

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN VIDEO INTERAKTIF
DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA
SMA NEGERI 10 PALEMBANG TENTANG
PERILAKU *SELF-HARM***

SKRIPSI

Oleh

Siti Nurhaliza

NIM:06071382126079

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2025**

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN VIDEO INTERAKTIF
DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA
SMA NEGERI 10 PALEMBANG TENTANG
PERILAKU *SELF-HARM***

SKRIPSI

Oleh

Siti Nurhaliza

NIM:06071382126079

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017



Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.
NIP. 198808182015042001

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN VIDEO INTERAKTIF
DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA
SMA NEGERI 10 PALEMBANG TENTANG
PERILAKU *SELF-HARM***

SKRIPSI

Oleh

Siti Nurhaliza

NIM:06071382126079

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 01 Juli 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.
2. Anggota : Minarsi, M.Pd., Kons.

()
()

Palembang, 01 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi





Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Siti Nurhaliza

NIM : 06071382126079

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Penggunaan Video Interaktif dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa SMA Negeri 10 Palembang tentang Perilaku *Self-Harm*” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 19 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Siti Nurhaliza

NIM. 06071382126079

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Efektivitas Penggunaan Video Interaktif dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa SMA Negeri 10 Palembang tentang Perilaku *Self-Harm*” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons sebagai dosen pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak ilmu, pengalaman serta arahan selama masa studi.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling, dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, 19 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Siti Nurhaliza

NIM. 06071382126079

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena dengan rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercintaku, pintu surgaku, penyemangat hidupku. Terima kasih Ayahandaku Rosihan Anwar dan Ibundaku Yuldarmiana atas segala pengorbanan, doa, ridho, serta kasih tulus yang tak pernah terputus. Meskipun tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, Ayah dan Mama tak pernah lelah memberikan dukungan moral dan material terbaik, mengusahakan yang terbaik, hingga penulis mampu menyelesaikan studi dan meraih gelar sarjana. Ayah, Mama, terima kasih telah menjadi orang tua terbaik dan terhebat. Penulis sangat bangga menjadi putri Ayah dan Mama. Semoga Ayah dan Mama selalu sehat, panjang umur, dan dapat menyaksikan keberhasilan penulis di masa depan.
2. Saudaraku tersayang. Kak Renol, Kak Heri, Kak Isal, Mbak Helda, beserta iparku terkasih, Ayuk Titin, Ayuk Ria, Ayuk Dian, Kak Adji, serta keponakanku, Syifa, Qia, Shabira, Andin, Fathan, Maiza, Gendhis, Gesang. Kalian adalah sumber tawa, peluk, dan dukungan yang tak pernah habis. Terima kasih atas doa, semangat, dan kebersamaan yang selalu mewarnai setiap langkahku. Semoga kita senantiasa saling menguatkan dalam ikatan keluarga ini.
3. Dosen pembimbing terbaik bagi penulis, Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. Terima kasih yang tak terhingga atas bimbingan, arahan, dan kesabaran Ibu yang luar biasa. Setiap masukan dan motivasi Ibu sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini. Ilmu dan dedikasi Ibu telah menjadi bekal berharga bagi penulis.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Terima kasih atas segala ilmu, pengetahuan, dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Dedikasi Bapak dan Ibu sekalian telah membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih baik dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

5. Untuk diriku sendiri. Terima kasih telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah. Terima kasih atas setiap tetesan keringat, air mata, dan setiap detik waktu yang dihabiskan untuk sampai pada titik ini. Proses ini tidak selalu mudah, ada kalanya ragu dan lelah, namun berkat keteguhan hati dan tekad, akhirnya mampu menyelesaikan perjalanan ini. Ini adalah bukti bahwa segala usaha tidak akan mengkhianati hasil. Penulis bangga atas segala pencapaian ini.
6. Sahabat seperjuanganku di masa perkuliahan. Delvina Faulin, Kristina br Simbolon, Elda Dita, Putri Setiawati, Rina Agustina, Violeta Ayu. Terima kasih telah menjadi teman berdiskusi, berbagi suka dan duka, serta melewati pahit manisnya perjuangan akademik bersama. Kenangan dan persahabatan kita akan selalu berharga.
7. Sahabat setiaku sejak masa kecil hingga kini. Nurul Aprilia, Intan Kamillah, Suci Andira. Kalian adalah saksi bisu setiap impianku, tempatku berbagi cerita, dan selalu hadir kebersamaian langkahku, bahkan hingga perjuangan skripsi ini. Terima kasih atas persahabatan tulus yang tak lekang oleh waktu dan tetap menjaga komunikasi hingga saat ini.
8. Sahabat terbaikku sejak SD. Rania Dwi, Nurul Khomaria, Sabrina Nur, Aurny Widya, Nur Farde, Dirga Chaedani, Rizky Akbar, Ahmad Bagoes, Ananda Guslih. Mengenang masa-masa seru penuh canda dan tawa bersama kalian adalah kebahagiaan. Terima kasih telah menjaga jalinan persahabatan ini hingga dewasa, bahkan ikut menemani masa-masa kuliah dan skripsiku.
9. Sahabat SMP-ku yang selalu ada. Amanda Dwi, Aulia Agustin, Luthfiyah Maulidina. Kalian adalah bagian tak terpisahkan dari masa remajaku, tempat berbagi cerita dan tawa. Terima kasih atas kenangan indah dan dukungan yang terus terjalin hingga masa perkuliahan ini.
10. Sahabat SMA-ku yang luar biasa. Imeldya Dyah, Ririn Dita, Syabina Nur dan Putri Lila. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kenangan tak terlupakan selama masa putih abu-abu, yang terus terjalin hingga kini. Kalian adalah teman terbaik untuk bertumbuh bersama dan turut andil dalam perjalanan kuliah dan skripsiku.

11. Teman-teman PMM 3 kelompok 6 (SAGU) dan *roommate* 307 saat PMM. Vinny Cung, Urini, Tisara Eka, Mia Sofi, Guslawati Manangin. Terima kasih telah menjadi bagian dari petualangan tak terlupakan selama program PMM. Kebersamaan, canda, dan dukungan kalian di tanah rantau adalah pelajaran berharga yang takkan kulupa.
12. Teman seperjuanganku yang hebat. Diea Mila Agustin dan Abelia Seprianti. Terima kasih atas semangat, dan kebersamaan dalam menghadapi setiap tantangan, terutama selama penyelesaian skripsi ini. Kita telah berjuang bersama, dan ini adalah buah dari kerja keras kita.
13. Seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021. Kalian adalah keluarga seperjuangan yang hebat. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, tawa, dan dukungan yang tak pernah putus selama ini. Kita telah melalui suka dan duka bersama, dan ini adalah bukti perjuangan kita.

MOTTO

“Maka bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Q.S Ar-Rum : 60)

“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga”

(HR. Bukhari dan Muslim)

“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia, karena dengan pendidikan engkau dapat mengubah dunia”

(Nelson Mandela)

“Tak ada jalan pintas menuju sukses; setiap tetesan keringat adalah saksi bisu, setiap jatuh adalah pelajaran, dan setiap langkah adalah bukti bahwa aku mampu melampaui diriku. Karena di setiap peluh dan doa orang tuaku, kutemukan peta menuju makna hidup yang sesungguhnya.”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Video Interaktif	8
2.1.1 Pengertian Video Interaktif	8
2.1.2 Karakteristik Video Interaktif	10
2.1.3 Manfaat Video Interaktif.....	13
2.1.4 Kelebihan dan Kekurangan Video Interaktif.....	15
2.1.5 Video Interaktif dalam Layanan Bimbingan dan Konseling..	17
2.2 Perilaku <i>Self-Harm</i>	20
2.2.1 Definisi <i>Self-Harm</i>	20
2.2.2 Jenis-Jenis <i>Self-Harm</i>	21
2.2.3 Faktor Penyebab <i>Self-Harm</i>	22
2.2.4 Dampak <i>Self-Harm</i>	24
2.2.5 Pemahaman Siswa tentang Perilaku <i>Self-Harm</i>	25

BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Definisi Operasional.....	29
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	30
3.3.1 Waktu Penelitian	30
3.3.2 Tempat Penelitian.....	30
3.5 Populasi dan Sampel	30
3.5.1 Populasi	30
3.5.2 Sampel.....	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data	32
3.7 Uji Instrumen Penelitian.....	34
3.8.4 Uji Validitas	34
3.8.4 Uji Reliabilitas.....	35
3.8 Teknik Analisis Data.....	35
3.8.1 Analisis Deskriptif.....	35
3.8.2 Uji Normalitas	36
3.8.3 Uji Hipotesis.....	37
3.8.4 Uji N-Gain.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Analisis Deskriptif.....	39
4.1.2 Uji Normalitas	43
4.1.3 Uji Hipotesis.....	44
4.1.4 Uji N-Gain.....	45
4.1.5 Hasil Pelaksanaan Layanan Setiap Pertemuan	46
4.1.6 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	49
4.2 Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	57

5.2.1	Saran bagi Sekolah	57
5.2.2	Saran bagi Guru Bimbingan dan Konseling.....	58
5.2.3	Saran bagi Siswa	58
5.2.4	Saran bagi Peneliti Selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN.....		63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One Group Pre-test and Post-test Design</i>	27
Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Layanan Klasikal.....	28
Tabel 3.3 Data Jumlah Siswa Kelas X SMA Negeri 10 Palembang.....	30
Tabel 3.4 Data Jumlah Siswa Kelas X.4.....	32
Tabel 3.5 Skor Alternatif Jawaban Skala Likert.....	33
Tabel 3.6 Uji Validitas.....	34
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas.....	35
Tabel 3.8 Pengambilan Keputusan Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	37
Tabel 3.9 Pedoman rumus N-Gain.....	38
Tabel 3.10 Pembagian Skor Gain.....	38
Tabel 3.11 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain (%).....	38
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	39
Tabel 4.2 Distribusi <i>Pre-test Self Harm</i>	40
Tabel 4.3 Distribusi <i>Post-Test Self Harm</i>	42
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	43
Tabel 4.5 Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	44
Tabel 4.6 Uji N-Gain.....	45
Tabel 4.7 Distribusi Hasil Evaluasi Layanan Klasikal.....	48
Tabel 4.8 Statistik Hasil Evaluasi Layanan Klasikal.....	48
Tabel 4.9 Rata-Rata Skor Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rumus Shapiro Wilk	36
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi	64
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	65
Lampiran 3 SK Pembimbing Skripsi	66
Lampiran 4 SK Penelitian	68
Lampiran 5 SK Dinas Pendidikan Provinsi	69
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian	70
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	71
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Ujian Akhir Program	73
Lampiran 9 Video Interaktif dan RPL Layanan Klasikal	74
Lampiran 10 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Didik	97
Lampiran 11 LKPD Pertemuan Pertama dan Kedua Peserta Didik.....	98
Lampiran 12 Lembar Evaluasi Layanan Klasikal Pertemuan 1 & 2.....	99
Lampiran 13 Diskusi Kelompok & Latihan Soal Video Interaktif.....	100
Lampiran 14 Hasil Uji Instrumen	101
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	103
Lampiran 16 Lembar Kartu Bimbingan Skripsi.....	104
Lampiran 17 Hasil Cek <i>Plagiarisme</i>	105

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya perilaku *self-harm*, menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan dan memerlukan penanganan yang efektif melalui pendekatan edukatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penggunaan video interaktif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai perilaku *self-harm* di SMA Negeri 10 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa kelas X.4 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan indikator perilaku agresif dan potensi *self-harm*. Instrumen penelitian berupa angket pemahaman yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Terdapat pula analisis data pendukung menggunakan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dan hasil evaluasi layanan klasikal. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan signifikan pada skor pemahaman siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan klasikal menggunakan video interaktif berjudul “Strategi Mengatasi Perilaku Self-Harm”. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $<0,05$, serta perhitungan N-Gain berada pada kategori sedang dengan efektivitas yang bermakna. Dengan demikian, penggunaan video interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa baik secara kognitif maupun afektif terhadap isu *self-harm*. Temuan ini menegaskan bahwa media interaktif dapat menjadi alternatif inovatif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membangun kesadaran, empati, dan keterampilan *coping* pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan strategi edukatif berbasis teknologi untuk isu kesehatan mental di sekolah.

Kata kunci: *Self-Harm*, video interaktif, pemahaman siswa, Bimbingan dan Konseling, remaja.

ABSTRACT

Mental health issues among adolescents, particularly self-harming behavior, have become increasingly alarming and require effective educational interventions. This study aims to examine the effectiveness of using interactive video media to enhance students' understanding of self-harm behavior at SMA Negeri 10 Palembang. This research employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The study involved 36 students from class X.4, selected through purposive sampling based on indicators of aggressive behavior and potential self-harm. The research instruments included a validated and reliable understanding questionnaire. There is also supporting data analysis using Student Worksheets (LKPD) and the results of classical service evaluations. The analysis revealed a significant increase in students' understanding scores after being exposed to classical guidance services utilizing an interactive video titled "Strategies to Overcome Self-Harm Behavior." The paired sample t-test results showed a significance value of < 0.05 , and the N-Gain calculation indicated a moderate category with meaningful effectiveness. These findings demonstrate that interactive video media is effective in improving both cognitive and affective understanding of self-harm issues among students. This study highlights the potential of interactive technology-based tools as innovative alternatives in guidance and counseling services to foster awareness, empathy, and healthy coping skills in adolescents. It is expected that this research can serve as a reference for developing educational strategies that address mental health issues in schools.

Keywords: Self-harm, interactive video, student understanding, guidance and counseling, adolescents.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja, telah menjadi isu global yang semakin mengkhawatirkan. Dalam konteks ini, *self-harm* muncul sebagai salah satu bentuk ekspresi kesulitan psikologis yang dialami remaja. Perilaku *self-harm* merupakan tindakan sengaja melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang intens atau sulit dikelola (Thesalonika & Apsari, 2022). Tindakan ini seringkali menjadi cara remaja untuk mengatasi emosi negatif yang intens, seperti kesedihan, marah, atau kecemasan. Di Indonesia, prevalensi *self-harm* pada remaja juga perlu mendapat perhatian serius. Menurut Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Dalam hal ini, sebagian remaja saat menghadapi suatu permasalahan mampu menyelesaikan dengan baik, namun sebagian lainnya ada yang tidak dapat menyelesaikan dengan baik (Nabilah & Rosalina, 2019).

Data terbaru menurut Asia Care Survei 2024 yang dilakukan manulife, tercatat, stres dan *burnout* menjadi gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan, mencapai 56% dari total responden. Urutan kedua dipegang oleh gangguan tidur yang menjadi kekhawatiran sebanyak 42,6% responden. Selanjutnya, terdapat 28,2% responden mengaku khawatir jika mengalami kecemasan, sementara 24,9% lainnya khawatir mengalami kesepian. Masalah depresi juga termasuk dalam daftar yang dikhawatirkan oleh responden. Berdasarkan hasil survei, sebanyak 20,7% responden mengaku khawatir mengalami depresi. Terakhir, gangguan kognitif juga menjadi gangguan kesehatan mental yang banyak dikhawatirkan dengan total 9,1% responden (Manulife, 2024).

Tingginya persentase kekhawatiran terhadap stres dan *burnout* mengindikasikan tekanan hidup modern dan tuntutan pekerjaan menjadi sumber utama gangguan kesehatan mental yang dirasakan masyarakat Asia, termasuk kemungkinan besar Indonesia sebagai bagian dari survei ini.

Kekhawatiran terhadap gangguan tidur, kecemasan, kesepian, dan depresi semakin memperkuat gambaran bahwa isu kesehatan mental merupakan masalah signifikan yang perlu mendapat perhatian serius dalam konteks sosial dan profesional.

Remaja yang berisiko *self-harm* didefinisikan sebagai remaja yang rentan terhadap perilaku melukai diri sendiri baik fisik atau psikis secara sengaja yang menyebabkan kerusakan jaringan dan cedera non-fatal yang bertujuan untuk meredakan ketegangan (Halter, 2018). Beberapa tahun terakhir, kasus remaja yang mengalami gangguan mental dan berujung melakukan *self-harm* bahkan sampai bunuh diri semakin meningkat. Riset yang dilakukan oleh kaukus masyarakat peduli kesehatan jiwa, menunjukkan prevalensi gangguan mental di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2024. Masyarakat dengan gangguan kecemasan naik menjadi 16% dan gangguan depresi naik menjadi 17,1 %.

Sebelumnya berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan cemas pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia hanya mengalami peningkatan dari 6,0 menjadi 9,8 per 1000 penduduk. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self-harm*) hingga bunuh diri (Hananto et al., 2019).

Di Indonesia sendiri, dari 1.018 orang Indonesia yang mengisi survei yang dibuat YouGov Omnibus, sebanyak lebih dari sepertiga penduduk (36,9%) Indonesia pernah melukai diri sendiri. Dua dari lima orang responden pernah melukai diri sendiri dan terutama ditemukan di kalangan anak muda. Data tersebut mengungkapkan kondisi kesehatan mental yang mengkhawatirkan di Indonesia, di mana lebih dari sepertiga penduduk dilaporkan pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri.

Angka ini menggarisbawahi urgensi permasalahan kesehatan mental di kalangan generasi muda Indonesia, yang menunjukkan adanya tekanan psikologis, masalah emosional, atau gangguan mental yang signifikan hingga

mendorong mereka melakukan *self-harm*. Fenomena ini menegaskan bahwa *self-harm* bukan lagi isu marginal, melainkan masalah serius yang memerlukan perhatian dan penanganan mendalam. Namun sayangnya, mayoritas dari angka tersebut tidak memiliki kesempatan untuk mendapat penanganan dengan baik, hingga menjadikan perilaku *self-harm* sebagai perilaku maladaptif (Nugraha, 2024). Meski tidak semua orang dengan perilaku *self-harm* akan selalu berlanjut menjadi bunuh diri, namun orang dengan perilaku ini memiliki resiko 1.68 kali lipat melakukan bunuh diri (Chan et al., 2016).

Namun kasus *self-harm* masih menjadi fenomena gunung es, dikarenakan terdapat banyaknya kasus yang belum terungkap. Jumlah data riil dari perilaku *self-harm* pada kenyataannya sulit diidentifikasi, karena data yang diperoleh dari penelitian belum menunjukkan realita yang sesungguhnya di mana masih banyak kasus yang belum tercatat. Masalah ini juga semakin kompleks dengan adanya pengaruh media sosial yang semakin masif, di mana informasi mengenai *self-harm* mudah diakses oleh remaja (Gowling et al., 2018).

Dalam era digital, media video tentu menawarkan potensi besar sebagai alat bantu edukasi. Penelitian ini berfokus kepada media video interaktif, di mana memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pemberian layanan melalui fitur-fitur seperti kuis. Seperti penelitian-penelitian terbaru yang dilakukan oleh Anyan & Setyawan (2022) dan Dewinta et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan video interaktif mampu memperbaiki pemahaman siswa dan dapat meningkatkan motivasi siswa. Media ini dirancang untuk tidak hanya menyampaikan informasi secara visual dan auditori, tetapi juga membangun pemahaman konseptual dan afektif siswa.

Penelitian ini tidak hanya mengukur efektivitas media dari sisi kognitif berupa pengetahuan faktual, tetapi juga dari pemahaman afektif siswa seperti kesadaran, sikap, dan kemampuan mereka merefleksikan isu *self-harm*. Dengan demikian, istilah pemahaman dalam konteks penelitian ini mencakup dua dimensi utama yaitu pemahaman kognitif (konsep dan informasi) dan afektif (sikap, kesadaran, dan refleksi diri terhadap risiko perilaku *self-harm*). Video interaktif yang dirancang khusus untuk topik ini tentunya dapat

menyajikan informasi yang kompleks secara menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, fitur interaktif dalam video dapat memungkinkan siswa untuk berlatih keterampilan *coping* yang sehat dan mengembangkan empati terhadap orang lain yang mengalami masalah serupa.

Berdasarkan pengumpulan data awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri 10 Palembang, peneliti menyebarkan kuesioner kepada 30 siswa. Data menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada siswa SMA terjadi pada berbagai tingkatan, dari kategori rendah hingga sangat tinggi. Dari hasil analisis yang dilakukan, menariknya tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah, yang berarti seluruh siswa yang terlibat dalam penelitian ini menunjukkan tingkat perilaku *self-harm* yang bervariasi mulai dari rendah hingga sangat tinggi.

Tindakan *self-harm* merupakan isu kompleks yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan SMA Negeri 10 Palembang menjadi lokasi penelitian yang relevan karena kategori siswanya berasal dari berbagai macam kalangan, baik sosial ekonomi tinggi maupun rendah, bahkan berdasarkan informasi dari guru di sana, penerimaan siswa baru di SMA Negeri 10 Palembang tidak hanya terbatas pada zonasi. Dengan populasi siswa yang besar dan lokasinya yang berada di jalan utama, kemungkinan interaksi siswa dengan beragam latar belakang sosial dan ekonomi sangat tinggi, termasuk potensi paparan perilaku dari berbagai lapisan masyarakat. Kondisi ini menjadikan SMA Negeri 10 Palembang sebagai representasi lingkungan yang kompleks dan beragam.

Lebih lanjut, hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK di SMA Negeri 10 Palembang pada tanggal 16 Januari 2025, ditemukan bahwa terdapat beberapa kriteria perilaku *self-harm* yang banyak terlihat pada siswa kelas X. Kriteria ini tidak hanya terbatas pada tindakan fisik seperti menyayat diri, tetapi juga mencakup ketidakstabilan emosi yang signifikan, ledakan kemarahan yang berujung pada perilaku agresif, serta kecenderungan untuk merendahkan diri sendiri secara verbal. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk intervensi yang efektif dalam memahami dan mengatasi *self-harm* di kalangan siswa.

Peningkatan kesadaran akan kesehatan mental menjadi semakin krusial. Sayangnya, stigma negatif yang melekat pada masalah kesehatan mental seringkali menghambat individu untuk mencari bantuan. Pendidikan kesehatan mental yang komprehensif dapat menjadi langkah awal untuk mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari dukungan yang tepat. Dalam era digital, media visual seperti video memiliki potensi besar untuk menyampaikan informasi secara efektif dan menarik. Video dapat menyajikan informasi yang kompleks dengan cara yang lebih mudah dipahami, terutama oleh generasi muda yang akrab dengan teknologi.

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji efektivitas media video interaktif dalam berbagai bidang pembelajaran, namun masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas media video interaktif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang perilaku *self-harm*. Selain itu, penelitian yang ada juga seringkali menggunakan desain penelitian yang berbeda-beda, sehingga sulit untuk membandingkan hasil penelitian secara langsung. Peneliti akan memberikan salah satu layanan bimbingan konseling untuk menguji efektivitas video interaktif yaitu bimbingan klasikal dalam meningkatkan pemahaman peserta didik tentang *self-harm*.

Dalam hal ini video interaktif dianggap sebagai salah satu media pembelajaran yang potensial dalam meningkatkan pemahaman siswa. Video interaktif yang digunakan dalam penelitian ini berjudul "Strategi Mengatasi Perilaku *Self-Harm*" yang dikembangkan oleh Rani Mega Putri dkk. Video interaktif yang dikembangkan belum pernah diuji secara empiris mengenai efektivitasnya dalam konteks bimbingan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini akan menjadi langkah awal untuk mengevaluasi potensi video tersebut.

Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **"Efektivitas Penggunaan Video Interaktif dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa SMA Negeri 10 Palembang Tentang Perilaku *Self-Harm*"**. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi pada pengembangan program pencegahan dan intervensi *self-harm* yang lebih efektif di sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas penggunaan video interaktif dalam meningkatkan pemahaman siswa SMA Negeri 10 Palembang tentang perilaku *self-harm*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan video interaktif dalam meningkatkan pemahaman siswa SMA Negeri 10 Palembang tentang perilaku *self-harm*.

1.4 Manfaat Penelitian

Kebermanfaatan penelitian ini akan dilihat dalam dua perspektif, yakni secara teoritis dan praktis. Berikut penjelasan kedua manfaat tersebut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori pembelajaran, khususnya dalam konteks bimbingan dan konseling. Temuan penelitian ini berpotensi memperkaya pemahaman konseptual mengenai efektivitas penggunaan media video interaktif sebagai inovasi dalam menyampaikan materi terkait isu kesehatan mental, dengan fokus pada perilaku *self-harm*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang kuat untuk mendukung atau memodifikasi teori-teori yang ada mengenai penggunaan media dalam pembelajaran dan intervensi psikologis di lingkungan sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Praktisi (Guru, Dosen, Konselor)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang operasional dan terukur bagi Guru BK, konselor sekolah, serta tenaga kependidikan lainnya. Secara konkret, temuan penelitian ini dapat

menjadi dasar pengembangan modul atau panduan penggunaan video interaktif dalam sesi layanan bimbingan klasikal terkait pemahaman perilaku *self-harm*. Hasil penelitian ini juga dapat mendorong pengembangan pelatihan bagi guru BK dan konselor dalam memanfaatkan media interaktif secara optimal untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang kesehatan mental.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pemahaman mahasiswa BK mengenai isu kesehatan mental remaja, khususnya perilaku *self-harm*, serta aplikasi media inovatif dalam intervensi BK. Lebih lanjut, penelitian ini dapat memberikan model konkret mengenai rancangan dan pelaksanaan penelitian eksperimen dalam konteks pendidikan dan psikologi, termasuk proses pengembangan instrumen dan analisis data efektivitas intervensi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian yang lebih mendalam dan komprehensif. Area penelitian lanjutan yang potensial meliputi identifikasi karakteristik spesifik video interaktif yang paling efektif, pengaruh faktor-faktor individual siswa terhadap efektivitas media, serta pengujian efektivitas intervensi serupa pada populasi atau konteks pendidikan yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan dan menguji model implementasi video interaktif dalam program pencegahan *self-harm* yang lebih luas dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amatullah, U. F. (2022). *Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif (MPI) Berbasis Literasi Digital Untuk Memfasilitasi Siswa Dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Pemahaman* [Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. https://repository.upi.edu/78620/1/T_PD_2010269_Title.pdf
- Anyan, A., & Setyawan, A. E. (2022). Keefektifan Video Pembelajaran Interaktif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMK Pada Masa Pandemi Covid-19. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 13(1), 140–148. <https://doi.org/10.31932/ve.v13i1.1574>
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. In *Jurnal Universitas Udayana. ISSN* (15th ed., Vol. 2302). Rineka Cipta.
- Asela, S., Salsabila, H. U., Lestari, N. H. P., Sihati, A., & Pertiwi, A. R. (2020). Peran Media Interaktif dalam Pembelajaran PAI Bagi Gaya Belajar Siswa Visual. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(7), 1298–1304.
- Attin, N., Ibrahim, A., & Hadeli, M. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Multimedia Interaktif pada Materi Pokok Larutan Penyangga untuk Kelas XI IPA di SMA Negeri 3 Unggulan Palembang. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kimia: Kajian Hasil Penelitian Pendidikan Kimia*, 6(1).
- Chandra, E. (2017). Youtube, Citra Media Informasi Interaktif atau Media Penyampaian Aspirasi Pribadi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 406–417. <https://journal.untar.ac.id>
- Chan, M. K. Y., Bhatti, H., Meader, N., Stockton, S., Evans, J., O'Connor, R. C., Kapur, N., & Kendall, T. (2016). Predicting Suicide Following Self-Harm: Systematic Review of Risk Factors and Risk Scales. *The British Journal of Psychiatry*, 209, 277–283. <https://doi.org/doi:10.1192/bjp.bp.115.170050> Review
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In H. Salmon (Ed.), *Writing Center Talk over Time* (Fifth). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Dewinta, N. K. I. R., Raksun, A., & Budiman, M. A. (2024). Implementasi Media Video Interaktif pada Pembelajaran Pendidikan Pancasila untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV di SDN 45 Ampenan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(3), 2235–2241. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jipp.v9i3.2713> Pendidikan

- Fox, C., & Hawton, K. (2004). Deliberate Self-Harm in Adolescence. In *The Medicine Publishing* (1st ed., Vol. 11, Issue 1).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (A. Tejokusumo, Ed.; IX). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gowling, S. C., Knowles, S. F., & Hodge, S. (2018). Understanding Experiences of The Self-Harm of others: A Qualitative Exploration of The Views of Young People With Complex Mental Health Needs. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 528–541.
- Greenberg, L. S. (2017). *Emotion Focused Therapy*. American Psychological Association.
- Halter, M. J. (2018). Varcariolis Foundations of Psychiatric-Mental Health Nursing. In M. Jordan (Ed.), *ELSEVIER* (Eight). Elsevier Health Sciences.
- Hananto, M., Idaiani, S., Isfandari, S., Sari, Y. D., & Yuniar, Y. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (A. Suprpto, J. Irianto, D. H. Tjandrarini, & B. A. Bowo, Eds.). Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Harrison, S., Maple, C., Epiphaniou, G., & Arvanitis, T. N. (2024). Improving Safety Claims in Digital Health Interventions Using the Digital Health Assessment Method. *Digital Health*, 10, 1–32. <https://doi.org/DOI:10.1177/20552076241258756>
- Hattie, J. A., & Donoghue, G. M. (2016). Learning Strategies: A Synthesis and Conceptual Model. *Nature Partner Journals Science of Learning*, 1(1). <https://doi.org/doi:10.1038/npjscilearn.2016.13>
- Herawati, Lestari, N. D., & Pratiwi, N. (2023). Pengembangan media pembelajaran Ekonomi berbasis Capcut di SMA Negeri 10 Palembang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 231–242.
- Hidayah, N., Pamungkas, S. J., & Alamsyah, M. R. N. (2023). Pengembangan Video Pembelajaran Interaktif Materi Fungi Dalam Desain STAD Serta Pengaruhnya Terhadap Pemahaman Konsep Siswa Kelas X SMA Assalam Tempuran. *Jurnal Sains Dan Edukasi Sains*, 5(2), 72–80.
- Ito-Jaeger, S., Vallejos, E. P., Curran, T., Spors, V., Long, Y., Liguori, A., Warwick, M., Wilson, M., & Crawford, P. (2021). Digital Video Interventions and Mental Health Literacy Among Young People: A Scoping Review. *Journal of Mental Health*. <https://doi.org/DOI:10.1080/09638237.2021.1922642> To
- Manulife. (2024). *Manulife Asia Care Survei 2024*. Manulife Indonesia. <https://www.manulife.co.id/id/manulife-asia-care-survei-2024.html>

- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Mazaimi, Z., & Sary, I. (2023). Perbandingan Efektivitas Pembelajaran Tradisional dan Pembelajaran Berbasis Video di Sekolah Menengah Atas. *Teknologi Pendidikan*, 2(1), 72–79. <https://doi.org/DOI:10.56854/tp.v2i1.221>
- Mirnayenti, Syahniar, & Alizamar. (2015). Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Media Animasi Meningkatkan Sikap Anti Bullying Peserta Didik. *Konselor*, 4(2), 84–91.
- Nabilah, R., & Rosalina, E. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 33–42.
- Nasution, D. (2023). *Efektivitas Media Pembelajaran Interaktif Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Fisika (Studi Meta-Analisis)* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nugraha, S. A. (2024). *Perilaku “Nge-Barcode” Banyak Muncul pada Anak Muda, Ini Kata Pakar Psikologi UGM*. UGM (Universitas Gadjah Mada). <https://ugm.ac.id/id/berita/perilaku-nge-barcode-banyak-muncul-pada-anak-muda-ini-kata-pakar-psikologi-ugm/>
- Nuh, M. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. In *Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*.
- Nurma'rufah, N., Imansari, B., & Rahayu, H. (2021). Efektivitas Video dan Role Play terhadap Pengetahuan Anak Sekolah tentang Kekerasan Seksual. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 6(2), 102–110.
- Pamungkas, A. D. (2024). Studi Kasus Penggunaan Media Interaktif Articulate Storyline dalam Meningkatkan Keterlibatan Siswa di Kelas. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*.
- Permatasari, Y., Suhaili, N., & Firman, F. (2021). Inovasi Program Layanan BK Berbasis Digital pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 7(1), 38–44.
- Permata, W. C. (2022). *Pengaruh Media Video Pembelajaran Terhadap Pemahaman Konsep Matematis Siswa* (Vol. 4, Issue 1) [Skripsi]. Universitas Lampung.

- Rhokhayati, Slamet, St. Y., & Matsuri. (2025). The Potential of Developing Interactive Media Based on Local Wisdom in Improving Reading Skills. *Social, Humanities, and Educational Studies*, 8(1), 523–532.
- Singh, A. A., Appling, B., & Trepal, H. (2020). Using the Multicultural and Social Justice Counseling Competencies to Decolonize Counseling Practice: The Important Roles of Theory, Power, and Action. *Journal of Counseling and Development*, 98(3), 261–271. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/JCAD.12321>;WGROUP:STRING:PUBLICATION
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm>
- Sudirman, Kondolayuk, M. L., Sriwahyuningrum, A., Cahaya, I. M. E., & Astuti, N. L. S. (2023). *Metodologi penelitian 1: deskriptif kuantitatif* (S. Haryanti, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213–224.
- Yusuf, A., Syafril, Zuwirna, & Hidayati, A. (2022). Pengembangan Multimedia Interaktif Mata Pelajaran Informatika pada Kurikulum Sekolah Penggerak Untuk Siswa Kelas X SMA. *Journal of Pedagogy and Online Learning*, 1(2), 11–21. <https://doi.org/10.24036/jpol.v1i2.25>