

PSIKOEDUKASI DAN KATEKESE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU *BULLYING* DAN *SELF HARM* PADA REMAJA DI SMP IMMANUEL PONTIANAK

PSYCHOEDUCATION AND CATECHNICATION AS AN EFFORTS TO PREVENT BULLYING AND SELF-HARM BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS AT SMP IMMANUEL PONTIANAK

Albertus Hengka Nove ^{1*)}, Mega Cristhina Nurhayati Marpaung ²⁾, Angela Nofri Nonseo ³⁾, Hendrianus Wendi ⁴⁾, Anselmus Bala Molan ⁵⁾

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak

*Email korespondensi: albertushengkanove@stakatnpontianak.ac.id

Abstrak

Tujuan diselenggarakan PkM ini adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai *self harm* dan bahaya *bullying* yang kerap terjadi pada remaja. Metode yang digunakan yaitu Psikoedukasi dan Katekese dengan cara menyampaikan materi tentang *bullying* dan *self harm*, dilanjutkan dengan pemberian teknik *tapping* sebagai bagian dari teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Terdapat beberapa langkah dalam pelaksanaan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yaitu *the set-up*, *the tune in*, *the tapping*, *nine gamut procedure*, dan *the tapping again*. Kemudian pendekatan selanjutnya adalah katekese dengan menyampaikan materi bahaya *bullying*. Lokasi PkM dilaksanakan di SMP Immanuel Pontianak dengan jumlah peserta 210 orang dengan pertimbangan remaja berusia 10-12 tahun, siswa-siswi SMP Immanuel pada kelas VII, siswa-siswi beragama Protestan dan Katolik serta siswa-siswi yang pernah mengalami perilaku *bullying* dan *self harm* baik sebagai korban maupun pelaku. Berdasarkan analisis angket evaluasi yang disebarakan kepada 30 peserta dapat diketahui secara psikologis, psikoedukasi meningkatkan pengetahuan peserta, dengan 20 % (6 peserta) sangat setuju dan 63% (19 peserta) setuju bahwa materi mudah dipahami dan memotivasi untuk mencari dukungan terkait *self-harm*. Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* membantu membangun resiliensi emosional dengan melatih peserta melepaskan emosi negatif melalui afirmasi dan ketukan tubuh, mengurangi risiko *self-harm* akibat *bullying* yang memicu kecemasan dan depresi. Secara spiritual, katekese melalui lima aktivitas : menulis kebaikan diri dan sesama, afirmasi, doa pengampunan, dan komitmen berbasis Kitab Suci semakin memperkuat ketabahan *spiritual* dalam menyelesaikan suatu permasalahan, melindungi remaja dari dampak *bullying* melalui resiliensi iman. Namun, 17% (5 peserta) merasa dampak kegiatan cukup, menandakan perlunya intervensi lanjutan untuk mendukung pemahaman holistik yang lebih mendalam.

Kata kunci: Psikoedukasi; Self harm; Katekese; *Bullying*

Abstract

The purpose of this PkM is to provide a deep understanding of self-harm and the dangers of bullying that often occur in teenagers. The method used is Psychoeducation and Catekese by delivering material about bullying and self-harm, followed by providing tapping techniques as part of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) technique. There are several steps in implementing the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) technique, namely the set-up, the tune in, the tapping, nine gamut procedure, and the tapping again. Then the next approach is catechesis by delivering material on the dangers of bullying. The PkM location was held at SMP Immanuel Pontianak with a total of 210 participants with consideration of teenagers aged 10-12 years, SMP Immanuel students in grade VII, Protestant and Catholic Christian students and students who have experienced bullying and self-harm behavior either as victims or perpetrators. Based on the analysis of the evaluation questionnaire distributed to 30 participants, it can be seen that psychologically, psychoeducation increased participants' knowledge, with 20% (6 participants) strongly agreeing and 63% (19 participants)

agreeing that the material was easy to understand and motivated to seek support related to self-harm. The Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) technique helps build emotional resilience by training participants to release negative emotions through affirmations and body tapping, reducing the risk of self-harm due to bullying that triggers anxiety and depression. Spiritually, catechesis through five activities: writing about the goodness of oneself and others, affirmations, prayers of forgiveness, and Bible-based commitments further strengthens spiritual fortitude in solving a problem, protecting adolescents from the impact of bullying through faith resilience. However, 17% (5 participants) felt the impact of the activity was sufficient, indicating the need for further intervention to support a deeper holistic understanding.

Keywords: *Psychoeducation; Self harm; Catechism; Bullying*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Berbagai macam gejolak yang dialami oleh remaja mulai dari perasaan yang tidak nyaman akibat dihadapkan dengan tuntutan dari lingkungan baru seperti halnya memasuki lingkungan sekolah yang baru. Remaja juga diartikan sebagai jembatan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa sehingga berbagai persoalan mungkin saja dialaminya. Berbagai persoalan yang dialami remaja dapat berasal dari diri sendiri maupun dari luar dirinya. Seperti halnya kenakalan remaja yang sering kali dilakukan sebagai upaya uji coba peranan baru untuk dapat diterima di lingkungan pertemanan maupun untuk pencarian jati diri. Oleh karena itu orang tua sangat berperan dalam menangani kasus kenakalan remaja sebagai penasehat, pemberi teladan yang baik, memberikan kedisiplinan, dan memberikan pujian kepada remaja ketika ia melakukan sesuatu hal yang baik Keterlibatan orang tua dalam pola asuh yang baik bagi remaja akan mengurangi tingkat kenakalan remaja (Situmorang, dll., 2024). Selain orang tua, teman sebaya turut memberi dampak pada perilaku remaja terutama dalam pergaulan dalam mencari jati diri.

Remaja dalam bergaul lebih dekat dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua (Latifah, 2021). Teman sebaya sebagai teman kelompok yang dapat memberi dukungan bagi remaja untuk berkembang dalam pencarian jati diri. Tingkat persahabatan remaja dengan teman sebayanya mencapai puncaknya saat sekolah di SMA dibandingkan dengan tingkat sekolah sebelumnya Rachman, Sunarti, & Herawati, 2020). Menurut Asher & Parker (Febrianti, Fasikhah, & Prasetyaningrum, 2023) kualitas persabatan dapat diukur dalam berbagai aspek, salah satunya adanya pengakuan dan pengertian antar sesama anggota dalam suatu kelompok. Teman yang selalu mengerti dan mengakui keadaan anggota lainnya cenderung lebih disukai dibandingkan teman yang suka *membully*.

Perilaku *bullying* antar teman bisa menjadi pemecah persahabatan remaja. Perilaku *bullying* pada remaja tidak dapat ditoleransi apabila berkaitan dengan kekerasan dan merendahkan orang lain. *Bullying* dapat mempengaruhi tugas perkembangan remaja. Remaja menjadi kurang percaya diri dalam beraktivitas mencapai tugas perkembangannya (Zakiyah, Fedryansyah, & Gutama, 2018). Perilaku *bullying* dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan mental korban seperti stress, depresi, dan gangguan tidur hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*) karena tidak dapat meluapkan emosi kepada korban (Yulianti et al, 2024; Tarigan & Apsari, 2021).

Menurut data yang diterbitkan Unicef tahun 2018 terdapat 41% pelajar berusia 15 tahun pernah *dibully* beberapa kali dalam satu bulan. Adapun jenis *bullying* yang diterima seperti dipukul dan disuruh oleh teman lainnya, mengambil dan menghancurkan barang kepunyaan pribadi, diancam, diejek, dikucilkan serta menyebarkan rumor yang tidak baik tentang korban. Hal ini membuktikan bahwa Indonesia darurat perilaku *bullying* sehingga perlu pendekatan yang sesuai untuk membantu korban baik dari segi psikologis dan rohani. Korban yang menerima perilaku *bullying* dan tidak bisa menyalurkan emosi marahnya kepada pelaku biasanya akan memendam emosi dan pada akhirnya menyakiti diri sendiri (*self harm*) seperti memukul diri atau melukai diri sendiri sebagai bentuk penyaluran emosi yang kurang tepat. Dalam penelitian Khalifah (2019) menjelaskan bahwa perilaku mengukir, menggores, memotong, memukul diri sendiri, membenturkan tubuh pada benda keras dan padat hingga memar, dan tidak makan selama hampir seminggu merupakan contoh dari tindakan

menyakiti diri sendiri (*self harm*). Sehingga diperlukan para tenaga ahli dalam membantu korban *bullying* dalam melepas emosi negatif secara tepat.

Bantuan secara psikologis kepada korban dimaksudkan untuk membantu korban agar dapat kembali bangkit dari stress, depresi, dan gangguan tidur akibat perilaku *bullying*. Salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam psikologi adalah teknik *tapping* untuk mengurangi stress dan depresi pada korban *bullying*. Teknik *tapping* biasa juga digunakan dalam teknik *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Pada teknik ini korban *bullying* yang mempunyai rencana untuk *self harm* diajarkan untuk menerima dan melepas emosi negatifnya dengan menekan pada sembilan titik pada bagian tubuh. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Assa'diy (2025) menunjukkan bahwa teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* efektif untuk membantu meningkatkan stabilitas emosi pada remaja. Stabilitas emosi tersebut mencakup kemampuan remaja dalam kematangan emosi, adekuasi emosi, dan kontrol emosi. Remaja diajarkan memahami, menerima, dan mengelola emosi negatif secara tepat. Kemudian penelitian Haq (2021) menjelaskan bahwa teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat membantu seseorang dalam mengatasi berbagai macam bentuk emosi negatif seperti bad mood, malas dan tidak termotivasi melakukan sesuatu, hingga yang berat seperti PTSD, depresi akut, phobia, kecemasan berlebihan dan stress yang berkepanjangan. Menurut Zainuddin (Haq, 2021) terdapat tiga tahapan dalam pelaksanaan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yaitu *the set up*, juga dikenal sebagai doa kepasrahan, bertujuan untuk menetralkan perlawanan psikologis (keyakinan dan pikiran negatif konseli) dan memastikan aliran energi tubuh konseli terarahkan dengan benar. Selanjutnya, *the tune in* bertujuan untuk menemukan emosi negatif konseli yang ingin dihilangkan dengan memikirkan atau membayangkan kejadian tertentu yang dapat menimbulkan emosi. Pada langkah terakhir, ketukan ringan dengan dua ujung jari pada Sembilan titik meridian tubuh sambil terus *tune-in* akan mengirimkan energi melalui meridian dan membuka seluruh sistem energi.

Selain bantuan secara psikologis, bantuan secara pastoral juga diperlukan bagi para korban *bullying* dan perilaku *self harm*. Bantuan dengan pemberian katakese membantu para korban sadar akan bahayanya perilaku *bullying* terhadap orang lain dan untuk diri sendiri. Dengan mengutip beberapa ayat kitab suci sebagai dasar refleksi dan perenungan akan bahayanya *bullying* terhadap tingkat kesejahteraan mental dan rohani seseorang. Dalam penelitian Nego & Hulu (2020), pendampingan pastoral dapat membantu korban *bullying* untuk pulih Kembali. Adapun jenis pendampingan pastoral yang dapat dilakukan yaitu pendekatan dan kunjungan kepada konseli, Kerjasama dengan orang tua, guru, doa bersama, dan melakukan *follow up* untuk mengikuti perkembangan konseli.

Kemudian penelitian Welan, Romas, & Adinuhgra (2020), program pastoral yang dapat diberikan kepada korban *bullying* seperti rekoleksi dan konseling. Penelitian ini sangat penting untuk dilanjutkan baik dalam penelitian selanjutnya maupun untuk diterapkan dalam suatu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan perilaku *bullying* secara khusus di SMP Immanuel Pontianak maka diselenggarakanlah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan secara tim dan terdiri dari beberapa anggota. Melalui Katakese, peserta kegiatan akan antusias terlibat dalam setiap tahap kegiatan. Hal ini sesuai dengan artikel PkM dari Astuti, dll. (2022) yang menjelaskan bahwa melalui katakese dapat membangkitkan interaksi antusias dari umat. Sehingga penggunaan katakese dalam penyampaian bahaya *bullying* sangat cocok untuk diterapkan.

Selanjutnya, berdasarkan keterangan dari salah satu psikolog SMP Immanuel Pontianak, perilaku *bullying* kerap sekali terjadi walaupun telah dilakukan penyampaian materi tentang bahayanya *bullying* melalui layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Perilaku *bullying* tidak bisa dibiarkan begitu saja sehingga perlu penanganan khusus dari psikolog atau konselor ataupun tenaga profesional lainnya. Pada kegiatan sebelumnya, psikolog dan konselor sekolah menangani perilaku *bullying* dari segi psikologis saja. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) selanjutnya perlu

dilibatkan penangan dari segi pendampingan pastoral dengan harapan angka perilaku *bullying* akan menurun. Dengan menurunkan perilaku *bullying* maka diharapkan juga perilaku *self harm* menurun.

2. METODE PELAKSANAAN

Adapun sasaran dalam pelaksanaan PkM ini adalah remaja yang bersekolah di SMP Immanuel Pontianak dengan jumlah 210 siswa dengan pertimbangan remaja dengan usia 10-18, siswa-siswi SMP Immanuel pada kelas VII, siswa-siswi beragama kristen dan katolik serta siswa-siswi yang pernah mengalami perilaku *bullying* dan *self harm* baik sebagai korban maupun pelaku. Metode kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan dengan cara psikoedukasi dan katekese kepada remaja yang ada di SMP Immanuel. Psikoedukasi dilakukan dengan cara menyampaikan materi tentang *bullying* dan *self halm*, dilanjutkan dengan pemberian teknik *tapping* sebagai bagian dari teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Terdapat beberapa langkah dalam pelaksanaan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yaitu *the set-up*, *the tune in*, *the tapping*, *nine gamut procedure*, dan *the tapping again* (Farmawati, 2018). Adapun penjelasan langkah-langkah tersebut sebagai berikut :

- 1) **The Set-Up:** Peserta mengakui masalah emosi (misalnya, kecemasan akibat *bullying*) dengan mengucapkan afirmasi positif seperti, "Meski saya cemas, saya menerima diri saya," sambil mengetuk sisi tangan (titik karate) tiga kali untuk mempersiapkan pikiran dan tubuh.
- 2) **The Tune-In:** Peserta fokus pada emosi negatif dengan memikirkan atau merasakan masalahnya secara mendalam, misalnya mengingat pengalaman di-bully, untuk terhubung dengan emosi tersebut.
- 3) **The Tapping:** Peserta mengetuk 5–7 kali pada sembilan titik tubuh (puncak kepala, alis, sisi mata, bawah mata, bawah hidung, dagu, tulang selangka, bawah ketiak, titik karate) sambil mengulang frasa seperti "kecemasan ini" untuk melepaskan emosi negatif.
- 4) **Nine Gamut Procedure:** Sambil mengetuk titik di punggung tangan, peserta melakukan sembilan gerakan (tutup mata, buka mata, lihat kanan-kiri, putar mata, bersenandung, hitung, bersenandung lagi) untuk merangsang otak dan mengurangi stres.
- 5) **The Tapping Again:** Peserta mengulang ketukan pada sembilan titik dengan afirmasi positif, seperti, "Saya memilih untuk tenang," untuk memperkuat perasaan damai dan memastikan emosi negatif berkurang.

Kemudian pendekatan selanjutnya adalah katekese dengan menyampaikan materi bahaya *bullying*. Menurut Willey (Hamu, 2016) katekese diartikan sebagai kegiatan pendalaman dan pewartaan iman umat beriman bukan lagi hanya mendengar tentang iman, tetapi lebih kepada melihat bagaimana iman itu tercermin dalam sikap, tindakan, ekspresi, dan perwujudan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa aktivitas yang dilakukan dalam katekese yaitu penyampaian materi bahaya *bullying* dan aktivitas pendukung lainnya seperti merefleksikan tentang kebaikan diri, kebaikan sesama, membuat komitmen untuk tidak *bullying*, serta menyusun doa.

Alat dan bahan yang digunakan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu LCD proyektor, laptop, *speaker*, *pointer*, dan alat tulis. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 14 Juli 2025. Selanjutnya metode evaluasi yang digunakan untuk melihat keberhasilan ketercapaian Pengabdian kepada Masyarakat disebarkan angket kepada 30 peserta yang mewakili dari 210 peserta. Angket yang disebarkan menggunakan skala penilaian sangat setuju (SS), setuju (S), cukup setuju (CS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), di mana peserta diminta mencentang satu opsi untuk setiap aspek. Angket ini bertujuan untuk menilai seberapa berhasilnya PkM dalam mencapai tujuan. Berikut angket evaluasi yang disebarkan.

Tabel 1. Angket Evaluasi PkM

Aspek yang dinilai	SS	S	CS	TS	STS
1. Materi yang disampaikan cocok dengan kebutuhan dan pengalaman saya.					
2. Saya dapat memahami penjelasan dari pembicara dengan mudah.					

3. Seminar ini membantu saya memahami lebih dalam tentang <i>bullying</i> dan <i>self-harm</i> serta penyebabnya juga.					
4. Saya merasa seminar ini memberikan harapan dan motivasi untuk bangkit.					
5. Saya merasa lebih siap untuk mencari dukungan terkait isu <i>self-harm</i> .					
6. Teknik atau strategi yang diajarkan dalam seminar ini mudah untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.					
7. Cara penyampaian pembicara menarik dan mudah diikuti.					
8. Fasilitas dan suasana seminar mendukung proses belajar					

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melihat ketercapaian tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat, angket disebarakan kepada 30 peserta dengan hasil yang dapat digeneralisasikan kepada 210 peserta.

Tabel 2. Data Analisis Angket PkM

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
35-40	Sangat Setuju	6	20
27-34	Setuju	19	63
21-26	Cukup Setuju	5	17
15-20	Tidak Setuju	0	0
8-14	Sangat Tidak Setuju	0	0
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui 6 peserta (20%) sangat setuju dan 19 peserta (63%) setuju, dengan penyampaian materi sesuai dengan kebutuhan peserta, materi tentang *bullying* dan *self harm* mudah dipahami, melalui kegiatan ini dapat membangkitkan harapan dan motivasi untuk mencari dukungan terkait *self harm*, teknik dan strategi penanganan *bullying* mudah diterapkan, cara penyampaian pembicara menarik dan mudah diikuti serta fasilitas dan suasana seminar mendukung proses belajar. Namun terdapat 5 peserta (17%) merasa bahwa kegiatan cukup berdampak bagi dirinya sendiri, hal ini dikarenakan beberapa hal seperti :

- 1) Terdapat peserta yang merasa bahwa kegiatan ini tidak memberikan harapan dan motivasi untuk bangkit. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya berminatnya peserta dalam mengikuti kegiatan seperti saat narasumber menyampaikan materi, terdapat peserta yang sedang mengobrol dengan temannya, terdapat peserta yang tidak mengikuti instruksi pada saat narasumber menginstruksikan teknik *tapping* dan kurang bergerak pada saat *ice breaking*.
- 2) Terdapat peserta yang merasa sangat tidak siap untuk mencari dukungan terkait *self harm*.
- 3) Teknik atau strategi yang diajarkan dalam seminar tidak mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memang benar apa adanya karena penerapan teknik *tapping* memang harus didampingi oleh psikolog maupun konselor. Kemudian berdasarkan pengamatan di lapangan ketika mempraktikkan teknik *tapping*, terdapat peserta yang tidak mengikuti instruksi dari narasumber
- 4) Fasilitas dan suasana tidak mendukung proses belajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di ruang terbuka atau gazebo sekolah sehingga penyampaian materi dari narasumber kurang maksimal, terlebih lagi ketika menayangkan materi dan video melalui layar kurang jelas karena pencahayaan yang terlalu terang.

Selanjutnya, pendekatan yang dilakukan dalam Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ada dua pendekatan yaitu Psikoedukasi *Self harm* yang dibawakan oleh ahli Psikologi dan Bimbingan Konseling serta katekese Bahaya *Bullying* yang dibawakan oleh ahli Teologi dan Pastoral. Berikut tabel rincian kegiatan yang akan disajikan oleh para ahli dan akan dibahas satu persatu.

Tabel 3. Kegiatan dan Bidang Keahlian

No	Materi	Narasumber Bidang Keahlian
1	Psikoedukasi : Self harm	Psikologi; Bimbingan dan Konseling
2	Katakese : Bahaya <i>Bullying</i>	Pastoral; Teologi

Psikoedukasi: *Self harm*

Kegiatan pertama yang dilakukan sebelum menyampaikan psikoedukasi *self harm* adalah *ice breaking*. *Ice breaking* dimaksudkan untuk menyiapkan peserta untuk siap menerima materi yang akan disampaikan. Bentuk *ice breaking* adalah senam *chicken dance* yang diputar melalui layar proyektor kemudian dipraktikkan bersama dengan peserta selama kurang lebih lima menit diawal. Setelah peserta dirasakan sudah siap dan konsentrasi maka langkah selanjutnya adalah pemaparan materi yang disampaikan oleh narasumber ahli dalam psikologi dan bimbingan dan konseling. Materi yang disampaikan oleh narasumber mencakup pengertian *self harm*, jenis *self harm*, penyebab *self harm*, tanda-tanda *self harm*, keterkaitan *bullying* dan *self harm*, serta teknik *tapping* yang digunakan untuk merilis atau menyalurkan emosi peserta secara tepat dan benar tanpa menyakiti diri sendiri. Adapun langkah-langkah pelaksanaan teknik *tapping* sebagai berikut:

1. Psikolog meminta peserta untuk duduk dengan nyaman dan menutup mata mengarahkan peserta untuk membayangkan bahwa peserta sedang berada di tempat yang nyaman sambil melakukan relaksasi pernapasan dengan cara menarik napas dari hidung dan menghembuskan melalui mulut. Relaksasi pernapasan dilakukan beberapa kali sampai peserta merasa rileks. Psikolog menginstruksikan sebagai berikut.

“Silahkan duduk dengan nyaman, tutup kedua matamu kemudian bayangkan dirimu sedang berada di tempat yang aman, tenang dan damai.... Selanjutnya tarik napas perlahan dalam melalui hidung lalu buang napas secara perlahan melalui mulut....Dalam hati, katakan pada diri sendiri : hari ini aku mau melepaskan emosi-emosi tidak nyamanku....”.

2. Psikolog mengarahkan peserta untuk mengetuk sembilan bagian tubuh sambil melakukan *self talk* positif dengan menginstruksikan :

“Selanjutnya silahkan mengetuk satu tangan ke telapak tanganmu yang lain.... dan katakan : ‘meskipun aku merasa takut untuk pergi ke sekolah, aku sepenuhnya menerima dan mencintai diriku sendiri....’

Kita ke titik yang kedua, silahkan mengetuk bagian tengah ubun-ubun kepalamu....dan katakan ‘meskipun aku cemas ulangan matematika, aku menerima diriku apa adanya dan aku baik-baik saja.....’

Kita ke titik yang ketiga, silahkan mengetuk bagian atas alis.... dan katakan ‘rasa kecewa yang aku rasakan karena temanku aku lepaskan dan saat ini aku akan baik-baik saja....’

Kita ke titik yang keempat, silahkan mengetuk bagian ekor mata.... dan katakan ‘aku melepaskan rasa khawatirkmu dan aku bisa kembali percaya diri....’

Kita ke titik yang kelima, silahkan mengetuk bagian bawah mata...dan katakan ‘aku melepaskan rasa marahku karena belum berhasil menjadi juara kelas dan aku bisa belajar dengan lebih baik lagi....’

Kita ke titik yang keenam, silahkan mengetuk bagian bawah hidung.... dan katakan aku berani mencoba hal-hal baru dan tidak takut gagal....’

Kita ke titik yang ketujuh, silahkan mengetuk bagian dagu.... dan katakan ‘aku berani berbicara dan mencari bantuan jika melihat atau mengalami bullying....’

Kita ke titik yang kedelapan, silahkan mengetuk bagian dada.... dan katakan ‘aku mampu melepaskan luka-lukaku dan tubuhku pun menjadi sehat....’

Kita ke titik yang kesembilan sekaligus titik yang terakhir, silahkan mengetuk bagian bawah ketiak... dan katakan 'aku memilih untuk menyebarkan kebaikan dan kasih sayang, bukan permusuhan...' selesai...

Silahkan tetap dengan menutup kedua matamu, tarik napas perlahan dan dalam melalui hidung lalu buang napas secara perlahan melalui mulut.

lalu gosok kedua telapak tanganmu, usap kedua lenganmu dan terakhir usap wajahmu dengan kedua telapak tanganmu, sambil membuka mata perlahan dan katakan 'AKU HEBAT' “.

Setiap arahan yang diberikan oleh psikolog diberikan jeda untuk beberapa saat disesuaikan dengan gerakan *tapping* yang dilakukan. Teknik *tapping* merupakan bagian dari *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yang bertujuan untuk menyalurkan emosi secara tepat dan benar terutama pada orang yang melakukan *self harm* dengan melakukan ketukan-ketukan pada sembilan bagian tubuh sambil. Dengan melakukan *teknik tapping* ini, peserta diharapkan mampu menerima dan mengelola emosinya secara mandiri dan mereduksi perilaku menyakiti diri sendiri



Gambar 1. Psikoedukasi Self harm

Penyebab *self harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri secara garis besar disebabkan oleh dua faktor yaitu secara psikologis dan sosial. Secara psikologis, perasaan kesepian dan terisolasi menyebabkan seseorang untuk stress, tidak mempunyai teman untuk bercerita. Kemudian secara sosial, interaksi antar keluarga yang buruk, hubungan interpersonal yang kurang baik, pola asuh yang buruk, dan pengalaman traumatis turut memberi emosi negatif dan jika tidak disalurkan dengan tepat pada akhirnya disalurkan dengan cara menyakiti diri sendiri (Suryananta & Wilani, 2024). Adapun bentuk-bentuk dari *self harm* yaitu menyayat atau mencakar bagian tubuh memukuli diri sendiri, membentur tembok, mematahkan tulang, membakar bagian tubuh, dan menghambat proses sembuhnya luka (Fajaruddin & Sahrul, 2024). Self harm dapat diatasi dengan menggunakan teknik *tapping* atau nama lainnya adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

Teknik *tapping* atau *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terbukti dapat mereduksi emosi negatif seseorang yang menjadi sumber stress. Penelitian Ni'matuzahroh (2016) terhadap remaja dengan menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* efektif untuk menurunkan tingkat stress akademik yang menjadi salah satu sumber untuk menyakiti diri sendiri. Pada penelitian tersebut, sampel penelitian dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan teknik *tapping* atau *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam delapan sesi yang dilaksanakan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama, membahas tentang teknik *tapping* atau *Spiritual Emotional Freedom Technique*

(SEFT) kemudian *role play* atau praktik langsung. Kemudian dilanjutkan diskusi mengenai kendala-kendala yang ditemukan dalam praktik langsung teknik *tapping*. Kemudian pada pertemuan kedua, peneliti juga memberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Dari tujuh orang remaja yang merupakan bagian dari anggota kelompok eksperimen, lima orang remaja mengalami penurunan stress dan dua orang remaja memiliki tingkat stress sedang dan rendah. Dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment, tingkat stress kelompok ini memiliki tingkat stress yang sangat tinggi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa teknik *tapping* atau *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* efektif dalam menurunkan tingkat stress yang menjadi salah satu sumber untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*).

Katekese: Bahaya *Bullying*

Ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan katekese pastoral yang disampaikan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yaitu tahap persiapan, tahap pendalaman iman, dan tahap penerapan iman. Pada tahap persiapan, peserta mengikuti *ice breaking* yang dibawa oleh narasumber dengan maksud mempersiapkan peserta agar siap menerima materi yang akan disampaikan. Setelah peserta siap, selanjutnya memasuki tahap pendalaman iman yang diawali tentang pemutaran video tentang *bullying* dan penyampaian beberapa ayat kitab suci yang diambil dari Yesaya 43 : 1 yang berbunyi “tetapi sekarang, beginilah firman TUHAN, yang menciptakan engkau, hai Yakub, dan yang membentuk engkau, hai Israel: 'Jangan takut, sebab Aku telah menebus engkau, Aku telah memanggil engkau dengan namamu; engkau ini kepunyaan-Ku.' Melalui ayat tersebut, narasumber menjelaskan bahwa semua orang yang mempunyai nama adalah kepunyaan Tuhan dan jika seseorang atau beberapa orang yang sedang *membully* sesamanya maka ia juga sedang menghina atau mengejek Tuhan. Narasumber juga mengajak agar setiap orang tidak *membully* orang lain karena semuanya adalah kepunyaan Tuhan. Kemudian, narasumber mengajak peserta untuk mengingat kembali bagaimana Yesus sebelum disalibkan di *bully* oleh orang-orang pada masa itu. Narasumber memutar video tentang perjalanan Yesus disalibkan dan *dibully* oleh para serdadu, para imam, dan umatnya pada waktu itu. Peserta menyaksikan dengan seksama video yang ditayangkan oleh narasumber. Melalui video tersebut narasumber dan peserta berdiskusi tentang bagaimana Yesus *dibully* pada masa itu. Narasumber juga menekankan bahwa ketika seseorang sedang *membully* berarti ia juga sedang *membully* Yesus.

Memasuki tahap selanjutnya yaitu tahap penerapan iman. Pada tahap ini, narasumber memutar musik sebagai bahan perenungan. Peserta diminta untuk memejamkan mata dan merenungkan arti lagu tersebut. Kemudian narasumber menguatkan para peserta bahwa kita semua berharga dan sama di mata Tuhan. Setelah itu diikuti dengan beberapa aktivitas yang dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Aktivitas Kegiatan pada Tahap Penerapan Iman

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan
1	Aktivitas 1	Menulis 5 kebaikan diri
2	Aktivitas 2	Afirmasi diri
3	Aktivitas 3	Menulis 5 kebaikan yang dimiliki oleh teman
4	Aktivitas 4	Merumuskan doa pengampunan
5	Aktivitas 5	Membuat komitmen

Pada aktivitas 1, narasumber meminta peserta untuk menulis 5 kebaikan diri yang dimiliki. Pada aktivitas 1 ini diberikan waktu beberapa menit agar peserta dapat mengingat 5 hal kebaikan diri yang dimilikinya. Selanjutnya pada aktivitas 2, narasumber meminta agar para peserta membaca atau membuat afirmasi positif tentang diri sendiri. Afirmasi tersebut berbunyi :

“Hai (sebutkan nama sendiri) Terima kasih sudah mau berjuang untuk memaafkan aku dan orang lain. Aku sangat menghargai semua yang telah kau lakukan. Maaf jika aku seringkali meragukan kemampuanmu,

membandingkan dirimu dengan orang lain, dan bahkan menyakitimu dan orang lain dengan kata-kata dan perbuatan.”

Melalui afirmasi diri ini, narasumber mengajak para peserta untuk menerima sepenuhnya diri mereka baik kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Kemudian pada aktivitas 3, narasumber meminta para peserta untuk menulis 5 kebaikan dari temannya. Melalui aktivitas ini, para peserta diajak melihat sisi baik orang lain agar dapat terhindar dari perilaku membully orang lain. Selanjutnya aktivitas 4 yaitu merumuskan doa pengampunan baik pengampunan untuk diri sendiri maupun mengampuni orang lain karena telah meremehkan diri sendiri dan telah menjadi korban *bully*. Pada tahap ini, para peserta diajak untuk sadar bahwa membuat pengampunan adalah hal yang penting sebagai penerimaan diri dan penerimaan orang lain untuk dapat melanjutkan hidup sehari-hari. Pada aktivitas 5, para peserta diajak untuk membuat komitmen agar tidak melakukan *bullying* dan jika menemukan peristiwa *bullying* segera melaporkan kepada guru. Melalui 5 aktivitas ini, para peserta diharapkan sadar, paham, dan menajuhkan diri dari perilaku *bullying* yang dapat membahayakan sesama dan membawa kerugian bagi diri sendiri.



Gambar 2. Katakese: Bahaya *Bullying*

Dalam penelitian Galaresa & Al Kasanah (2022) menjelaskan bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan terhadap perilaku *bullying*. Semakin banyak pengetahuan seseorang terhadap tindakan *bully*, semakin menjauhkan seseorang untuk melakukan *bullying* kepada orang lain. Hal ini sesuai dengan harapan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang telah dilaksanakan dengan harapan tindakan *bully* dapat dicegah dengan cara memberikan Katakese Pastoral. Selain itu, Katakese Pastoral juga berperan dalam pembentukan nilai moral remaja, menjalani kehidupan sesuai keteladanan Yesus, mendukung kedewasaan kehidupan Kristiani, dan terhindar dari pergaulan bebas, *bullying*, kecanduan media sosial, penyebaran berita hoaks, ponografi dan konten yang tidak pantas, dan *mental health issues* (Leton & Keban, 2024). Oleh karena itu pengembangan katekese dengan melibatkan berbagai unsur sangat diperlukan di setiap Paroki untuk meningkatkan pelayanan kepada umat Katolik dan seluruh lapisan umat pada umumnya (Suwito, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut di atas sangat tepat dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan melibatkan berbagai unsur yang ahli di bidang Psikologi, Bimbingan dan

Konseling, Patoral, dan teologi yang tergolong kaum awam dan katekis dalam pemberian katakese. Dengan berkolaborasi dengan kaum awam diharapkan katekese dapat berkembang dengan baik sesuai dengan tuntutan kebutuhan zaman. Dengan berkolaborasi juga berarti Gereja Katolik membuka diri kepada siapa saja dalam pemberian layanan untuk kemanusiaan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di SMP Immanuel Pontianak melalui psikoedukasi dan katekese berhasil memberikan dampak positif bagi remaja dalam memahami *self-harm* dan bahaya *bullying*. Sebanyak 63% peserta menilai materi sesuai kebutuhan, mudah dipahami, dan memotivasi untuk mencari dukungan, meskipun 17% merasa dampaknya cukup, menunjukkan perlunya pendekatan lanjutan. Psikoedukasi meningkatkan pengetahuan tentang *self-harm*, dengan teknik SEFT membantu peserta melepaskan emosi negatif, memperkuat resiliensi psikologis terhadap kecemasan akibat *bullying*. Katekese melalui lima aktivitas reflektif mendorong peserta mengenali kebaikan diri dan sesama, serta membangun komitmen berbasis Kitab Suci untuk tidak *membully*. Secara psikologis, peserta menjadi lebih tangguh menghadapi masalah melalui pengelolaan emosi yang sehat. Secara spiritual, peserta semakin sadar akan nilai menghargai sesama dan tabah dalam menyelesaikan konflik. Kegiatan ini memperkuat kesadaran dan tanggung jawab sosial peserta dalam mencegah *bullying*. Dengan demikian, PkM ini berhasil mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual (psikoedukasi dan katakese) untuk mendukung perkembangan holistik remaja.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Assa'diy, A. A. (2025). *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique untuk meningkatkan stabilitas emosi: Studi eksperimen pada siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Astuti, F. D., Tobing, O. S. L., Meman, O. G., Handayani, E. R. P., Markus, M., & Gery, J. (2022). Katekese Paud/Minggu Gembira di Stasi Santo Yosef Ensibau Paroki Santa Perawan Maria Diangkat ke Surga Balai Sebut-Jangkang. *Amare*, 1(2), 79-85.
- Fajaruddin, M., & Sahrul, S. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self harm. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 1-13.
- Farmawati, C. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik. *Madaniyah*, 8(1), 75-94.
- Febrianti, L. D., Fasikhah, S. S., & Prasetyaningrum, S. (2023). Pengaruh kompetensi emosi terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 269-279.
- Galaresa, A. V., & Al Kasanah, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Tindakan *Bullying* Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 14-19.
- Hamu, F. J. (2016). Meneropong Katekese Sebagai Pendidikan Iman Umat. *SEPAKAT-Jurnal Pastoral Kateketik*, 2(1).
- Haq, F.D. (2021). Pengelolaan Emosi Klien dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Menurut Ahmad Faiz Zainnudin. Skripsi : UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri
- Khalifah, S. (2019). Dinamika self-harm pada remaja. *Skripsi (tidak dipublikasikan)*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Latifah, M. (2021). Investigasi online resilience remaja: Eksplanasi peranan karakteristik remaja, karakteristik keluarga, kelekatan remaja-orang tua, regulasi emosi, dan hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(3), 270-281.
- Leton, S. S., & Keban, Y. B. (2024). Peran Katekese dalam Membentuk Nilai Moral Kaum Muda Berdasarkan Dokumen Evangelii Gaudium. *Jurnal Reinha*, 15(2), 119-135.
- Nego, O., & Hulu, J. S. (2020). Pastoral Konseling Bagi Remaja Korban *Bullying*. *Scripta*, 5(1), 99-115.

- Ni'matuzahroh, N. M. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*.
- Rachman, Y. A., Sunarti, E., & Herawati, T. (2020). Interaksi suami-istri, interaksi orang tua-anak, interaksi teman sebaya, dan resiliensi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(1), 1-12.
- Situmorang, Y. N., Nove, A. H., Manik, R. B., Giawa, J. S. W., Hutaaruk, F., & Pakpahan, D. R. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mendidik: Studi Kasus Kenakalan Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 4(2), 10-18.
- Suryananta, I. G. A. D., & Wilani, N. M. A. (2024). Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja: Literature Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 3502-3515.
- Suwito, B. (2020). Pengembangan Pastoral Katekese Paroki. *Lux Et Sal: Jurnal Teologi*, 1(2).
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2021). 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.
- Unicef. (2020). Perundungan di indonesia: Fakta-fakta kunci, solusi, dan rekomendasi. *Indonesia: United Nations Children's Fund*.
- Welan, Y. C., Romas, R., & Adinuhgra, S. (2020). Program Pastoral Pendampingan Korban Bullying. *Sepakat: Jurnal Pastoral Kateketik*, 6(2), 124-137.
- Zakiyah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). Dampak bullying pada tugas perkembangan remaja korban bullying. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(3), 265-279.