

Pengembangan Buku Saku Digital *Self-Harm* sebagai Media dalam Bimbingan dan Konseling untuk Siswa SMP

Najla Karima^{1*}, Tri Umari², Kiki Mariah³

¹⁻³Universitas Riau, Riau, Indonesia

*E-mail: najla.karima2230@student.unri.ac.id

Received: 26 May 2026

Accepted: 10 July 2026

Published: 20 July 2026

ABSTRAK

Kesulitan siswa dalam memahami *self-harm* sebagai perilaku maladaptif serta belum tersedianya media informasi yang sistematis, menarik, dan mudah digunakan oleh guru BK menjadi latar belakang penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku saku digital *self-harm* sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur dan praktis digunakan. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE, namun penelitian ini dibatasi sampai tahap *implementation*. Subjek penelitian meliputi ahli materi, ahli media, dan 10 siswa sebagai penilai praktikalitas. Data dikumpulkan melalui lembar validasi dan angket praktikalitas, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku saku digital memperoleh kategori sangat valid berdasarkan penilaian ahli media dengan persentase 98,7% dan kategori valid berdasarkan penilaian ahli materi dengan persentase 80,5%. Selain itu, hasil uji praktikalitas oleh siswa menunjukkan kategori sangat praktis dengan persentase 92,8%. Dengan demikian, buku saku digital *self-harm* dinyatakan layak dan praktis digunakan sebagai media pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling. Media ini dapat membantu guru BK memberikan layanan psikoedukatif serta membantu siswa memahami *self-harm* dan cara pencegahannya secara lebih tepat.

Kata Kunci: Buku saku digital, *self-harm*, bimbingan dan konseling, pengembangan media, model ADDIE

The Development of a Digital Pocket Book on *Self-Harm* as Guidance and Counseling Media for Junior High School Students

ABSTRACT

Students' difficulties in understanding self-harm as a maladaptive behavior and the unavailability of systematic, engaging, and user-friendly informational media for school counselors formed the background of this study. This study aimed to develop a digital pocket book on self-harm as a structured and practical supporting medium for guidance and counseling services. This research employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, but the development process was limited to the implementation stage. The research subjects consisted of material experts, media experts, and 10 students as practicality assessors. Data were collected using validation sheets and practicality questionnaires and were analyzed descriptively using qualitative and quantitative approaches. The results showed that the digital pocket book was categorized as highly valid based on media expert assessment, with a percentage of 98.7%, and valid based on material expert assessment, with a percentage of 80.5%. In addition, the practicality test conducted by students showed that the product was highly practical, with a percentage of 92.8%. Therefore, the digital pocket book on self-harm is considered feasible and practical as a supporting medium in guidance and counseling services. This medium can assist school counselors in providing psychoeducational services and help students understand self-harm and its prevention more appropriately.

Keywords: digital pocket book; *self-harm*; guidance and counseling; media development; ADDIE model

PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan fase penting dalam perkembangan individu. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang kompleks, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun kognitif. Remaja juga berada pada fase pencarian jati diri, memiliki kebutuhan besar akan penerimaan sosial, serta mulai menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sekitar (Santrock, 2011; Sawyer et al., 2018). Kondisi tersebut dapat membuat remaja rentan mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental. Salah satu fenomena yang muncul sebagai respons maladaptif terhadap tekanan emosional adalah *self-harm*, yaitu perilaku menyakiti diri sendiri yang tidak selalu disertai intensi bunuh diri, tetapi sering berkaitan dengan kesulitan dalam mengelola emosi negatif (Cipriano et al., 2017).

Permasalahan *self-harm* pada remaja memerlukan perhatian serius karena berkaitan dengan kondisi psikologis, relasi sosial, dan kebutuhan dukungan dari lingkungan. Kajian internasional menunjukkan bahwa *self-harm* merupakan isu yang cukup banyak ditemukan pada populasi remaja dan perlu ditangani melalui pendekatan yang hati-hati, suportif, dan tidak menghakimi (Gillies et al., 2018; NICE, 2022). Di Indonesia, hasil Survei YouGov Omnibus (2019) terhadap 1.018 responden menunjukkan bahwa prevalensi *self-harm* cukup menonjol pada kelompok remaja. Selain itu, Hasna et al. (2023) menemukan bahwa perilaku *self-harm* pada siswa dipengaruhi oleh tekanan lingkungan, pengalaman perundungan, dan kurangnya dukungan keluarga. Istiana et al. (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara kesepian (*loneliness*) dan kecenderungan *self-harm* pada remaja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-harm* merupakan persoalan yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial sehingga membutuhkan upaya pencegahan sejak di lingkungan sekolah.

Permasalahan serupa ditemukan berdasarkan hasil pra-riset yang dilakukan peneliti di salah satu SMP Negeri di Pekanbaru. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa sebanyak 62,9% siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dalam menghadapi faktor-faktor yang berpotensi memicu

perilaku *self-harm*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa memiliki kerentanan terhadap faktor seperti kesulitan mengelola emosi, tekanan psikologis, dan permasalahan hubungan interpersonal. Hasil tersebut diperkuat oleh wawancara dengan guru BK yang menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang menunjukkan perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Guru BK juga mengungkapkan bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh tekanan emosional, permasalahan keluarga, kesulitan mengelola stres, kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Apabila tidak ditangani dengan tepat, perilaku *self-harm* dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, perkembangan sosial, dan proses belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, guru BK memiliki peran penting dalam memberikan layanan preventif dan psikoedukatif kepada siswa. Namun, pelaksanaan layanan BK di sekolah masih menghadapi kendala, terutama keterbatasan media layanan yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, belum tersedia media khusus yang membantu siswa memahami *self-harm* secara tepat. Guru BK membutuhkan media baru yang lebih menarik, modern, dan dekat dengan dunia digital siswa agar pesan psikoedukatif dapat tersampaikan secara lebih efektif. Layanan yang diberikan selama ini masih didominasi oleh ceramah dan diskusi sederhana, sehingga penyampaian materi belum berlangsung secara optimal.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi media yang mampu mendukung guru BK dalam memberikan layanan mengenai *self-harm* secara lebih sistematis. Media yang menarik dan interaktif dapat membantu guru BK menyampaikan materi dengan lebih

terarah serta membantu siswa memahami pesan layanan secara lebih mudah. Meskipun penelitian mengenai *self-harm* dan pengembangan media digital dalam layanan BK telah banyak dilakukan, berdasarkan telaah awal belum ditemukan media digital berupa buku saku digital yang secara khusus membahas *self-harm* untuk siswa SMP. Dengan adanya buku saku digital tentang *self-harm*, guru BK memiliki panduan praktis untuk menyampaikan materi secara menarik, konsisten, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Buku saku digital tentang *self-harm* ini dikembangkan menggunakan model ADDIE yang terdiri atas tahap *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Namun, penelitian ini dibatasi sampai tahap *implementation*. Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa buku saku digital tentang *self-harm* sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling. Media ini diharapkan dapat membantu guru BK memberikan layanan psikoedukatif mengenai *self-harm* serta membantu siswa memahami perilaku *self-harm*, faktor pemicu, dampak, dan alternatif pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Kemampuan regulasi emosi penting diperkenalkan kepada siswa karena regulasi emosi berkaitan dengan cara individu mengenali, mengelola, dan merespons emosi secara lebih sehat (McRae & Gross, 2020).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mendukung pengembangan media layanan BK yang relevan dengan kebutuhan siswa dan perkembangan teknologi digital. Buku saku digital yang tepat sasaran dapat memperkuat peran guru BK sebagai fasilitator dalam membantu siswa memahami isu kesehatan mental secara aman, edukatif, dan preventif. Dengan demikian, pengembangan buku saku digital tentang *self-harm* menjadi inovasi yang relevan dan solutif dalam membantu siswa memahami *self-harm* serta upaya pencegahannya di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE. Metode R&D dipilih karena penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa buku saku digital dan menguji kelayakan serta

kepraktisannya sebelum digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian pengembangan digunakan untuk merancang, mengembangkan, memvalidasi, dan menyempurnakan produk pendidikan agar sesuai dengan kebutuhan pengguna (Sugiyono, 2019; Waruwu, 2024). Model ADDIE digunakan karena memiliki tahapan yang sistematis dalam pengembangan media, yaitu *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation* (Branch, 2009; Cahyadi, 2019). Namun, penelitian ini dibatasi sampai tahap *implementation* karena fokus penelitian adalah menghasilkan buku saku digital *self-harm* yang valid dan praktis digunakan oleh guru BK dan siswa.

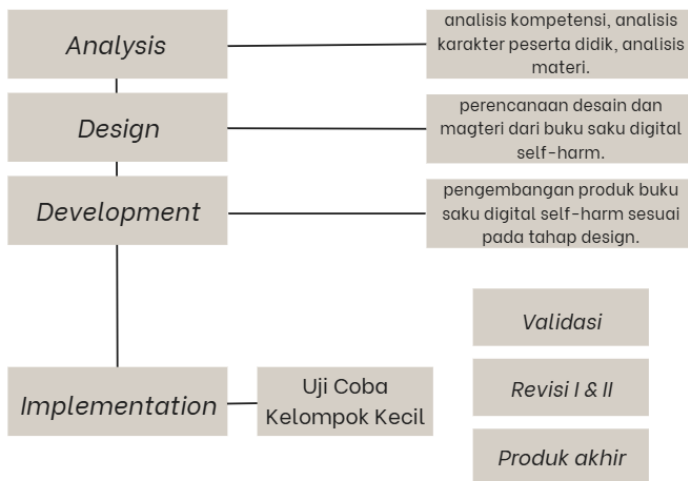
Tahap *analysis* dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa dan guru BK terkait media layanan tentang *self-harm*. Pada tahap ini, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui penyebaran instrumen kepada siswa dan wawancara dengan guru BK. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di sekolah, karakteristik peserta didik, kebutuhan layanan, serta materi yang perlu dimuat dalam buku saku digital.

Tahap *design* dilakukan dengan menyusun rancangan awal buku saku digital. Rancangan ini meliputi penentuan tujuan media, penyusunan struktur materi, pemilihan bahasa, desain tampilan, pemilihan ilustrasi, penyusunan aktivitas refleksi, serta perencanaan fitur pendukung seperti tautan atau kode QR. Pada tahap ini, peneliti juga menyusun instrumen validasi ahli media, instrumen validasi ahli materi, dan angket praktikalitas siswa.

Tahap *development* dilakukan dengan mengembangkan rancangan menjadi produk awal buku saku digital tentang *self-harm*. Produk yang telah dikembangkan kemudian divalidasi oleh ahli media dan ahli materi. Validasi ahli media bertujuan menilai aspek kegrafikan, desain sampul, desain isi, keterbacaan, dan tampilan visual. Validasi ahli materi bertujuan menilai kelayakan isi, kelayakan penyajian, kelayakan bahasa,

dan kesesuaian konteks materi dengan karakteristik siswa SMP. Masukan dari validator digunakan sebagai dasar revisi produk.

Tahap *implementation* dilakukan melalui uji coba kelompok kecil kepada 10 peserta didik dari sekolah tempat penelitian berlangsung. Uji praktikalitas bertujuan mengetahui kemudahan penggunaan, kemenarikan tampilan, keterpahaman materi, kesesuaian bahasa, dan kebermanfaatan produk. Jumlah 10 peserta didik digunakan karena uji coba pada penelitian pengembangan dapat dilakukan dalam kelompok kecil untuk memperoleh masukan awal sebelum produk diterapkan pada skala yang lebih luas.



Gambar 1. Prosedur Pengembangan ADDIE

Subjek penelitian terdiri atas validator ahli dan siswa sebagai pengguna produk. Validator ahli meliputi satu ahli media dan satu ahli materi. Ahli media dipilih berdasarkan kompetensi dalam bidang media dan desain pembelajaran, sedangkan ahli materi dipilih berdasarkan kompetensi dalam bidang bimbingan dan konseling. Subjek uji praktikalitas adalah 10 siswa SMP yang memberikan penilaian terhadap kemudahan penggunaan, kemenarikan, kejelasan materi, dan kebermanfaatan buku saku digital tentang self-harm.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi ahli media, lembar validasi ahli materi, dan angket praktikalitas siswa. Lembar validasi ahli media digunakan untuk menilai aspek kegrafikan yang meliputi desain sampul dan desain isi buku saku digital. Lembar validasi ahli materi digunakan untuk menilai aspek kelayakan isi, kelayakan

penyajian, kelayakan bahasa, dan penilaian kontekstual. Angket praktikalitas digunakan untuk mengetahui respons siswa terhadap produk yang dikembangkan, meliputi aspek ketertarikan, materi, bahasa, dan kemudahan penggunaan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mengolah data berupa kritik, saran, dan masukan dari validator ahli sebagai dasar penyempurnaan produk. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengolah data hasil validasi dan uji praktikalitas dalam bentuk skor dan persentase. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase validitas dan praktikalitas adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Hasil persentase validitas dan praktikalitas kemudian dikategorikan berdasarkan interval penilaian. Kategori validitas disajikan pada Tabel 1, sedangkan kategori praktikalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 1. Skala Interval Validitas

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Valid	81% - 100%
2	Valid	61% - 80%
3	Cukup Valid	41% - 60%
4	Kurang Valid	21% - 40%
5	Tidak Valid	0% - 20%

Sumber: Riduwan (2013)

Tabel 2. Skala Interval Praktikalitas

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Praktis	81% - 100%
2	Praktis	61% - 80%
3	Cukup Praktis	41% - 60%
4	Kurang Praktis	21% - 40%
5	Tidak Praktis	0% - 20%

Sumber: Riduwan (2013)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menghasilkan produk berupa buku saku digital tentang *self-harm* yang dikembangkan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling. Media ini dirancang untuk membantu guru BK dalam memberikan layanan psikoedukatif mengenai *self-harm* kepada siswa SMP serta membantu siswa memahami *self-harm*, faktor pemicu, dampak, dan alternatif pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Buku saku digital ini memuat materi mengenai konsep dasar *self-harm*, upaya pencegahan, aktivitas refleksi diri, komik sederhana, cerita inspiratif, lembar kerja siswa, serta fitur pendukung berupa tautan atau kode QR.

Penelitian pengembangan ini menggunakan model ADDIE yang terdiri atas lima tahap, yaitu *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Namun, penelitian ini dibatasi sampai tahap *implementation*. Dengan demikian, tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi tahap analisis, perancangan, pengembangan, dan implementasi.

1. Tahap Analisis (*Analysis*)

Tahap analisis dilakukan sebagai dasar awal dalam pengembangan buku saku digital tentang *self-harm*. Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis masalah, analisis karakteristik peserta didik, dan analisis materi. Analisis masalah dilakukan untuk mengetahui permasalahan *self-harm* yang terjadi di sekolah. Hasil pra-riset menunjukkan bahwa 62,9% siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dalam menghadapi faktor-faktor yang berpotensi memicu perilaku *self-harm*. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki kerentanan dalam menghadapi tekanan emosional, kesulitan mengelola emosi, serta permasalahan interpersonal.

Analisis karakteristik peserta didik dilakukan untuk mengetahui kebutuhan siswa dan guru BK terkait media layanan *self-harm*. Analisis ini dilakukan melalui penyebaran instrumen kepada siswa dan wawancara dengan guru BK. Guru BK menyatakan bahwa layanan yang diberikan selama ini masih berbentuk layanan klasikal dengan metode ceramah dan belum didukung oleh media khusus yang membahas *self-harm*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dibutuhkan media yang sistematis,

menarik, dan interaktif untuk membantu guru BK memberikan layanan mengenai *self-harm*.

Analisis materi dilakukan untuk menentukan materi yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan siswa SMP. Pada tahap ini, peneliti menggali informasi dari guru BK mengenai materi yang perlu dimuat dalam buku saku digital. Materi yang disusun difokuskan pada pengenalan *self-harm*, faktor pemicu, dampak, strategi pengelolaan emosi, sumber bantuan, serta aktivitas refleksi yang aman dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

2. Tahap Perancangan (*Design*)

Tahap perancangan dilakukan untuk menyusun rancangan awal buku saku digital tentang *self-harm*. Tahap ini meliputi perancangan struktur isi, perencanaan konsep, dan perancangan media. Perancangan struktur isi dilakukan untuk menyusun materi buku saku digital secara sistematis berdasarkan hasil analisis masalah dan kebutuhan peserta didik. Buku saku digital ini dirancang menjadi lima bagian utama. Bagian pertama, “Ayo Kenali Perilaku *Self-Harm*”, memuat pengenalan dasar tentang *self-harm*. Bagian kedua, “Berhenti Sebelum Terluka”, berisi materi tentang pengelolaan emosi pemicu *self-harm* dan pentingnya dukungan lingkungan. Bagian ketiga, “*Healing Journey*”, menyediakan aktivitas refleksi diri untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi. Bagian keempat, “*Scan and Learn*”, menyajikan komik sederhana dan kode QR menuju informasi pendukung. Bagian kelima, “Yuk Belajar dari Cerita Inspiratif”, memuat cerita inspiratif dan lembar refleksi untuk menumbuhkan cara berpikir yang lebih adaptif.

Perencanaan konsep dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik siswa SMP. Buku saku digital dirancang dengan konsep sederhana, komunikatif, dan interaktif agar mudah dipahami oleh peserta didik. Perancangan media dilakukan melalui pemilihan warna, elemen visual, jenis huruf, ukuran

huruf, tata letak, ilustrasi, serta fitur interaktif yang mendukung kemudahan penggunaan.



Gambar II. Cover Buku Saku Digital & Daftar Isi

Gambar 2 menunjukkan desain sampul buku saku digital yang memuat judul, logo, nama penulis, dan elemen visual pendukung. Bagian daftar isi dilengkapi dengan fitur *hyperlink* sehingga pengguna dapat langsung menuju halaman yang dipilih. Fitur ini bertujuan untuk memudahkan siswa dan guru BK dalam mengakses materi secara cepat.



Gambar III. Desain Materi E-Modul

Gambar 4 menunjukkan tampilan beberapa halaman isi materi dalam buku saku digital. Setiap bagian dirancang dengan struktur yang relatif konsisten, mencakup judul bagian, isi materi, elemen visual, bingkai, dan nomor halaman.

3. Tahap Pengembangan (Development)

Tahap pengembangan dilakukan melalui validasi instrumen penelitian, validasi ahli media, validasi ahli materi, dan revisi produk. Instrumen yang divalidasi meliputi lembar validasi ahli media, lembar validasi ahli materi, dan angket

praktikalitas siswa. Hasil validasi instrumen menunjukkan bahwa instrumen dapat digunakan untuk menilai produk yang dikembangkan.

Validasi ahli media dilakukan untuk menilai kelayakan kegrafikan buku saku digital, meliputi desain sampul dan desain isi. Berdasarkan hasil validasi ahli media, diperoleh rata-rata persentase sebesar 98,7% dengan kategori sangat valid. Hasil validasi ahli media disajikan pada Tabel 3.

Tabel III. Hasil Validasi oleh Ahli Media

No	Aspek Penilaian	Indikator	Tingkat Validitas	Kategori
I	Kelayakan Kefrafikan	Desain Cover Buku Saku Digital	97,5%	Sangat Valid
		Desain Isi Buku Saku Digital	100%	Sangat Valid
Rata-rata			98,7%	Sangat Valid

Berdasarkan Tabel 3, indikator desain isi memperoleh nilai lebih tinggi dibandingkan desain sampul. Meskipun demikian, kedua indikator berada pada kategori sangat valid. Dengan demikian, buku saku digital tentang *self-harm* dinyatakan sangat valid dari aspek media.

Validasi ahli materi dilakukan untuk menilai kelayakan isi, kelayakan penyajian, dan kelayakan bahasa. Berdasarkan hasil validasi ahli materi, diperoleh rata-rata persentase sebesar 80,5% dengan kategori valid. Hasil validasi ahli materi disajikan pada Tabel 4.

Tabel IV. Hasil Validasi oleh Ahli Materi

Aspek Penilaian	Rata-rata Kevalidan	Kategori
Kelayakan Isi	95%	Sangat Valid
Kelayakan Penyajian	71,5%	Sangat Valid
Kelayakan Bahasa	75%	Sangat Valid
Rata-rata	80,5%	Sangat Valid

Berdasarkan Tabel 4, aspek kelayakan isi memperoleh nilai tertinggi, sedangkan aspek kelayakan penyajian memperoleh nilai terendah. Hal ini menunjukkan bahwa isi materi sudah sangat layak, tetapi

penyajian masih perlu disempurnakan, terutama pada urutan beberapa bagian dan penempatan elemen visual. Berdasarkan masukan validator, peneliti melakukan revisi sehingga buku saku digital tentang *self-harm* dinyatakan valid dan layak digunakan.

4. Tahap Implementasi (*Implementation*)

Tahap implementasi dilakukan melalui uji praktikalitas kelompok kecil kepada 10 siswa sebagai pengguna buku saku digital. Uji praktikalitas bertujuan untuk mengetahui kemudahan penggunaan, kemenarikan tampilan, keterpahaman materi, dan kesesuaian bahasa. Berdasarkan hasil uji praktikalitas, diperoleh rata-rata persentase sebesar 92,8% dengan kategori sangat praktis. Aspek yang dinilai dalam uji praktikalitas meliputi ketertarikan, materi, dan bahasa. Hasil uji praktikalitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel II. Hasil Uji Praktikalitas

No	Aspek	Nilai Kevalidan	Kategori
1	Aspek Ketertarikan	90%	Sangat Praktis
2	Aspek Materi	93,6%	Sangat Praktis
3	Aspek Bahasa	94,8%	Sangat Praktis
Rata-rata		92,8%	Sangat Praktis

Berdasarkan Tabel 5, seluruh aspek praktikalitas berada pada kategori sangat praktis. Aspek bahasa memperoleh nilai tertinggi, sedangkan aspek ketertarikan memperoleh nilai paling rendah. Meskipun demikian, seluruh aspek menunjukkan bahwa buku saku digital mudah digunakan, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, buku saku digital tentang *self-harm* dinyatakan sangat praktis untuk digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku saku digital tentang *self-harm* yang dikembangkan memperoleh kategori sangat valid dari ahli media, kategori valid dari ahli materi, dan kategori sangat praktis dari siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa media yang

dikembangkan layak dan praktis digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling. Buku saku digital ini dapat membantu guru BK menyampaikan materi secara lebih sistematis, menarik, dan interaktif, serta membantu siswa memahami *self-harm* sebagai perilaku maladaptif yang perlu dicegah melalui strategi pengelolaan emosi dan pencarian bantuan yang tepat.

Hasil validasi ahli media menunjukkan bahwa buku saku digital memperoleh persentase 98,7% dengan kategori sangat valid. Hal ini menunjukkan bahwa aspek visual, desain sampul, desain isi, tata letak, dan konsistensi penyajian sudah memenuhi kriteria kelayakan media. Dalam penelitian pengembangan, validasi ahli diperlukan untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan memiliki kesesuaian dengan tujuan, karakteristik pengguna, dan aspek teknis media sebelum digunakan dalam uji coba terbatas (Cahyadi, 2019; Waruwu, 2024). Dengan demikian, hasil validasi ahli media menunjukkan bahwa buku saku digital memiliki tampilan yang layak dan dapat digunakan sebagai media layanan BK.

Hasil validasi ahli materi memperoleh persentase 80,5% dengan kategori valid. Hal ini menunjukkan bahwa materi dalam buku saku digital sudah sesuai dengan kebutuhan layanan, meskipun masih memerlukan penyempurnaan pada aspek penyajian dan bahasa. Materi *self-harm* perlu disusun secara hati-hati karena topik ini sensitif dan berkaitan dengan keselamatan psikologis siswa. Pedoman NICE menekankan bahwa penanganan dan edukasi mengenai *self-harm* perlu dilakukan secara suportif, tidak menghakimi, serta diarahkan pada pemahaman, pencegahan, dan

akses bantuan yang tepat (National Institute for Health and Care Excellence, 2022). Oleh karena itu, penyajian materi dalam buku saku digital harus menghindari uraian yang terlalu rinci mengenai tindakan *self-harm* dan lebih menekankan pengenalan tanda risiko, pengelolaan emosi, serta langkah mencari pertolongan.

Buku saku digital ini juga memuat aktivitas refleksi, komik sederhana, cerita inspiratif, dan lembar kerja yang bertujuan membantu siswa memahami kondisi emosional yang berkaitan dengan *self-harm*. Penguatan materi mengenai pengelolaan emosi menjadi penting karena *self-harm* sering berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengatur emosi negatif. McRae dan Gross (2020) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam membantu individu mengenali, mengelola, dan merespons emosi secara lebih adaptif. Dengan demikian, media psikoedukatif yang memuat pengenalan emosi dan strategi pengelolaan emosi dapat menjadi bagian penting dalam layanan pencegahan *self-harm* di sekolah.

Hasil uji praktikalitas menunjukkan bahwa buku saku digital memperoleh persentase 92,8% dengan kategori sangat praktis. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa menilai media mudah digunakan, menarik, bahasanya dapat dipahami, dan materinya sesuai dengan kebutuhan mereka. Kepraktisan media menjadi aspek penting dalam penelitian pengembangan karena produk tidak hanya harus layak menurut ahli, tetapi juga dapat diterima dan digunakan oleh sasaran pengguna. Dalam konteks siswa SMP, media digital yang sederhana, visual, dan interaktif lebih berpotensi menarik perhatian siswa serta membantu mereka memahami pesan layanan secara mandiri maupun dengan pendampingan guru BK.

Meskipun demikian, penggunaan buku saku digital tentang *self-harm* tetap memerlukan pendampingan guru BK. Media ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti layanan konseling, melainkan sebagai media pendukung

dalam layanan psikoedukatif dan preventif. Guru BK perlu memastikan bahwa penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang aman, tidak menstigma, dan tidak menimbulkan rasa ingin tahu yang mengarah pada perilaku meniru. Guru BK juga perlu menekankan pentingnya mencari bantuan kepada orang dewasa tepercaya, guru BK, orang tua, atau tenaga profesional ketika siswa mengalami tekanan emosional yang berat.

Kelebihan buku saku digital ini terletak pada penyajian materi yang ringkas, adanya ilustrasi dan komik sederhana, lembar kerja refleksi diri, serta kode QR yang memudahkan akses terhadap informasi pendukung. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga mendukung proses psikoedukasi dan pencegahan dalam layanan bimbingan dan konseling. Namun, produk ini masih memiliki keterbatasan, antara lain penyajian visual yang perlu disempurnakan, pemilihan warna dan elemen desain yang perlu dibuat lebih konsisten, ukuran huruf yang perlu disesuaikan, serta penyajian materi yang masih dapat dikembangkan agar lebih komprehensif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Secara keseluruhan, buku saku digital tentang *self-harm* dapat menjadi media pendukung yang relevan dalam layanan bimbingan dan konseling di SMP. Media ini membantu guru BK menyampaikan materi sensitif secara lebih terstruktur dan membantu siswa memperoleh pemahaman awal mengenai *self-harm*, pengelolaan emosi, dan pentingnya mencari bantuan. Penelitian ini masih terbatas pada uji validitas dan praktikalitas, sehingga penelitian selanjutnya perlu menguji efektivitas media terhadap peningkatan pemahaman siswa, perubahan sikap, dan kesiapan

siswa mencari bantuan ketika menghadapi tekanan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengembangan buku saku digital tentang *self-harm* sebagai media dalam bimbingan dan konseling untuk siswa SMP, dapat disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan. Hasil validasi ahli media memperoleh persentase 98,7% dengan kategori sangat valid, sedangkan hasil validasi ahli materi memperoleh persentase 80,5% dengan kategori valid. Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku saku digital telah memenuhi kriteria kelayakan dari aspek tampilan, isi, penyajian, dan bahasa, meskipun masih terdapat beberapa bagian yang perlu disempurnakan.

Buku saku digital tentang *self-harm* juga dinyatakan sangat praktis berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil kepada 10 siswa. Hasil uji praktikalitas memperoleh persentase sebesar 92,8% dengan kategori sangat praktis. Hal ini menunjukkan bahwa buku saku digital mudah digunakan, menarik, bahasanya dapat dipahami, dan materinya sesuai dengan kebutuhan siswa.

Dengan demikian, buku saku digital tentang *self-harm* dapat digunakan oleh guru BK sebagai media pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan psikoedukatif dan preventif yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Media ini dapat membantu siswa memahami konsep dasar *self-harm*, faktor pemicu, dampak, strategi pengelolaan emosi, dan pentingnya mencari bantuan yang tepat. Namun, penelitian ini masih terbatas sampai tahap *implementation* dan belum menguji efektivitas media terhadap peningkatan pemahaman maupun perubahan perilaku siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas buku saku digital pada jumlah peserta yang lebih luas serta menyempurnakan materi dan tampilan media agar lebih komprehensif, aman, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

REFERENSI

- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan bahan ajar berbasis ADDIE model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42.
<https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1946.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A. C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Anguita, A., Villasis-Keever, M., Reebye, P., Christou, E., Al Kabir, N., & Christou, P. A. (2018). Prevalence and characteristics of self-harm in adolescents: Meta-analyses of community-based studies 1990–2015. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(10), 733–741.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.018>
- Hasna, A., Febrianti, T., & Zuraida, D. J. (2023). Gambaran perilaku non-suicidal self-injury (NSSI) pada siswa SMAN 1 Bogor. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(1), 93–100.
- Istiana, D., Safitri, R. P., Pratiwi, E. A., & Oksafitri, A. (2023). Hubungan loneliness dengan perilaku self-harm pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(2), 57–62.
<https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i2.1213>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1037/emo0000703>

- National Institute for Health and Care Excellence. (2022). *Self-harm: Assessment, management and preventing recurrence* (NICE Guideline No. NG225).
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng225>
- Riduwan. (2013). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian dan pengembangan: Research and development/R&D*. Alfabeta.
- Waruwu, M. (2024). Metode penelitian dan pengembangan (R&D): Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230.
<https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- YouGov. (2019, June 26). *A quarter of Indonesians have experienced suicidal thoughts*. YouGov.
<https://yougov.com/articles/23994-quarter-indonesians-have-experienced-suicidal-thou>