

**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI DENGAN TEKNIK *ROLE
PLAYING* DALAM MENCEGAH RISIKO
SELF-HARM PADA SISWA SMA**

SKRIPSI

OLEH:

Cindy Sulistiawati

NIM. 22.21.026165



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA**

2026

**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI DENGAN TEKNIK *ROLE*
PLAYING DALAM MENCEGAH RISIKO
SELF-HARM PADA SISWA SMA**

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Salah Satu Syarat Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Oleh :

Cindy Sulistiawati

Nim. 22.21.026165

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA**

2026

ABSTRAK

Cindy Sulistiawati, 2026 Efektivitas Psikoedukasi Dengan Teknik *Role Playing* Dalam Mencegah Risiko *Self-harm* Pada Siswa SMA. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhamadiyah Palangkaraya. Pembimbing (I) Dr. Asep Solikin, MA., (II) Karyanti, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Psikoedukasi dengan Teknik *Role Playing* dalam mencegah risiko *Self-harm* pada siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan XII SMA Hasanka Boarding School Palangka Raya yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa skala risiko *self-harm* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan uji statistik nonparametrik Wilcoxon *Signed Ranks Test*.

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon *Signed Ranks Test*, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $< 0,001$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* risiko *self-harm* siswa. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti psikoedukasi dengan teknik *role playing* efektif dalam mencegah risiko *self-harm* pada siswa SMA. Hasil ini juga didukung secara deskriptif oleh adanya penurunan skor pada sebagian besar siswa setelah intervensi, yang mencerminkan peningkatan pemahaman, kesadaran diri, serta kemampuan dalam mengelola emosi. Dengan demikian, psikoedukasi melalui teknik *role playing* tidak hanya memberikan dampak signifikan secara statistik, tetapi juga memperkuat upaya preventif terhadap risiko *self-harm* pada siswa.

Kata Kunci: Psikoedukasi, *Role Playing*, *Self-harm*.

ABSTRACT

Cindy Sulistiawati, 2026 The Effectiveness of Psychoeducation Using Role Playing Techniques in Preventing the Risk of Self-harm Among High School Students. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Muhamadiyah Palangkaraya. Advisor (I) Dr. Asep Solikin, MA., (II) Karyanti, M.Pd.

This study aims to determine the effect of psychoeducation using role playing techniques in preventing the risk of self-harm among high school students. The study uses a quantitative approach with a pre-experimental method with a one group pretest–posttest design. The research subjects were students of grade X and XII at SMA Hasanka Boarding School Palangka Raya who were selected using stratified random sampling technique. The research instrument was a self-harm risk scale that had undergone validity and reliability testing. The data analysis technique used a nonparametric statistical test, namely the Wilcoxon Signed Ranks Test.

Based on the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test, the Asymp. Sig. (2-tailed) value was < 0.001 , which is lower than the significance level of 0.05. This indicates a statistically significant difference between the pretest and posttest scores of students' self-harm risk. Therefore, the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted, meaning that psychoeducation using role-playing techniques is effective in preventing self-harm risk among high school students. This finding is also descriptively supported by a decrease in scores for most students after the intervention, reflecting improvements in understanding, self-awareness, and emotional regulation. Thus, psychoeducation through role-playing techniques not only has a statistically significant effect but also strengthens preventive efforts against self-harm risk in students.

Keywords: Psychoeducation, Role Playing, Self-harm.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Sembah sujud serta syukur sedalam-dalamnya penulis haturkan kepada dua pilar utama dalam hidup yaitu Ayah dan Ibu. Ucapan terima kasih tanpa henti selalu penulis persembahkan kepada Ayahanda Mirjani dan Ibunda Apriana terima kasih atas cinta kasih yang tidak pernah bertepi, doa-doa yang selalu mengetuk pintu langit di setiap sujud, serta pengorbanan yang tak mungkin sanggup saya balas serta dukungan moral maupun materil yang menjadi bahan bakar utama saya untuk sampai di titik ini. Keberhasilan ini bukanlah milik saya pribadi, melainkan wujud kecil dari segala pengorbanan kalian yang luar biasa.
2. Sembah bakti dan rasa terima kasih yang mendalam untuk Kakek dan Nenek. Atas doa, perhatian, dan kasih sayang yang tulus, yang selalu menjadi penyemangat dan penguat langkah dalam menempuh perjalanan pendidikan. Doa restu dan petuah bijak kalian adalah bekal berharga yang selalu menyertai perjalananku hingga sampai di titik dan kehangatan kasih sayang kalian akan selalu menjadi rumah bagi hatiku.
3. Terima kasih kepada adik saya Safiyah Nur Aqila yang telah menjadi penyemangat dan penghibur di masa-masa sulit pengerjaan skripsi ini. Teruslah mengejar mimpimu, jadilah hebat, dan semoga keberhasilan kakak ini menjadi motivasi bagimu untuk melangkah lebih jauh.
4. Terima kasih kepada keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moral dan kehangatan. Terima kasih telah menjadi lingkungan yang suportif, tempat saya pulang dan merasa diterima apa adanya. Dukungan kalian adalah energi yang luar biasa bagi saya.
5. Dosen pembimbing saya bapak Dr. Asep Solikin, M.A dan ibu Karyanti, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, ilmu, dan

kesabaran serta membekali penulis dengan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dalam membimbing penulis hingga selesainya skripsi ini.

6. Terima kasih kepada Kepala Sekolah serta Bapak/Ibu Guru SMA Hasanka Boarding School atas segala keramahan dan bantuan yang diberikan selama penulis melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah.
7. Teruntuk Jeni, Muja, Junita dan Halizah. Terima kasih telah menjadi tempat penulis pulang di tengah riuhnya masa perkuliahan. Kehadiran kalian bukan sekadar sahabat, melainkan saudara yang dipilih oleh waktu. Terima kasih untuk tawa yang memecah ketegangan, diskusi larut malam yang tak berujung, serta kesediaan kalian untuk saling merangkul saat salah satu dari kita mulai merasa lelah. Perjalanan ini menjadi jauh lebih indah karena kita melaluinya bersama-sama. Kalian adalah bukti bahwa keluarga tidak selalu sedarah.
8. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Hamsiah, yang telah menjadi pendengar paling setia atas segala keluh kesah dan keraguan yang sempat singgah. Kehadiranmu bukan hanya lebih dari sekadar teman semasa kuliah, tetapi juga sebagai pengingat bahwa penulis cukup kuat untuk sampai di titik ini. Terima kasih telah berjalan bersama baik di masa senang maupun sulit.
9. Kepada Rafli, Hamsiah, Nadila, Arbayanti, dan Yosef, terima kasih banyak atas segala bantuan dan dukungan kalian selama masa sulit pengerjaan skripsi ini. Dukungan serta kontribusi yang kalian berikan menjadi kekuatan bagi saya untuk tetap bertahan hingga mencapai titik ini.
10. Kepada rekan-rekan Bimbingan dan Konseling angkatan 2022. Terima kasih telah menjadi bagian dari kepingan memori selama masa perkuliahan ini. Terima kasih atas solidaritas, bantuan dalam tugas-tugas yang sulit, dan kerja sama tim yang luar biasa. Kalian adalah saksi betapa kerasnya perjuangan kita hingga sampai di titik ini.
11. Kepada teman-teman Kos Putri Junjung Buih. Terima kasih telah menciptakan suasana hangat layaknya rumah sendiri. Terima kasih atas mi instan di tengah malam, tawa di ruang tengah, dan saling menguatkan saat

rindu rumah melanda. Kalian membuat masa perantauan ini menjadi kenangan yang takkan terlupakan.

12. Terima kasih juga kepada Plave, &Team, Hrtz.wav, Modysey, B.i dan Kang Woojin. Terima kasih telah menjadi sumber inspirasi dan cahaya melalui karya-karya kalian. Di saat motivasi penulis mulai meredup, musik dan dedikasi yang kalian tunjukkan selalu berhasil membangkitkan semangat untuk kembali melangkah. Terima kasih telah mengajarkan tentang arti kerja keras dan pantang menyerah, penulis belajar bahwa tidak ada hasil yang mengkhianati usaha.
13. Terakhir namun yang paling utama, terima kasih untuk pemilik nama Cindy Sulistiawati yaitu penulis sendiri. Terima kasih sudah bertahan meski berkali-kali ingin berhenti. Terima kasih hingga sejauh ini telah menaklukkan rasa takut dan beban berat di pundak. Hari ini, gelar ini adalah bukti ketangguhan melawan ego dan rasa putus asa. Banggalah, teruslah bersinar, dan ingatlah bahwa dirimu mampu melewati apa pun. *I am so proud of you.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Psikoedukasi Dengan Teknik *Role Playing* Dalam Mencegah Risiko *Self-harm* Pada Siswa SMA”.

Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan dan dukungan berbagai pihak selama proses penelitian ini. Dengan segala kerendahan hati, ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Yusuf, S.Sos., M.A.P., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.
2. Bapak Hendri, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.
3. Bapak Dr. Asep Solikin, M.A., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembimbing I.
4. Ibu Karyanti M.Pd, selaku dosen pembimbing II.
5. Kepala Sekolah serta Bapak/Ibu Guru SMA Hasanka Boarding School.
6. Teman-teman mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan balasan kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi positif bagi para pembaca. Amin.

Palangka Raya, 4 April 2025

Penulis,



Cindy Sulistiawati

NIM 22.21.026165

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. <i>Self-harm</i>	8
1. Definisi <i>Self-harm</i>	8
2. Faktor-faktor <i>Self-harm</i>	9
3. Dampak Perilaku <i>Self-harm</i>	10
B. Psikoedukasi	11
1. Definisi Psikoedukasi.....	11
2. Tahapan Psikoedukasi.....	12
C. <i>Role Playing</i>	14
1. Definisi <i>Role Playing</i>	14
2. Komponen <i>Role Playing</i>	15
D. Efektivitas antara Psikoedukasi dengan <i>Self-harm</i>	17
E. Kerangka Berfikir	19
F. Hipotesis Penelitian	19

BAB III METEDOLOGI PENELITIAN	21
A. Waktu dan Tempat Penelitian	21
1. Waktu Penelitian	21
2. Tempat Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
1. Populasi Penelitian	21
2. Sampel Penelitian.....	22
D. Desain Eksperimen	24
E. Definisi Operasional	24
F. Uji Validitas dan Reliabelitas	26
1. Uji Validitas	26
2. Uji Reliabilitas.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	29
1. Hasil Pretest dan Posttest	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Subjek Penelitian.....	33
2. Pemberian Tindakan.....	33
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
1. Statistik Dekriptif Variabel Penelitian	36
2. Uji Parametix Wilcoxon.....	38
C. Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
DAFTAR LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tempat Penelitian.....	21
Tabel 2 Jumlah Sampel	23
Tabel 3 Indikator <i>Self-harm</i>	25
Tabel 4 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	30
Tabel 5 Frekuensi dan Presentasi Hasil Tes	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir	19
Gambar 2 Hasil Uji Realiabilitas.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang unik dan penuh tantangan, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Seorang anak yang baru mengalami pubertas seringkali menampilkan beragam gejala emosi seperti, menarik diri dari keluarga, serta mengalami banyak masalah, baik di rumah, sekolah, atau di lingkungan rumah maupun di lingkungan pertemanannya. Data dari survei UNICEF Indonesia pada 2021 menyebut hampir 50% anak muda di Indonesia merasa tertekan, cemas, atau mengalami stres berat. Data yang sama mengungkapkan sekitar 50% dari masalah kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun dan sekitar 75% pada usia 24 tahun. Periode remaja dipandang sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*), frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian. Remaja sedang berada pada periode umur dimana banyak terdapat perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada dirinya, baik secara psikologis, emosional, maupun finansial yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami masalah pada kesehatan mentalnya (Widiyawati, Fitrianur, Suminar, 2023).

Remaja saat ini dituntut untuk mampu beradaptasi dengan cepat dari ketergantungan masa kecil menuju kemandirian yang lebih besar. Sehingga, tugas perkembangan emosional remaja menjadi salah satu sumber stresor pada remaja (Cahyono, dkk., 2019) dalam upaya mereka meninggalkan sikap dan perilaku masa anak-anak menuju masa dewasa. Ketika kebutuhan emosional mereka tidak terpenuhi, hal ini dapat memperkuat pola pikir negatif yang membuat pengalaman-pengalaman yang sering kali berulang seperti merasa diabaikan, tidak didengarkan, atau keinginan yang tidak terpenuhi sering kali membentuk keyakinan internal negatif, terutama mereka yang sulit mengungkapkan keinginannya. Luka emosional yang terakumulasi ini dapat

memunculkan keyakinan irasional yang semakin menjauhkan mereka dari hubungan yang sehat dan setara. Karena menurut Fitri dan Adelya (2017) kematangan emosi adalah individu yang telah dapat mengontrol diri dengan baik, mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan keadaan yang tepat sehingga memudahkan dalam beradaptasi.

Ketidakmampuan untuk menyampaikan perasaan secara sehat ini membuat remaja lebih rentan mencari pelampiasan yang merugikan, termasuk melakukan *self-harm* sebagai bentuk komunikasi terhadap rasa sakit yang tak terucapkan. Perilaku melukai diri (*self-harm*) merupakan sebuah payung istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan semua tindakan bertujuan yang dilakukan dengan pemahaman penuh bahwa tindakan tersebut dapat membahayakan dirinya. Perilaku ini dapat berupa meracuni diri sendiri (mengonsumsi zat berlebihan) maupun melukai diri sendiri (menyilet, membakar, atau memukul diri sendiri) (Hakim, Dkk., 2024). *Self-harm* juga disebut dengan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). NSSI didefinisikan sebagai perilaku melukai diri sendiri yang disengaja untuk menyebabkan cedera tubuh ringan tanpa niat bunuh diri (Anugrah, Dkk., 2023). *Self-harm* sendiri seringkali muncul sebagai mekanisme koping yang maladaptif, sebuah cara yang dapat dilihat sebagai jalan keluar sesaat untuk melepaskan tekanan emosi yang tak tertahankan, mengalihkan rasa sakit emosional menjadi fisik, atau sebagai bentuk hukuman diri atas perasaan bersalah dan tidak berharga yang mendalam karena mereka biasanya cenderung sulit mengendalikan dan mengatur emosi yang cepat berlalu.

Tidak ada faktor tunggal yang terbukti dapat memprediksi tindakan *self-harm*. Pemicunya termasuk peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan pengalaman traumatis atau berat, kesulitan dalam hubungan dan masalah di rumah atau diluar. Namun, kombinasi dari tekanan eksternal, emosi yang kuat, dan peristiwa kehidupan merupakan faktor yang berkontribusi. Kombinasi faktor individu, keluarga dan sosial juga menyebabkan peningkatan besar dalam perilaku *self-harm* (Hakim, Dkk., 2024). Temuan penelitian menunjukkan bahwa fenomena *self-harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri semakin mengkhawatirkan di

kalangan anak dan remaja di Indonesia. Data terkini menyebutkan bahwa ada sebanyak 20,21% remaja yang pernah melakukan perilaku *self-harm* di Indonesia dan 93% adalah remaja perempuan (Faradiba, Paramita, Dewi, 2022). Mengutip dari Akurat.co fenomena serupa terjadi pada Maret 2023, di mana Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) melaporkan bahwa 49 anak di satu sekolah melakukan *self-harm*, dengan 40 anak di antaranya melakukannya satu kali dan sembilan anak lainnya secara berulang. Di Kabupaten Bengkulu Utara, 52 pelajar SMP juga diketahui secara massal melukai tangan mereka sendiri akibat pengaruh media sosial. Perilaku *self-harm* umumnya dijumpai pada pasien dengan gangguan mental. Mengutip dari Unairnews perlu dicatat bahwa hal ini juga bisa terjadi pada anak-anak dan remaja yang tidak memiliki riwayat gangguan jiwa. Menariknya, pada kelompok remaja, kasus melukai diri sendiri lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Sebaliknya, beberapa riset justru menemukan bahwa pada kelompok anak-anak, perilaku ini lebih dominan dilakukan oleh laki-laki.

Secara epidemiologi, Indonesia menurut data survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri sendiri dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18–24 tahun. Pola pikir negatif merupakan tantangan besar dalam kesehatan mental yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari individu, merusak hubungan sosial, serta menghambat perkembangan pribadi. Distorsi kognitif, seperti overgeneralisasi, berpikir dikotomis, dan pengabaian aspek positif, sering kali menjadi akar dari pola pikir ini. Pola pikir negatif tidak hanya berperan dalam gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, tetapi juga dapat memperburuk persepsi diri dan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup secara konstruktif (Marbun, 2025).

Siswa yang memiliki daya tahan kuat dapat membuat kondisi yang tidak kondusif sebagai tantangan dan bukan merupakan kendala atau masalah bagi mereka. Jika dibandingkan dengan memendam emosi negatif atau merasa tidak



berdaya, justru siswa dapat mencari dukungan dan menyampaikan ketidaknyamanan serta menolak permintaan yang memberatkan tanpa takut merasa bersalah akan potensi penolakan dari siapapun. Ketika seseorang mampu mengkomunikasikan kebutuhan, batasan, dan pendapatnya secara jelas dan hormat, mereka cenderung merasa lebih memiliki kendali atas hidup dan mengurangi kemungkinan perasaan tertekan atau frustrasi yang intens. Melalui psikoedukasi, individu memperoleh pemahaman mendalam tentang penyebab, pemicu, dan konsekuensi dari *self-harm*, serta strategi alternatif untuk mengelola emosi yang intens. Aspek kognitif ini menjadi landasan penting untuk perubahan perilaku. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi psikoedukasi dapat memberikan landasan yang kokoh dalam merespon tantangan pengendalian diri pada remaja (Sutanto dan Saputra, 2023).

Melalui pendekatan terstruktur dalam konteks *self-harm*, teknik *roleplay* menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam aspek keberanian berbicara, kemampuan menyampaikan gagasan, serta pemahaman dalam berkomunikasi secara dua arah dibandingkan dengan anak-anak yang mengikuti pembelajaran konvensional (Nugroho dan Wijaya, 2025). Psikoedukasi yang dipadukan dengan *Role Playing* tidak hanya memberikan pemahaman tentang mengapa *self-harm* terjadi, tetapi juga membekali individu dengan keterampilan praktis untuk membangun hubungan interpersonal yang kuat dan efektif, mengurangi pemicu sosial utama yang dapat menyebabkan perilaku *self-harm*. *Roleplay* membantu individu memahami dirinya sendiri dengan menghadapi kenyataan hidup, sehingga dapat menumbuhkan keterampilan dalam berpikir kreatif, membantu mengembangkan empati serta belajar bertanggung jawab dan memberikan solusi secara logis untuk masalah dalam kehidupan sehari-hari. *Roleplay* merupakan teknik yang selalu digunakan konselor untuk siswa yang perlu mendapatkan solusi yang lebih dalam dan membuat perubahan pada diri sendiri (Nisa dan Muhid, 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih mendalam menggunakan penelitian kuantitatif pada remaja yang memiliki risiko

melakukan perilaku *self-harm* untuk mendapatkan kebutuhan diri sendiri agar dapat mengkomunikasikan pikiran dan perasaan. Hal ini pula hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berharga dan memicu inovasi bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengembangkan penelitian sejenis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan mental remaja dan upaya pencegahan perilaku *self-harm* yang lebih komprehensif dan efektif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana efektivitas psikoedukasi dengan teknik *role playing* mencegah risiko *self-harm*?

C. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang diatas maka dari latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka penulis dapat memberitahukan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah siswa yang menerima layanan psikoedukasi dengan teknik *role playing* dapat mencegah risiko *self-harm*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam ranah pendidikan. Adapun potensi manfaat penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu psikologi klinis, khususnya dalam memahami secara lebih mendalam dinamika perilaku *self-harm* pada masa remaja. Selain itu, penelitian ini berpotensi

memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai risiko *self-harm* di kalangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Siswa

Manfaat praktis bagi siswa dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan serta meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai perilaku *self-harm*, termasuk berbagai bentuk dan potensi risikonya. Informasi yang diperoleh diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih mengenali tanda-tanda *self-harm* pada diri sendiri maupun teman sebaya.

b) Bagi Orang tua

Manfaat praktis penelitian mengenai risiko *self-harm* bagi orang tua adalah memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tanda-tanda peringatan, faktor risiko, dan strategi intervensi yang efektif. Dengan informasi ini, orang tua dapat lebih cepat mengenali potensi masalah pada anak mereka, berkomunikasi secara terbuka, dan mencari bantuan profesional sedini mungkin, sehingga meningkatkan peluang untuk mencegah terjadinya *self-harm* dan mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik bagi keluarga.

c) Bagi Guru dan Sekolah

Manfaat praktis penelitian mengenai risiko *self-harm* bagi guru dan sekolah sangatlah signifikan. Bagi guru, penelitian ini membekali mereka dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor faktor pemicu, tanda-tanda peringatan, dan strategi penanganan awal *self-harm* pada siswa. Hal ini meningkatkan kapasitas guru dalam mengidentifikasi siswa yang berisiko, memberikan dukungan emosional yang tepat, dan mengambil langkah-langkah preventif. Sementara itu, bagi sekolah, hasil penelitian ini menjadi dasar untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program intervensi yang efektif, pedoman penanganan krisis yang jelas, serta memperkuat sistem rujukan ke

profesional kesehatan mental. Dengan demikian, sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa, mengurangi insiden *self-harm*, dan mempromosikan kesejahteraan mental seluruh komunitas sekolah.