

"Mahasiswa UIBU Edukasi Self-Harm sebagai Upaya Penguatan Karakter Pelajar Pancasila SMP PGRI 01 Wajak"

Hesti Rika Rahayu *¹
Ananda Yunia Nura Fraizilla ²
Meme Meri widyawati ³
Aulia Unadifa ⁴
Puspita Pebri Setiani ⁵
Rizki Agung Novariyanto ⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan sejarah dan sosiologi , Fakultas ilmu sosial dan humaniora , Universitas Insan Budi Utomo Malang

*e-mail: hestirikarhy@gmail.com

Abstrak

Isu permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja sangat menjadi sorotan, khususnya perilaku self-harm yang mengkhawatirkan seiring dengan meningkatnya tekanan sosial dan akademik. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo (UIBU) di SMP PGRI 01 Wajak bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai self-harm sebagai bentuk upaya penguatan karakter pelajar pancasila. Melalui metode penyuluhan, diskusi interaktif, dan kegiatan reflektif, siswa diajak memahami konsep self-harm, mengenali faktor pemicunya, serta membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sekaligus membentuk pribadi yang tangguh, beriman, dan berkarakter sesuai dengan nilai-nilai pancasila. Hasil sosialisasi ini menunjukkan bahwa siswa lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan, memahami pentingnya mencari bantuan, serta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep self-love. Edukasi mental health terbukti menjadi strategi yang efektif dalam membentuk generasi muda yang sehat secara mental dan berkarakter Pancasila.

Kata kunci : Edukasi, Self-harm, Penguatan karakter, Pelajar pancasila

Abstract

The issue of mental health problems among adolescents is very much in the spotlight, especially self-harm behavior which is worrying along with increasing social and academic pressures. The community service activity carried out by Universitas Insan Budi Utomo (UIBU) students at SMP PGRI 01 Wajak aims to provide education about self-harm as a form of effort to strengthen the character of Pancasila students. Through counseling methods, interactive discussions, and reflective activities, students are invited to understand the concept of self-harm, recognize the triggering factors, and build awareness of the importance of maintaining mental health. This activity increases students' awareness of the importance of maintaining mental health while forming a resilient, faithful, and characterful person in accordance with the values of Pancasila. The results of this socialization show that students are more open in expressing their feelings, understand the importance of seeking help, and show an increased understanding of the concept of self-love. Mental health education proved to be an effective strategy in shaping a mentally healthy young generation with Pancasila character.

Keywords : Education, Self-harm, Character strengthening, Pancasila students

PENDAHULUAN

Perkembangan remaja sebagai generasi penerus bangsa tidak hanya ditentukan oleh aspek akademik, tetapi juga oleh kondisi kesehatan mental yang mereka miliki. Di era digital saat ini, tantangan yang dihadapi pelajar semakin kompleks, mulai dari tekanan akademis, dinamika pergaulan sosial, hingga pengaruh media sosial. Salah satu isu yang cukup mengkhawatirkan di kalangan remaja adalah perilaku *self-harm* atau menyakiti diri sendiri, yang seringkali dilakukan sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang tidak tertangani dengan baik. Salah satu bentuk perilaku dari seseorang yang mengalami depresi atau mempunyai pikiran untuk bunuh diri adalah self-harm atau menyakiti diri sendiri (Damara et al., 2019).

Self-harm bukan sekadar perilaku menyimpang, tetapi juga merupakan tanda adanya gangguan psikologis yang perlu ditangani dengan pendekatan yang tepat dan penuh empati. Sayangnya, stigma terhadap masalah kesehatan mental masih kuat di masyarakat, sehingga banyak remaja yang enggan untuk terbuka atau mencari bantuan. Oleh karena itu, intervensi edukatif sangat diperlukan untuk meningkatkan literasi mental health, khususnya di lingkungan sekolah menengah pertama.

Mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo (UIBU) melalui program pengabdian masyarakat berinisiatif untuk melakukan edukasi terkait self-harm kepada siswa-siswi SMP PGRI 01 Wajak. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai self-harm, tetapi juga untuk membangun karakter pelajar yang kuat, tangguh, dan berlandaskan nilai-nilai Pancasila. Melalui kegiatan ini, mahasiswa UIBU berharap dapat menanamkan nilai-nilai kunci dari profil pelajar pancasila seperti ketakwaan kepada Tuhan YME, kemandirian, kemampuan bernalar kritis, serta sikap gotong royong, sebagai upaya preventif dan solutif dalam menangani masalah kesehatan mental di usia remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode partisipatif edukatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam proses edukasi mengenai self-harm serta pengaruhnya terhadap penguatan karakter pelajar pancasila di lingkungan SMP PGRI 01 Wajak. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo (UIBU) di SMP PGRI 01 Wajak, Kabupaten Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai self-harm oleh mahasiswa UIBU di SMP PGRI 01 Wajak menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan mental dan upaya pencegahan perilaku menyakiti diri sendiri. Kegiatan ini di latar belakangi oleh meningkatnya kasus self-harm sampai bunuh diri di kalangan pelajar, terutama di tingkat SMP. Minimnya pemahaman, tekanan akademik, pergaulan, serta pengaruh media sosial menjadi faktor utama yang menyebabkan siswa mencari pelarian dalam bentuk perilaku menyakiti diri sendiri.

Sebelum kegiatan edukasi dimulai terlebih dahulu melakukan kegiatan senam bersama agar badan lebih sehat dan bugar sehingga dalam melakukan kegiatan belajar siswa lebih mudah berkonsentrasi. Setelah itu disusul kegiatan edukasi mengenai self harm. Self harm sendiri merupakan tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja. Namun, mayoritas siswa memiliki pemahaman yang terbatas dan keliru terkait self-harm. Beberapa siswa bahkan menganggap self-harm sebagai hal yang “normal” untuk pelampiasan emosi, tanpa menyadari dampaknya.

Melalui pendekatan interaktif, siswa diajak memahami konsep self-harm, mengenali pemicunya, serta menyadari pentingnya meminta bantuan ketika menghadapi tekanan emosional. Selain edukasi kesehatan mental, kegiatan ini juga berhasil mengintegrasikan nilai-nilai dalam Profil Pelajar Pancasila. Dalam sesi diskusi dan refleksi, siswa diajak untuk merefleksikan nilai beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, mandiri, bernalar kritis, serta bergotong royong sebagai bagian dari pembentukan karakter yang sehat secara emosional. Contohnya, nilai gotong royong diterapkan ketika siswa diajak untuk saling mendukung dan menciptakan lingkungan pertemanan yang aman, sehat dan peduli terhadap kondisi emosional temannya. Nilai kemandirian juga ditekankan dengan melatih siswa untuk mampu mengenali dan mengelola emosinya sendiri. Ini selaras dengan tujuan pembentukan karakter yang tangguh. Dengan meningkatnya kesadaran siswa terhadap dampak negatif self-harm dan adanya penguatan karakter berbasis nilai Pancasila, potensi terjadinya perilaku menyimpang mulai berkurang. Edukasi ini juga membekali siswa dengan keterampilan dasar dalam mengelola stres dan emosi. Kegiatan yang berlangsung selama satu hari ini disambut antusias oleh para siswa dan guru SMP PGRI 01 Wajak.

Program ini diharapkan menjadi langkah nyata dalam membangun generasi muda yang sehat secara mental dan kuat secara karakter. Mahasiswa UIBU berharap kegiatan ini dapat menginspirasi institusi pendidikan lain untuk turut serta dalam misi edukasi mental health sebagai bagian dari implementasi nilai-nilai Pancasila di dunia pendidikan.



Gambar 1 : Kegiatan foto bersama setelah sosialisasi kelas IX

Kegiatan sosialisasi self harm ini dilaksanakan menjelang sehari sebelum hari kebangkitan nasional pada tanggal 20 Mei 2025. Upaya sosialisasi ini dilaksanakan mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo Malang pada siswa siswi kelas IX SMP PGRI 01 Wajak. Untuk mengingat akan pentingnya persatuan, semangat belajar tanpa henti, dan tekad untuk terus membangun bangsa menuju masa depan yang cerah maka, pendidikan adalah salah satu tonggak yang sangat penting. Untuk mencapai hal tersebut, sebagai pelajar harus memiliki kepribadian dan nilai karakter yang mencerminkan nilai-nilai pancasila. Kegiatan awal yang dilakukan pada hari itu adalah senam bersama sebagai wujud mencintai tubuh atau diri sendiri agar memiliki badan yang sehat dan tentunya jiwa yang kuat. Selanjutnya adalah kegiatan sosialisasi mengenai self harm oleh mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo yang terdiri dari 4 anggota ; Hesti Rika Rahayu, Ananda Yunia Nura Fraizilla, Meme Meri Widyawati dan Aulia Unnadifa.



Gambar 2 : Penyampaian materi mengenai self harm

Pada sesi penyampaian materi oleh Hesti Rika Rahayu mengenai pengertian self harm kurang lebih selama 15 menit. Kegiatan di ikuti oleh dua kelas IX yang berjumlah sekitar 62 siswa. Self harm ini adalah tindakan yang sangat merugikan diri sendiri dengan menyakiti diri sendiri secara sadar atau tidak baik menggunakan barang/alat ataupun langsung yang biasanya kasus paling marak saat ini adalah tindakan bunuh diri. Tindakan self harm ini ada banyak alasannya salah satunya adalah kesehatan mental yang kurang baik. Hal ini tidak jarang terjadi pada para pelajar apalagi yang usianya masih remaja. Memiliki karakter yang putus asa dan mudah menyerah dalam menghadapi banyak situasi adalah salah satu contohnya. Selain itu kesehatan mental yang tidak

baik seperti depresi, kecemasan dan emosional yang muncul biasanya di picuh dari kasus bullying yaitu pada korban. Hal ini membuat korban bullying merasa tidak percaya diri dan merasa tidak berharga. Selain itu, tindakan seperti sengaja menyayat tangan dengan menuliskan inisial orang tersayang pada kasus pelajar juga pernah terjadi karena di anggap keren dan trend. Padahal, sebenarnya hal seperti itulah yang dinamakan self harm dimana tidak sama sekali mencerminkan nilai karakter sebagai pelajar pancasila.



Gambar 3 : Penyampaian materi self love sebagai upaya melawan self harm

Dari beberapa tindakan self harm yang merugikan, ada beberapa upaya untuk mencegahnya. Salah satunya adalah materi yang disampaikan oleh Ananda Yunia Nura Fraizilla dan Aulia Unnadifa yaitu mengenai self love atau mencintai diri sendiri. Hal ini perlu dikenal dan dilakukan oleh para pelajar karena memiliki mental sehat juga dapat mengantarkan mereka pada jiwa dan pemikiran serta tubuh yang sehat dan kuat. Hal ini berpengaruh pada cara mereka menghadapi suatu masalah baik dalam pembelajaran sekalipun. Materi ini disampaikan dengan sangat baik dan sebenarnya sangat mudah dipahami siswa namun terkadang sulit untuk dilakukan. Maka, diharapkan melalui upaya sosialisasi ini para siswa dapat mencintai dan menghargai diri sendiri dan mampu mengembangkan hal-hal positif yang ada seperti kemampuan dalam hobi masing-masing.



Gambar 4 : Kegiatan membagikan selebaran cara self love

KESIMPULAN

Kegiatan penutup yaitu, membagikan beberapa selebaran mengenai ceklist self love sebagai upaya mencegah self harm oleh Meme Meri Widyawati pada siswa kelas IX SMP PGRI 01 Wajak. Setelah itu melakukan ice breaking sebentar dan penutup. Harapan dalam sosialisasi ini, dapat menumbuhkan dan mengembangkan karakter pelajar pancasila yang baik dan dapat membentuk mental healthy bagi para generasi emas khususnya pelajar yang masih duduk di bangku sekolah. Pelajar yang hebat dimulai dari mental yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Damara. Qastrunada Fatria, Rizky. Febrayosi, Puty. (2019). ANALISIS BUTIR SELF-HARM INVENTORY.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Measuring self-harm behavior with the self-harm inventory. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(4), 16.
- Jenny, S. (2016). *Understanding Self-Harm*. Mind.
- Nurliana Cipta Apsari & Thesalonika, 2021: 217
- Zakaria, Zalyaleolita Yuliandhani Helmi and Ria Maria Theresa. 2020. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Factors That Influence the Behavior of Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) in Teenage Girls." *Psikologi Sains Dan Profesi* 4(2):85– 90.