulisan (catatan harian, biografi, dan lain-lain), gambar (foto, gambar hidup, sketsa, video, film, sketsa, dan lain-lain), dan karya monumental (lukisan, patung, naskah, prasasti).

1. **Teknik Analisis Data**

Patton (dalam Ahmar, 2019:89) menyebutkan, teknik analisis data ialah proses mengatur tahapan data, mengelompokkannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian data.

Sejalan dengan hal tersebut, Ahmar (2019:89) menjelaskan analisis data adalah salah satu proses penelitian yang dilakukan jika data yang peroleh untuk memecahkan permasalahan yang diteliti sudah lengkap. Sedangkan Mardhani (2022:137) menjabarkan jika analisis data merupakan analisis deskriptif yang awalnya dimulai dengan cara mengelompokkan data-data yang serupa, selanjutnya diinterpresikan guna memberi makna pada setiap aspek dan hubungannya.

Selain itu, Miles dan Huberman (dalam Nasution :132) menyampaikan jika teknik analisis data pada penelitian kualitatif dapat dilakukan melalui tiga tahap, yaitu sebagai berikut.

1. Reduksi Data

Pada penelitian ini data diperoleh melalui teknik observasi dan wawancara yang selanjutnya akan dilakukan reduksi data. Reduksi data dapat diartikan merangkum, memilih inti sari, memfokuskan pada hal yang penting, mencari tema, dan mengesampingkan hal yang tidak diperlukan dalam penelitian ini.

1. Penyajian Data

Tahap selanjutnya yaitu menampilkan atau menyajikan data supaya data tersebut memiliki fakta yang jelas. Penyajian data tersebut dapat berupa tabel dan sebagainya.

1. Kesimpulan

Pada tahap terakhir yaitu memberi kesimpulan. Peneliti melakukan hal tersebut supaya dapat menemukan hasil analisis di lapangan.

Dari pendapat ahli diatas mengenai analisis data, dapat disimpulkan jika analisis data merupakan suatu proses tahapan data dan mengelompokkan data berdasarkan kategori serta data yang serupa atau disebut dengan reduksi data. Selanjutnya yaitu dilakukan peyajian data dan yang terakhir yaitu kesimpulan.

1. **Teknik Penyajian Hasil Analisis**

Teknik penyajian hasil analisis merupakan langkah terakhir dalam suatu penelitian. Teknik ini sangat penting karena peneliti menyajikan data dengan baik sehingga mudah dimengerti dan dipahami oleh pembaca. Dalam penyajian hasil analisis peneliti menampilkan data yang mempunyai keterkaitan antara fenomena satu dengan yang lainnya. Data yang diperoleh peneliti yaitu melalui pengamatan sehingga mengetahui apa yang sedang terjadi di lapangan.