

Dosen Ubaya Ajak Siswa Kenali Self Harm dan Self Injury

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya bekerjasama dengan SMAK Santa Maria Surabaya gelarseminar Self Harm dan Self Injury bertemakan Yuk Kita Kenali Perilaku Menyakiti Diri dan Cara Mencegahnya bertempat di Aula, Ruang Ursula SMA Santa Maria Surabaya. Hadir sebagai pemateri Taufik Akbar Rizqi Yunanto, S.Psi., M.Psi., dan Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psi. Dosen Fakultas Psikologi membawakan materi mengenai pengenalan Self Harm dan Self Injury serta cara penanganannya. Kegiatan ini diikuti 235 orang siswa terdiri dari Jurusan IPS dan Bahasa.

B.A. Laksitaningtyas, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling mengatakan, kegiatan ini diadakan berangkat dari program rutin yang diadakan sekolah sebagai penambah wawasan siswa, penanggulangan masalah dan kebutuhan terhadap keluhan siswa selama mengikuti pelajaran. Laksitaningtyas juga menambahkan seminar ini juga merupakan bagian wadah dari pengenalan kampus kepada siswa.

Seperti yang diketahui Self harm atau Self Injury adalah ketika seseorang menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi, mengungkapkan, atau bertahan dari keadaan yang sangat sulit. Menyakiti diri dapat dilakukan secara fisik. Menurut Mary self harm muncul karena adanya kecenderungan ingin menyakiti diri sendiri, yang nantinya akan mengarah pada self injury atau menyakiti diri sendiri sebagai pelampiasan emosi. Mery juga memberikan solusi serta cara pencegahannya. Penyakit psikologis ini menyerang banyak remaja yang sedang mencari jati diri.

Sementara itu Taufik mengajak siswa untuk mengenali kecenderungan sedini mungkin munculnya perilaku menyakiti diri sendiri. Pengaruh masa kecil, sulit mengekspresikan emosi, pengaruh pandangan terhadap diri, menghukum diri sendiri merupakan salah satu pemicu munculnya self injury. Seseorang yang memiliki kecenderungan mengarah pada self harm, biasanya karena dimasa lalu tidak diberikan kesempatan untuk mengekspresikan emosinya, ungkapnyanya. Pada sesi materi siswa diberikan tes psikologi sederhana, untuk mengetahui adakah kecenderungan self harm dan self injury pada siswa SMA Santa Maria Surabaya. (ee)