



Layanan Hipnokonseling dalam menangani *Self-Harm* pada siswa korban *Broken Home*

Enong Aini^{1*}, Z. Muttaqin¹, Novi Hidayati Afsari²

Jurusan Bimbingan konseling Islam, Fakultas Dakwah dan komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Kota Bandung

*Email : enongaini456@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena *self-harm* pada remaja, khususnya siswa dengan latar belakang keluarga *broken home*, menjadi masalah serius yang membutuhkan penanganan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *self-harm* yang dilakukan siswa kelas VIII SMPN 51 Bandung, mendeskripsikan proses layanan hipnokonseling oleh guru bimbingan konseling, serta mengevaluasi hasil intervensinya. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada siswa ditandai dengan menyayat kulit, membenturkan tubuh, hingga penyalahgunaan zat. Layanan hipnokonseling terbukti mampu menurunkan intensitas perilaku tersebut, membantu siswa mengendalikan emosi negatif, serta meningkatkan kesadaran diri dan harapan positif terhadap masa depan. Temuan ini menegaskan bahwa hipnokonseling efektif digunakan sebagai intervensi psikologis di lingkungan sekolah untuk menangani siswa korban *broken home*.

Kata Kunci : *self-harm, broken home, hipnokonseling, siswa.*

ABSTRACT

Self-harm behavior among adolescents, particularly those from broken home families, has become an alarming issue that requires appropriate intervention. This study aims to identify the forms of Self-harm exhibited by eighth-grade students at SMPN 51 Bandung, describe the process of hypnotherapy services provided by school counselors, and evaluate their outcomes. Using a qualitative descriptive method with a case study approach, data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The findings indicate that students engaged in various self-harming behaviors, including cutting, body-hitting, and substance abuse. Hypnotherapy proved effective in reducing the frequency of self-harm, improving emotional regulation, and fostering self-awareness and positive expectations for the future. These results highlight hypnotherapy as a relevant and promising intervention to address.

Keywords : *self-harm, broken home, hypnotherapy, adolescents*

PENDAHULUAN

Fenomena *Self-harm* atau tindakan menyakiti diri sendiri pada kalangan remaja telah menjadi isu yang kian mengkhawatirkan dalam bidang kesehatan mental. *Self-harm* dipahami sebagai perilaku melukai tubuh secara sengaja tanpa adanya tujuan bunuh diri, melainkan sebagai respons terhadap tekanan emosional atau psikologis yang sulit dikendalikan. Pada remaja, terutama mereka yang berasal dari keluarga *broken home*, fenomena ini sering muncul sebagai bentuk pelarian dari konflik, kurangnya dukungan emosional, serta ketidakstabilan lingkungan keluarga yang mereka hadapi (Saridewi & Siti, 2023: 441). *Broken home* merujuk pada kondisi keluarga yang kehilangan keharmonisan karena pertengkaran, perpisahan, atau perceraian, yang berdampak pada terganggunya fungsi pengasuhan, perlindungan, dan pendidikan anak (Dwi, Rasimin & Preddi, 2023: 86). Dalam konteks ini, remaja seringkali menunjukkan gejala emosional seperti kemarahan, kesepian, rasa bersalah, hingga kehilangan makna hidup, yang kemudian dimanifestasikan melalui perilaku menyakiti diri.

Hasil observasi awal di SMPN 51 Bandung pada Desember 2024 menemukan lima siswa kelas VIII yang melakukan tindakan *self-harm*, mulai dari melukai diri dengan benda tajam, membenturkan tubuh, memukul kepala, hingga mengonsumsi obat-obatan terlarang dan alkohol. Salah satu siswa bahkan mengalami overdosis yang menyebabkan koma selama beberapa hari. Temuan ini memperlihatkan bahwa permasalahan tersebut bukan sekadar perilaku sesaat, melainkan fenomena serius yang membutuhkan penanganan konseling intensif. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah ini mengidentifikasi bahwa kondisi keluarga yang tidak harmonis merupakan faktor pemicu dominan, sehingga diperlukan pendekatan yang mampu menjangkau aspek psikologis terdalam siswa. Salah satu metode yang digunakan adalah hipnokonseling, yaitu layanan konseling yang memadukan teknik hipnosis dengan prinsip konseling konvensional untuk menanamkan sugesti positif, membantu regulasi emosi, dan memulihkan luka batin (Rofiq & A'yun, 2022: 186).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas hipnokonseling dalam mengatasi masalah psikologis pada siswa *broken home*. Isam Syamsudin (2024) menemukan bahwa hypnotherapy efektif meningkatkan self-confidence siswa SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini Yogyakarta. Siswa yang sebelumnya rendah diri mulai berani tampil, berinteraksi, dan lebih percaya diri setelah menjalani sesi hipnokonseling. Penelitian lain oleh Perdana dan Daulay (2023) menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam dengan teknik hypnotherapy mampu membentuk karakter positif siswa, ditandai dengan meningkatnya motivasi, keceriaan, dan kepercayaan diri. Dari temuan ini terlihat bahwa hypnotherapy relevan dalam menangani permasalahan psikologis siswa *broken home*. Namun, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak berfokus pada

aspek peningkatan kepercayaan diri dan pembentukan karakter, bukan pada fenomena *Self-harm* yang berisiko langsung terhadap keselamatan fisik remaja.

Perbedaan penelitian ini dengan studi terdahulu terletak pada fokusnya terhadap perilaku *Self-harm* yang dilakukan siswa *broken home* di SMP. *Self-harm* sebagai bentuk non-suicidal self-injury memiliki kompleksitas tersendiri karena tidak hanya terkait pada rendahnya rasa percaya diri atau motivasi belajar, tetapi juga menyangkut konflik internal, trauma masa kecil, dan tekanan emosional yang mendalam (Mitchell, 2023). Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk menjawab celah (gap) yang belum banyak diteliti, yakni efektivitas hipnokonseling dalam menangani perilaku *Self-harm* pada siswa *broken home* di tingkat sekolah menengah pertama.

Penelitian ini dilakukan di SMPN 51 Bandung yang berlokasi di Kecamatan Rancasari, Kota Bandung. Sekolah ini dipilih karena terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan gejala perilaku *Self-harm* dengan latar belakang keluarga *broken home*. Selain itu, sekolah ini memiliki layanan bimbingan dan konseling yang aktif serta guru BK yang telah berkompetisi dalam melaksanakan layanan hipnokonseling. Lingkungan sekolah yang terbuka terhadap penelitian juga menjadi alasan pemilihan lokasi ini.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga pertanyaan utama: (1) bagaimana bentuk-bentuk *Self-harm* yang dilakukan siswa *broken home* di SMPN 51 Bandung, (2) bagaimana proses layanan hipnokonseling dilaksanakan oleh guru BK dalam menangani siswa dengan perilaku *self-harm*, dan (3) bagaimana hasil penerapan layanan hipnokonseling terhadap perubahan perilaku siswa setelah mengikuti intervensi.

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna pengalaman subjek secara mendalam, dengan fokus pada realitas yang mereka alami (Sugiyono, 2022: 9). Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan siswa yang melakukan *self-harm*, guru BK, dan wali kelas, dilengkapi dengan observasi perilaku siswa serta dokumentasi terkait. Teknik triangulasi sumber dan metode digunakan untuk menjaga keabsahan data, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran utuh mengenai peran hipnokonseling dalam menangani perilaku *Self-harm* siswa *broken home*.

Secara teoritis, penelitian ini didasarkan pada teori psikoanalisis Sigmund Freud yang menekankan pentingnya alam bawah sadar, konflik internal, serta pengalaman masa kanak-kanak dalam membentuk kepribadian dan perilaku individu (Suranata, Suarni & Dharsana, 2024: 14). Dalam konteks siswa *broken home*, luka emosional akibat konflik keluarga dapat tersimpan di alam bawah sadar dan termanifestasi dalam perilaku *self-harm*. Hipnokonseling dipandang relevan

karena menggunakan teknik hipnosis untuk menembus alam bawah sadar dan menanamkan sugesti positif. Selain itu, penelitian ini juga dikuatkan oleh nilai spiritual Al-Qur'an, khususnya Q.S. At-Tahrim ayat 6 yang menegaskan kewajiban menjaga diri dan keluarga dari kerusakan, termasuk dalam aspek mental dan emosional (Imam, 2014: 744). Dengan integrasi pendekatan psikologis dan spiritual ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dalam pengembangan layanan konseling di sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki urgensi akademis tetapi juga praktis. Secara akademis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai hipnokonseling dengan fokus pada *Self-harm* di kalangan siswa *broken home*, yang sebelumnya masih jarang diteliti. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru BK dalam menerapkan layanan hipnokonseling di sekolah untuk membantu siswa mengatasi luka emosional dan mengurangi perilaku *self-harm*. Lebih jauh, penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi lembaga pendidikan agar mengintegrasikan layanan konseling yang lebih menyentuh aspek psikologis dan spiritual siswa, sehingga mereka dapat tumbuh dengan lebih sehat secara emosional maupun sosial.

LANDASAN TEORITIS

Penelitian ini berlandaskan pada tiga kerangka teoritis utama, yaitu teori psikoanalisis Sigmund Freud, teori hipnosis, serta landasan spiritual Al-Qur'an yang memperkuat arah penelitian. Ketiga teori ini dipilih karena memberikan penjelasan komprehensif mengenai perilaku *Self-harm* pada siswa *broken home*, sekaligus relevan dengan pendekatan hipnokonseling yang digunakan dalam intervensi.

Teori psikoanalisis yang diperkenalkan Freud menjelaskan bahwa kepribadian manusia terbentuk melalui interaksi tiga sistem utama, yakni id, ego, dan superego. Id berhubungan dengan dorongan naluriah yang mencari kepuasan instan, ego berperan sebagai pengatur hubungan dengan realitas, sementara superego mencerminkan nilai moral dan ideal sosial (Suranata, Suarni & Dharsana, 2024: 14). Dalam praktiknya, konflik antara id, ego, dan superego sering kali melahirkan kecemasan atau perilaku yang tidak adaptif. Remaja dari keluarga *broken home* berpotensi lebih sering mengalami konflik batin karena kurangnya rasa aman, kasih sayang, dan teladan dari orang tua, sehingga kondisi bawah sadar mereka menyimpan luka emosional yang dapat termanifestasi dalam perilaku *self-harm*.

Salah satu aspek penting dari psikoanalisis adalah peran alam bawah sadar. Freud menekankan bahwa pengalaman traumatis masa kanak-kanak dan konflik emosional yang ditekan sering tersimpan di alam bawah sadar, lalu muncul kembali dalam bentuk perilaku menyimpang atau gejala psikologis. Konseling

psikoanalisis bertujuan membawa pengalaman bawah sadar tersebut ke kesadaran agar individu mampu memahaminya secara rasional. Sejalan dengan itu, hipnokonseling memanfaatkan teknik hipnosis untuk menembus lapisan bawah sadar siswa, sehingga emosi negatif yang terpendam dapat dilepaskan melalui proses katarsis dan digantikan dengan sugesti positif (Corey, 2005: 88).

Konsep mekanisme pertahanan ego dalam psikoanalisis juga relevan dengan perilaku *self-harm*. Mekanisme ini berfungsi melindungi ego dari ancaman kecemasan, misalnya dengan menyangkal realitas atau mengganti pengalaman yang menyakitkan. Namun, pada beberapa kasus, ketika mekanisme pertahanan tidak lagi efektif, remaja dapat beralih pada *Self-harm* sebagai bentuk regulasi emosional. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi konseling yang mampu memperkuat fungsi ego, sehingga siswa dapat mengelola kecemasannya dengan cara yang lebih sehat.

Teori hipnosis memberikan dasar ilmiah bagi praktik hipnokonseling. Hipnosis dipahami sebagai kondisi relaksasi mendalam di mana individu lebih mudah menerima sugesti positif. Sejak awal abad ke-19, hipnosis telah digunakan sebagai teknik terapeutik untuk mengatasi kecemasan, depresi, trauma, hingga gangguan tidur (Wong & Hakim, 2010: 4). Pada dasarnya, hipnosis bukan manipulasi, melainkan keadaan konsentrasi dan fokus yang memungkinkan pikiran bawah sadar lebih terbuka. Dalam konteks konseling, kondisi ini membantu konselor menanamkan pemikiran adaptif yang dapat menggeser pola pikir negatif siswa.

Hipnokonseling sebagai gabungan antara hipnotis dan konseling menekankan pemberian sugesti terapeutik yang disertai eksplorasi masalah psikologis klien. Hunter (2015) menjelaskan bahwa konseling berbasis hipnosis dapat mempercepat pemulihan emosional karena menjangkau akar masalah di alam bawah sadar. Dengan demikian, hipnokonseling dinilai efektif untuk kasus *Self-harm* yang erat kaitannya dengan luka batin akibat disharmoni keluarga.

Selain teori psikologis, penelitian ini memperkuat analisisnya dengan landasan spiritual dari Al-Qur'an, khususnya Q.S. At-Tahrim ayat 6.

“Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan” (Q.S. At-Tahrim: 6).

Ayat ini mengandung pesan tegas bahwa orang tua memiliki tanggung jawab untuk menjaga diri dan keluarganya dari kerusakan, baik secara lahiriah maupun batiniah. Tafsir Ibnu Katsir menegaskan bahwa makna “peliharalah dirimu dan

keluargamu” adalah mendidik dan mengajarkan mereka agar taat kepada Allah, serta melarang dari kemaksiatan (Ibnu Katsir dalam Latif & Rasyid, 2024: 77). Dalam konteks penelitian ini, lemahnya fungsi keluarga dalam melindungi dan mendidik anak dapat berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Oleh karena itu, intervensi konseling yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh nilai spiritual menjadi sangat penting.

Keterpaduan antara teori psikoanalisis, teori hipnosis, dan nilai spiritual Islam memberikan kerangka yang kokoh untuk memahami sekaligus menangani perilaku *Self-harm* pada siswa *broken home*. Psikoanalisis menjelaskan dinamika konflik bawah sadar yang melatarbelakangi perilaku tersebut, teori hipnosis memberi landasan metodologis untuk menembus dan merekonstruksi pikiran bawah sadar, sementara Al-Qur’an menegaskan pentingnya menjaga kesehatan mental dan spiritual anak. Dengan ketiga landasan ini, hipnokonseling tidak hanya dipandang sebagai strategi terapeutik, melainkan juga sebagai bentuk tanggung jawab moral dan spiritual dalam mendidik serta menyelamatkan generasi muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada siswa SMPN 51 Bandung yang berasal dari keluarga *broken home* muncul sebagai bentuk mekanisme pelarian dari tekanan emosional. Tindakan yang ditemukan meliputi menyayat tubuh, membenturkan anggota tubuh pada benda keras, hingga mengonsumsi minuman keras secara berlebihan. Perilaku ini sejalan dengan definisi non-suicidal self-injury yang dikemukakan Klonsky (2007: 104), bahwa *Self-harm* adalah tindakan menyakiti tubuh sendiri tanpa tujuan bunuh diri sebagai bentuk pengalihan emosi yang intens. Dalam perspektif teori kebutuhan Maslow, kegagalan pemenuhan kebutuhan dasar berupa rasa aman dan kasih sayang dapat mendorong individu mencari kompensasi maladaptif yang berwujud perilaku destruktif (Sari, dkk., 2023: 90).

Intervensi hipnokonseling yang diberikan guru BK terbukti membantu siswa mengelola tekanan tersebut. Proses konseling dimulai dari membangun kepercayaan, induksi relaksasi, pemberian sugesti positif, hingga refleksi. Dalam kondisi trance ringan, siswa lebih mampu menerima sugesti dan mengakses pengalaman bawah sadar, sebagaimana ditegaskan Freud dalam teori psikoanalisis bahwa alam bawah sadar menyimpan konflik emosional yang harus dimunculkan untuk mencapai penyembuhan (Freud & Lindzey, 2010: 32). Temuan ini juga relevan dengan penelitian Bowins (2021: 214), yang menegaskan bahwa pendekatan humanistik dalam konseling memungkinkan individu memperoleh kesadaran diri lebih tinggi melalui eksplorasi pengalaman emosional.

Dampak layanan hipnokonseling terlihat nyata pada lima siswa yang diteliti. Mereka mengalami penurunan frekuensi *self-harm*, peningkatan motivasi belajar,

serta keterlibatan dalam aktivitas sekolah. Misalnya, salah satu siswa yang sebelumnya mengkonsumsi alkohol mulai aktif dalam organisasi OSIS, sedangkan siswa lain yang sering bolos kembali hadir secara teratur di sekolah. Hal ini mendukung teori behavioristik Skinner bahwa reinforcement positif dalam bentuk sugesti, perhatian, dan dukungan emosional dapat memunculkan perilaku baru yang lebih adaptif (Andriani, dkk., 2020: 46).

Meski demikian, efektivitas hipnokonseling dipengaruhi faktor eksternal. Dukungan guru dan keterbukaan siswa menjadi faktor pendorong, sementara keterbatasan waktu dan minimnya keterlibatan orang tua menjadi penghambat. Faktor keluarga sangat menentukan keberhasilan, sebagaimana ditegaskan Hattrick, dkk. (2020: 12) bahwa pemulihan perilaku *Self-harm* memerlukan keterlibatan jaringan sosial terdekat, termasuk keluarga dan lingkungan sekolah.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan mengintegrasikan teori psikoanalisis, behavioristik, dan spiritual Islam dalam praktik konseling sekolah. Penggunaan Q.S. At-Tahrim ayat 6 sebagai dasar penguatan religius memperlihatkan bahwa pendekatan hipnokonseling dalam konteks pendidikan Islam dapat memberikan makna yang lebih komprehensif. Integrasi ini sejalan dengan gagasan Soeharto (2015: 28) bahwa hipno konseling merupakan layanan bimbingan yang tidak hanya bersifat psikoterapeutik, tetapi juga spiritual, sehingga mampu mendorong perubahan perilaku positif secara holistik.

Bentuk-bentuk *Self-harm* pada Siswa Korban *Broken Home* di SMPN 51 Bandung

Fenomena *self-harm* yang teridentifikasi di SMPN 51 Bandung memperlihatkan bahwa perilaku menyakiti diri pada remaja bukan sekadar tindakan impulsif tanpa alasan, melainkan suatu bentuk pelarian emosional yang kompleks. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK serta siswa yang menjadi informan penelitian, ditemukan bahwa lima siswa kelas VIII dengan latar belakang keluarga *broken home* memperlihatkan gejala *Self-harm* dalam berbagai bentuk. Wujud tindakan tersebut meliputi menyayat tangan menggunakan benda tajam seperti silet, cutter, atau pecahan kaca, membenturkan tubuh ke dinding atau anak tangga, memukul kepala sendiri, hingga perilaku berisiko lain seperti mengonsumsi minuman keras dan penyalahgunaan obat-obatan. Variasi bentuk ini menunjukkan bahwa *Self-harm* tidak hanya muncul sebagai luka fisik yang tampak, tetapi juga merembes ke pola perilaku maladaptif yang membahayakan kesehatan fisik maupun psikis siswa. (Kandar, At all, 2024: 1)

Keterlibatan faktor keluarga menjadi dominan dalam memicu tindakan tersebut. Hampir semua siswa yang melakukan *Self-harm* berasal dari keluarga dengan perceraian, konflik berkepanjangan, atau pola asuh yang keras. DI

misalnya, tumbuh tanpa perhatian orang tua karena diasuh nenek, hingga akhirnya mengekspresikan frustrasi dengan membenturkan kaki ke anak tangga dan mengkonsumsi minuman keras. FA, yang sejak kecil kehilangan sosok ayah akibat perceraian, mengembangkan perilaku agresif seperti tawuran, menyayat tubuh, dan bolos sekolah. Sementara itu, ZI mengalami tekanan akibat pola asuh keras dari ayahnya, hingga menjadikan penyalahgunaan obat dan self-cutting sebagai mekanisme pelarian. KY menyaksikan konflik orang tua yang berujung pada perceraian dan kekerasan fisik, yang mendorongnya melakukan *Self-harm* berulang kali, sedangkan KR mengalami kehilangan ayah karena meninggal dunia, yang memunculkan rasa sepi dan mendorongnya melukai diri dengan pengserut.

Dari temuan ini tampak bahwa setiap kasus memiliki latar belakang berbeda, namun benang merahnya adalah kerapuhan dukungan emosional dari keluarga. Dalam perspektif psikoanalisis Freud, tindakan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk manifestasi dari dorongan id yang tidak mampu dikendalikan oleh ego karena lemahnya fungsi superego akibat absennya figur pengasuhan yang sehat. Pengalaman traumatis masa kecil, terutama perceraian orang tua, pengabaian, dan kekerasan, menimbulkan konflik batin yang terpendam dalam alam bawah sadar. Konflik ini kemudian dimanifestasikan melalui perilaku menyakiti diri, yang secara simbolik dianggap mampu melepaskan ketegangan emosional.

Selain faktor keluarga, masa perkembangan remaja juga berperan penting. Siswa kelas VIII berada dalam fase pubertas yang ditandai oleh perubahan biologis dan emosional yang signifikan. Pada fase ini, individu sangat rentan terhadap krisis identitas, kebingungan dalam memahami diri, serta tekanan dari lingkungan sosial. Ketika remaja tidak memiliki dukungan emosional yang cukup, mereka mencari cara alternatif untuk menyalurkan rasa sakit dan kebingungan. *Self-harm* dalam hal ini berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif. Teori moderate superficial self-mutilation dari Knigge (1999) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa bentuk-bentuk *Self-harm* pada remaja umumnya berupa tindakan menggores tubuh, memukul benda keras, hingga melukai diri secara berulang. (Sari P., At all, 2023:89-94)

Perilaku ini juga berdampak langsung pada aspek sosial dan akademik. Guru BK menjelaskan bahwa siswa yang melakukan *Self-harm* cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, memiliki lingkaran pertemanan sempit, dan sering kali hanya terbuka pada teman dengan kondisi serupa. Hal ini memperkuat rasa keterasingan dan meminimalisir peluang mendapatkan dukungan positif. Dalam konteks akademik, motivasi belajar menurun drastis, ditandai dengan sering bolos, tidak mengerjakan tugas, dan menunjukkan sikap apatis di kelas. Hal ini sejalan dengan teori kebutuhan Maslow yang menekankan bahwa jika kebutuhan dasar akan rasa aman, cinta, dan dukungan emosional tidak terpenuhi, maka individu akan kesulitan memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi seperti prestasi akademik

dan aktualisasi diri.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa bentuk-bentuk *Self-harm* pada siswa *broken home* di SMPN 51 Bandung tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan produk dari interaksi kompleks antara dinamika keluarga yang disfungsional, kerentanan psikologis masa remaja, serta kegagalan sistem sosial dalam memberikan dukungan. *Self-harm* menjadi bahasa alternatif untuk mengekspresikan rasa kecewa, marah, dan kesepian yang tidak dapat disampaikan melalui kata-kata. Oleh sebab itu, identifikasi bentuk perilaku ini menjadi langkah penting dalam merancang intervensi psikologis yang relevan.

Proses Layanan Hipno Konseling pada Siswa Korban *Broken Home* di SMPN 51 Bandung

Hipnokonseling Proses hipnokonseling yang diterapkan di SMPN 51 Bandung dirancang secara sistematis untuk membantu siswa *broken home* yang melakukan *Self-harm* agar mampu mengendalikan emosi, memahami akar persoalan yang mereka alami, serta menanamkan sugesti positif yang berfungsi mencegah perilaku berulang. Secara garis besar, layanan ini dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dengan memadukan pendekatan psikologis dan nilai spiritual. Hal ini menjadi penting karena siswa dengan latar belakang keluarga yang tidak utuh cenderung membawa luka batin, rasa tidak aman, dan ketidakmampuan menyalurkan emosi secara adaptif. Dengan demikian, hipnokonseling bukan hanya diposisikan sebagai teknik terapi, tetapi juga sebagai strategi pembinaan karakter yang menyentuh dimensi afektif dan spiritual siswa.

Tahapan layanan hipnokonseling diawali dengan persiapan konseling. Pada tahap ini, konselor berusaha membangun rapport dengan siswa melalui sikap empati, penerimaan tanpa syarat, dan suasana aman. Guru BK menyadari bahwa siswa korban *broken home* seringkali memiliki masalah kepercayaan terhadap orang dewasa karena pengalaman ditolak, dimarahi, atau bahkan disakiti oleh orang tua mereka sendiri. Oleh karena itu, membangun rasa aman merupakan prasyarat utama sebelum siswa bersedia membuka diri. Wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pada awalnya enggan berbicara mengenai perasaan mereka, namun setelah beberapa kali pertemuan mereka mulai merasa dihargai dan didengarkan. Temuan ini sejalan dengan prinsip konseling humanistik yang menekankan pentingnya *therapeutic alliance* sebagai kunci keberhasilan layanan (Bowins, 2021:214).

Setelah hubungan dasar terbentuk, konselor melanjutkan ke tahap induksi hipnotis, yaitu mengarahkan siswa ke kondisi rileks melalui teknik relaksasi sederhana. Teknik yang digunakan bukanlah induksi dramatis sebagaimana sering digambarkan di media, melainkan pendekatan alami yang membuat siswa nyaman. Konselor biasanya meminta siswa untuk mengatur pernapasan, menutup mata,

dan memusatkan perhatian pada suara konselor. Instruksi disampaikan dengan bahasa sederhana, lembut, dan menenangkan, sambil menghindari kata-kata yang berpotensi memicu trauma. Induksi ini bertujuan membawa siswa pada kondisi kesadaran yang lebih dalam, sehingga pikiran bawah sadar menjadi lebih terbuka untuk menerima sugesti positif. Menurut Corey (2005:88), kondisi rileks yang diperoleh melalui hipnosis memungkinkan pengalaman bawah sadar lebih mudah diakses, sehingga konseling dapat bekerja lebih efektif.

Ketika kondisi rileks tercapai, konselor masuk pada tahap pendalaman. Pada fase ini, siswa diarahkan untuk membayangkan suasana yang aman dan menenangkan, misalnya berada di alam yang indah atau di tengah orang-orang yang mereka cintai. Visualisasi ini berfungsi menurunkan ketegangan emosi sekaligus membuka jalan bagi munculnya pengalaman bawah sadar yang sebelumnya tertekan. Dalam beberapa kasus, siswa mulai menangis ketika mengingat pertengkaran orang tua atau pengalaman kekerasan yang dialami. Momen ini menunjukkan adanya katarsis, yaitu pelepasan emosi yang selama ini tertahan. Katarsis sangat penting karena dapat mengurangi beban emosional dan memberikan ruang bagi munculnya pemahaman baru. Fenomena ini mendukung teori psikoanalisis Freud yang menekankan bahwa pengalaman traumatis yang ditekan ke alam bawah sadar harus diangkat ke kesadaran agar tidak menimbulkan gejala patologis (Suranata, Suarni, & Dharsana, 2024:14).

Setelah tahap pendalaman, proses dilanjutkan dengan pemberian sugesti positif. Sugesti diberikan sesuai dengan permasalahan spesifik yang dialami siswa. Misalnya, siswa yang sering menyayat lengan diarahkan untuk menyadari bahwa rasa sakit tidak menyelesaikan masalah dan bahwa ada cara lain yang lebih sehat untuk melampiaskan emosi, seperti menulis jurnal, berdoa, atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol diberi sugesti mengenai bahaya zat tersebut serta keyakinan bahwa dirinya mampu menemukan ketenangan tanpa bergantung pada minuman keras. Konselor menggunakan kalimat afirmatif sederhana seperti “Kamu berharga,” “Tubuhmu layak dijaga,” atau “Kamu bisa mengendalikan emosi dengan cara sehat.” Pesan-pesan ini ditanamkan berulang-ulang dengan intonasi lembut agar masuk ke dalam alam bawah sadar siswa. Menurut Hunter (2015), sugesti dalam kondisi hipnosis lebih mudah diterima karena resistensi kognitif berkurang, sehingga pikiran bawah sadar dapat menyerap pesan baru yang konstruktif.

Tahap akhir adalah terminasi dan evaluasi. Pada fase ini, siswa diarahkan kembali ke kondisi sadar penuh dengan membawa perasaan rileks dan pesan positif yang telah ditanamkan. Konselor meminta siswa membuka mata secara perlahan sambil menarik napas dalam, lalu menanyakan bagaimana perasaan mereka setelah sesi. Evaluasi dilakukan dengan menanyakan perubahan yang dirasakan, kesiediaan mencoba strategi baru, serta memberikan tugas sederhana

seperti menulis jurnal emosi atau melatih teknik pernapasan saat marah. Dengan cara ini, konselor dapat memantau efektivitas sugesti sekaligus memperkuat internalisasi strategi coping sehat.

Dalam prosesnya, guru BK tidak hanya berfokus pada aspek teknis hipnosis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual. Sugesti positif dikaitkan dengan ajaran agama yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Misalnya, konselor mengingatkan bahwa tubuh adalah amanah Allah yang harus dijaga, bahwa menyakiti diri adalah perbuatan yang merugikan diri sendiri, serta bahwa Allah senantiasa memberi jalan keluar bagi hamba-Nya yang sabar. Integrasi nilai spiritual ini memberi dimensi tambahan yang kuat, karena siswa tidak hanya menginternalisasi pesan psikologis, tetapi juga maknanya dalam kerangka keyakinan agama. Latif dan Rasyid (2024:77) menegaskan bahwa integrasi spiritual dalam konseling memperkuat motivasi intrinsik siswa untuk berubah, karena mereka menghubungkan proses penyembuhan dengan kewajiban religius.

Observasi lapangan memperlihatkan bahwa konselor menyesuaikan pendekatan sesuai dengan karakter masing-masing siswa. Bagi siswa yang cenderung pendiam, konselor lebih banyak menggunakan visualisasi imajinatif yang membantu mereka menyelami pengalaman batin. Sementara itu, siswa yang lebih ekspresif diarahkan untuk banyak berbicara dan mengungkapkan perasaan secara verbal. Strategi ini sesuai dengan prinsip konseling individual yang menekankan keunikan tiap klien (Prayitno, 2017, p. 45). Dengan demikian, meskipun tahapan konseling mengikuti pola umum, pelaksanaannya tetap fleksibel agar sesuai dengan kebutuhan siswa.

Proses hipnokonseling yang demikian juga mendukung teori behavioristik tentang modifikasi perilaku. Setiap kali siswa berhasil menahan diri untuk tidak melakukan *Self-harm* dan memilih strategi coping sehat, ia mendapatkan reinforcement positif dari konselor berupa pujian dan dukungan emosional. Hal ini memperkuat kemungkinan siswa mengulangi perilaku sehat di kemudian hari (Skinner, 1974). Dengan kata lain, hipnokonseling bekerja pada dua level sekaligus: menanamkan sugesti baru di alam bawah sadar, dan memberikan reinforcement nyata dalam relasi konseling.

Dari keseluruhan tahapan ini, terlihat bahwa hipnokonseling bukan hanya prosedur teknis, melainkan proses holistik yang menggabungkan aspek psikologis, emosional, sosial, dan spiritual. Tahap persiapan menciptakan rasa aman, induksi dan pendalaman memfasilitasi relaksasi serta katarsis, sugesti positif menanamkan pola pikir baru, sementara terminasi dan evaluasi memastikan perubahan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap tahap memiliki peran penting dan saling melengkapi, sehingga hasil yang diperoleh tidak hanya berupa pengurangan perilaku *self-harm*, tetapi juga tumbuhnya kesadaran baru, keterampilan regulasi

Layanan Hipnokonseling dalam menangani *Self-Harm* pada siswa korban *Broken Home* emosi, dan penguatan nilai-nilai spiritual.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa proses hipnokonseling di SMPN 51 Bandung berlangsung secara sistematis, adaptif, dan berbasis spiritual. Hasilnya bukan hanya berupa terbukanya komunikasi antara konselor dan siswa, melainkan juga perubahan mendasar dalam cara siswa memandang diri, tubuh, dan kehidupannya. Proses ini sejalan dengan teori psikoanalisis, behavioristik, dan humanistik, sekaligus memperlihatkan relevansi integrasi nilai Islam dalam konseling modern. Oleh karena itu, hipnokonseling layak dipandang sebagai pendekatan strategis dalam penanganan siswa *broken home* yang melakukan *self-harm*, baik di sekolah maupun dalam konteks layanan konseling yang lebih luas.

Hasil Layanan Hipno Konseling pada Siswa Korban *Broken Home* di SMPN 51 Bandung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan hipnokonseling memberikan dampak yang sangat signifikan dalam mengubah perilaku siswa SMPN 51 Bandung yang berasal dari keluarga *broken home* dan sebelumnya teridentifikasi melakukan *self-harm*. Proses konseling yang dilaksanakan melalui beberapa sesi secara konsisten mampu mengurangi frekuensi perilaku menyakiti diri, meningkatkan keterampilan regulasi emosi, serta menumbuhkan kesadaran diri pada siswa untuk mencari cara yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan psikologis.

Salah satu hal utama yang ditemukan adalah adanya penurunan drastis dalam intensitas *self-harm*. Siswa yang pada awalnya melakukan tindakan menyakiti diri hampir setiap minggu, setelah mengikuti layanan hipnokonseling selama beberapa bulan, mengaku tidak lagi melakukannya. Misalnya, seorang siswa yang terbiasa menyayat kulit dengan cutter menyatakan bahwa ia telah berhenti melakukan kebiasaan tersebut selama dua bulan terakhir. Ia menuturkan bahwa sekarang ketika merasa marah atau tertekan, ia lebih memilih menulis atau tidur sebagai bentuk pelampiasan emosi. Ucapan ini menunjukkan adanya pergeseran mekanisme koping dari bentuk maladaptive yaitu melukai tubuh ke bentuk yang lebih sehat seperti menulis ekspresif atau istirahat. Hal ini memperlihatkan bagaimana sugesti positif yang diberikan selama sesi hipnokonseling berhasil menanamkan alternatif strategi koping dalam alam bawah sadar siswa.

Perubahan serupa juga ditemukan pada siswa lain yang sebelumnya sering membenturkan kepala ke dinding ketika dimarahi orang tua. Setelah mengikuti beberapa kali sesi konseling, ia mengaku lebih memilih menarik napas panjang, menghindar sementara, dan menenangkan diri ketimbang melukai kepala. Ia mengatakan bahwa sugesti yang diberikan konselor mengenai pentingnya menjaga tubuh sebagai anugerah membuatnya berpikir ulang sebelum melakukan tindakan destruktif. Fakta ini menunjukkan bahwa hipnokonseling tidak hanya memberikan

kesadaran kognitif*, melainkan juga menyentuh lapisan afektif yang lebih dalam sehingga mampu menginternalisasi pesan hingga ke tingkat perilaku sehari-hari.

Selain itu, terdapat pula siswa yang sebelumnya menggunakan alkohol sebagai sarana pelarian. Dalam wawancara lanjutan, ia mengaku mulai meninggalkan kebiasaan tersebut setelah beberapa kali mengikuti sesi hipnokonseling. Menurutnya, konseling membuat ia merasa lebih berharga dan tidak lagi ingin merusak tubuh dengan cara mengonsumsi minuman keras. Hal ini memperlihatkan bahwa hipnokonseling bukan hanya mengurangi perilaku *Self-harm* fisik, tetapi juga dapat *mencegah penyalahgunaan zat* sebagai salah satu bentuk coping maladaptif yang berbahaya. Penemuan ini penting karena menunjukkan relevansi hipnokonseling tidak hanya dalam konteks luka fisik, tetapi juga dalam menangani perilaku berisiko lain yang terkait dengan kesehatan remaja.

Siswa lain yang pernah mengalami overdosis obat tidur hingga harus dirawat di rumah sakit selama beberapa hari, juga memperlihatkan perubahan positif setelah mengikuti layanan hipnokonseling. Meskipun siswa ini masih menunjukkan kecenderungan murung, ia mengaku sudah mampu menyalurkan perasaan negatifnya dengan menulis jurnal emosi atau berbicara kepada guru BK ketika merasa tidak sanggup menahan tekanan. Fakta ini menunjukkan bahwa meskipun perubahan tidak selalu instan atau sempurna, hipnokonseling membantu membuka jalur komunikasi* antara siswa dengan guru sebagai figur yang dapat dipercaya. Dengan adanya saluran komunikasi yang sehat, risiko terulangnya overdosis dapat diminimalkan secara signifikan.

Adapun siswa lain yang sebelumnya sering memukul kepala sendiri ketika marah, setelah beberapa kali sesi konseling lebih memilih untuk berdzikir dan melakukan aktivitas spiritual ketika emosinya memuncak. Ia mengatakan bahwa sugesti konselor mengenai tubuh sebagai titipan Allah membuatnya semakin menyadari pentingnya menjaga kesehatan diri. Transformasi ini memperlihatkan bahwa integrasi nilai spiritual dalam hipnokonseling mampu memberikan kekuatan baru bagi siswa, sehingga strategi coping yang muncul tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga religius. Hal ini relevan dengan pandangan Suharto (2015) yang menekankan bahwa hipnokonseling Islami efektif karena menyatukan teknik psikoterapi modern dengan ajaran agama yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa.

Secara keseluruhan, perubahan yang terjadi pada para siswa dapat dikategorikan dalam tiga aspek penting. Pertama, aspek perilaku, yang ditandai dengan berkurangnya bahkan berhentinya tindakan *Self-harm* seperti menyayat, membenturkan kepala, memukul diri, hingga mengonsumsi zat berbahaya. Kedua, aspek emosional, yang terlihat dari meningkatnya kemampuan mengendalikan diri,

menurunnya impulsivitas, dan bertambahnya kesadaran siswa untuk mencari cara sehat dalam menyalurkan emosi. Ketiga, aspek spiritual dan sosial, yang tercermin dari munculnya kebiasaan berzikir, keterlibatan lebih besar dalam komunikasi dengan guru, serta meningkatnya rasa percaya diri dalam menghadapi masalah keluarga.

Temuan ini sejalan dengan teori psikoanalisis yang menekankan bahwa luka emosional yang tersimpan di alam bawah sadar dapat diatasi apabila berhasil dibawa ke tingkat kesadaran melalui proses konseling. Corey (2005:88) menjelaskan bahwa hipnoterapi dan konseling dapat berfungsi sebagai jembatan untuk membuka akses ke alam bawah sadar, memungkinkan individu menerima sugesti baru yang lebih adaptif. Hal ini terlihat jelas pada para siswa yang mulai menggantikan perilaku *Self-harm* dengan strategi koping sehat setelah diberikan sugesti positif.

Selain itu, perubahan perilaku siswa juga dapat dijelaskan melalui perspektif teori behavioristik. Skinner (1974) menekankan bahwa perilaku manusia dapat dimodifikasi melalui reinforcement. Dalam konteks ini, setiap kali siswa berhasil menahan diri dari perilaku menyakiti diri dan memilih strategi baru yang lebih sehat, ia mendapatkan reinforcement positif berupa pengakuan, dukungan, dan perasaan lega yang lebih bertahan lama. Pengalaman positif ini kemudian memperkuat kecenderungan siswa untuk mengulangi strategi baru tersebut. Dengan demikian, hipnokonseling dapat dipahami sebagai sarana yang menyediakan reinforcement positif secara konsisten melalui sugesti dan interaksi empati antara konselor dan siswa.

Dari sudut pandang humanistik, perubahan yang dialami siswa memperlihatkan pentingnya memberikan ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mereka. Bowins (2021, p. 214) menegaskan bahwa konseling humanistik memungkinkan individu memperoleh kesadaran diri yang lebih tinggi melalui eksplorasi emosi. Dalam kasus ini, siswa tidak hanya berhenti melakukan *self-harm*, tetapi juga memperoleh pemahaman baru mengenai makna dirinya. Mereka mulai melihat diri sebagai individu yang berharga, mampu bertahan, dan pantas mendapatkan kasih sayang. Perubahan cara pandang ini berdampak luas terhadap keseharian siswa, termasuk motivasi belajar dan interaksi sosialnya.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa keberhasilan hipnokonseling tidak semata ditentukan oleh teknik hipnosis, tetapi juga oleh kualitas hubungan antara konselor dan siswa. Hubungan yang didasari empati, penerimaan tanpa syarat, dan kehangatan membuat siswa merasa aman untuk membuka diri. Rasa aman ini kemudian menjadi pondasi penting bagi proses penyembuhan. Hal ini sejalan dengan literatur konseling yang menekankan pentingnya therapeutic alliance sebagai prediktor utama keberhasilan intervensi psikologis (Hunter, 2015).

Integrasi aspek spiritual dalam hipnokonseling terbukti menjadi salah satu faktor paling berpengaruh. Sugesti yang dikaitkan dengan nilai agama membantu siswa melihat tubuh bukan sekadar wadah fisik, melainkan amanah yang harus dijaga. Seperti diungkapkan salah seorang siswa, ketika sedang marah ia memilih beristighfar sambil mengingat bahwa tubuh adalah titipan Allah. Hal ini relevan dengan Q.S. At-Tahrim ayat 6 yang menekankan kewajiban menjaga diri dan keluarga dari kebinasaan. Dengan demikian, layanan hipnokonseling dalam penelitian ini bukan hanya bekerja pada level psikologis, tetapi juga spiritual, sehingga memberikan dampak yang lebih menyeluruh.

Selain perubahan perilaku yang tampak, ada pula dampak jangka panjang yang mulai terlihat. Sebagian besar siswa melaporkan peningkatan rasa percaya diri, tumbuhnya optimisme menghadapi masa depan, dan berkurangnya rasa kesepian. Mereka merasa tidak lagi sendirian dalam menghadapi masalah keluarga, karena memiliki guru BK yang peduli dan mau mendengarkan. Hal ini memberikan dorongan psikososial yang sangat penting bagi perkembangan remaja. Dukungan emosional dari orang dewasa yang dapat dipercaya memperkuat daya resiliensi remaja dalam menghadapi kesulitan.

Secara akademik, hasil ini memberikan kontribusi penting bagi literatur konseling Islami maupun psikologi pendidikan. Temuan ini mempertegas bahwa hipnokonseling merupakan salah satu pendekatan efektif untuk menangani perilaku *Self-harm* pada remaja *broken home*. Intervensi ini tidak hanya menyembuhkan perilaku destruktif, tetapi juga membangun kapasitas intrapersonal dan spiritual siswa. Dengan kata lain, hipnokonseling berfungsi ganda: sebagai sarana terapi sekaligus pendidikan karakter.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekolah dapat mengimplementasikan hipno konseling sebagai layanan preventif maupun kuratif terhadap masalah psikologis remaja. Guru BK dapat menggunakan hipnokonseling untuk membantu siswa yang mengalami tekanan emosional berat, sementara sekolah secara institusional perlu memberikan dukungan berupa ruang konseling yang memadai dan waktu yang cukup bagi guru BK untuk melaksanakan layanan. Selain itu, keterlibatan orang tua tetap penting untuk memperkuat hasil intervensi. Tanpa dukungan keluarga, perubahan yang dicapai melalui hipnokonseling berpotensi melemah seiring waktu. Oleh karena itu, hipnokonseling idealnya dipadukan dengan program konseling keluarga atau parenting education.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan hipnokonseling dalam penelitian ini berhasil menurunkan perilaku *Self-harm* secara signifikan, memperkuat keterampilan regulasi emosi, menumbuhkan rasa percaya diri, dan memperdalam kesadaran spiritual siswa. (Corey, 2005)

PENUTUP

Penelitian ini berangkat dari fenomena *Self-harm* yang dialami oleh siswa *broken home* di SMPN 51 Bandung. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa *Self-harm* muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari menyayat kulit, membenturkan kepala, memukul diri, hingga penyalahgunaan zat berbahaya. Perilaku tersebut bukan hanya akibat tekanan emosional sesaat, tetapi merupakan respons terhadap konflik keluarga, kurangnya perhatian orang tua, serta perasaan tidak aman yang terakumulasi dalam diri siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga *broken home* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental anak, sehingga penanganannya membutuhkan pendekatan konseling yang tepat.

Layanan hipno konseling yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 51 Bandung terbukti mampu membantu siswa dalam menghadapi permasalahannya. Proses hipnokonseling yang meliputi tahap persiapan, induksi, pendalaman, pemberian sugesti, hingga terminasi berjalan efektif dengan menekankan pada empati, keterbukaan, dan pemberian sugesti positif. Melalui proses ini, siswa dapat menyalurkan emosi negatif yang terpendam, memperoleh pengalaman katarsis, serta mulai menerima cara baru dalam menghadapi masalah tanpa melukai diri. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam sugesti yang diberikan juga menambah kekuatan intervensi, karena siswa tidak hanya belajar mengendalikan emosi secara psikologis tetapi juga menyadari kewajiban menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah Swt.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada perilaku siswa setelah mengikuti layanan hipnokonseling. Intensitas *Self-harm* berkurang drastis, bahkan beberapa siswa berhenti sama sekali melakukan tindakan tersebut. Selain itu, mereka mulai mengembangkan strategi coping yang lebih sehat, seperti menulis, relaksasi pernapasan, berkomunikasi dengan guru atau teman, serta melakukan aktivitas spiritual. Dampak lain yang muncul adalah peningkatan rasa percaya diri, optimisme, dan kesadaran bahwa mereka berharga serta mampu menghadapi tantangan hidup. Temuan ini menegaskan bahwa hipnokonseling dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi efektif di sekolah, khususnya dalam menangani siswa *broken home* yang rentan melakukan *self-harm*. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat relevansi teori psikoanalisis Freud yang menekankan peran alam bawah sadar dalam perilaku manusia. Luka emosional akibat *broken home* yang tersimpan di bawah sadar dapat dimunculkan dan diolah melalui proses hipnokonseling, sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Selain itu, teori hipnosis yang menekankan sugestibilitas pada kondisi rileks juga terbukti aplikatif dalam praktik konseling di sekolah. Dari sisi spiritual, Q.S. At-Tahrim ayat 6 menjadi pengingat bahwa tanggung jawab menjaga diri dan keluarga dari

kerusakan adalah bagian dari perintah agama, yang dalam konteks ini relevan dengan upaya melindungi remaja dari perilaku menyakiti diri.

Dari sisi praktis, penelitian ini memberikan rekomendasi agar layanan hipnokonseling dapat diintegrasikan lebih luas dalam praktik bimbingan konseling di sekolah. Guru BK diharapkan tidak hanya mengandalkan metode konseling konvensional, tetapi juga mengembangkan keterampilan hipnokonseling sebagai bentuk inovasi layanan. Sekolah juga perlu mendukung penyediaan ruang konseling yang aman dan nyaman, serta membangun jejaring dengan orang tua agar permasalahan siswa dapat ditangani secara komprehensif. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan lima siswa pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum bisa digeneralisasikan secara luas. Untuk itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, variasi lokasi, serta pendekatan campuran kuantitatif dan kualitatif agar efektivitas hipnokonseling dapat diukur lebih komprehensif. Namun demikian, hasil penelitian ini sudah cukup memberikan gambaran bahwa hipnokonseling efektif dalam menangani perilaku *Self-harm* pada siswa *broken home*, sekaligus menawarkan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D., Suryani, E., & Rahman, F. (2020). Teori belajar behavioristik dan implikasinya dalam pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Anggraini, P., & Sari, N. (2023). Konsep diri pada remaja yang mengalami *broken home*. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 437–444.
- Bowins, B. (2021). Humanistic approaches in psychotherapy: Enhancing self-awareness and emotional growth. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 210–225.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th ed.). Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Freud, S. (2010). Pengantar psikoanalisis (Hall, C. S., & Lindzey, G., Eds.). Jakarta: Gramedia.
- Hetrick, S. E., Witt, K. G., Spittal, M. J., & Robinson, J. (2020). Effective interventions for *Self-harm* among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(3), 146–154.
- Hunter, C. R. (2015). *Hypnotherapy for counseling and psychotherapy*. London: Routledge.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Latif, M. A., & Rasyid, A. (2024). Analisis Surah At-Tahrim Ayat 6 perspektif Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim karya Ibnu Katsir. *Al-Mizan*, 1(1), 68–89.

- Mitchell, K. (2023). Non-suicidal self-injury among adolescents: A review of current research. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 11(2), 101–110
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, P., Nugraha, A., & Putri, D. (2023). Kebutuhan dasar manusia dalam perspektif teori Maslow dan implikasinya bagi pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), 85–95.
- Saridewi, I. A., & Siti, H. (2023). Fenomena *Self-harm* pada remaja dan faktor penyebabnya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(3), 439–446.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Alfred A. Knopf.
- Suharto, A. (2015). Hipno Konseling sebagai layanan alternatif dalam bimbingan konseling Islami. *Jurnal Konseling Islami*, 6(1), 20–33
- Suranata, K., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). Psikoanalisis Freud dalam konseling: Relevansi untuk konselor sekolah. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 10–20.