



LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *SELF INJURY* PADA PESERTA DIDIK KELAS VII F DI BANJARMASIN

Mega Normanisa, Kasypul Anwar, Nurul Auliah
Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP UNISKA Banjarmasin
meganormanisa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena *self injury* yang ditemukan di SMP Negeri 21 Banjarmasin adalah beberapa individu yang mengiris lengan mereka dengan silet ataupun pecahan kaca dan membentuknya seperti sayatan-sayatan atau seperti huruf. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perilaku *Self Injury* pada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan dan juga untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Penelitian menggunakan *pre-eksperimental design* yaitu *one-group pretest* dan *posttest design*. Prosedur penelitian *pretest-treatment-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel 8 responden dari 30 populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala pengukuran melalui angket. Validitas angket menggunakan *Pearson Correlation* dan reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Teknik analisis data menggunakan hitungan statistik deskriptif, dan uji *wilcoxon* dengan aplikasi IBM SPSS Statistik 25. Hasil *pretest* ditemukan 8 peserta didik dengan skor tinggi. Hasil *posttest* peserta didik ada penurunan skor dari 8 peserta didik. Perhitungan uji *wilcoxon* pada data keseluruhan diperoleh nilai signifikansi (Sig). Sebesar 0,005 kurang dari 0,05. Hal ini berarti ada pengaruh dari layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Saran, Bagi guru BK agar menerapkan konseling kelompok dengan teknik REBT. Bagi peserta didik agar tidak memendam masalah sendiri. Bagi peneliti agar menggunakan waktu sebaik-baiknya.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Self Injury*

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of self injury found in SMP Negeri 21 Banjarmasin. Some individuals slice their arms with razor blades or broken glass and form them like cuts or letters. The purpose of this study was to determine how much self-injury behavior in students before and after services were provided and also to determine the effectiveness of group counseling services with Rational Emotive Behavior Therapy techniques. The study used a pre-experimental design namely one-group pretest and posttest design. Pretest-treatment-posttest research procedure. The sampling technique uses purposive sampling. Sample 8 respondents from 30 populations. Data collection techniques using a measurement scale through a questionnaire. Questionnaire validity using Pearson Correlation and reliability using alpha cronbach. Data analysis techniques used descriptive statistical calculations, and Wilcoxon test with the application of IBM SPSS Statistics 25. The results of the pretest were found 8 students with high scores. Posttest results of students there is a decrease in the score of 8 students. Wilcoxon test calculations on the overall data obtained significance value (Sig). For 0.005 is less than 0.05. This means that there is an influence of group counseling services with Rational Emotive Behavior Therapy techniques. Suggestion, for BK teachers to apply group counseling with REBT techniques. For students not to bury their own problems. For researchers to make the best use of time

Keywords: Group Counseling, *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Self Injury*.

PENDAHULUAN

Permasalahan sering sekali kita jumpai dalam proses pembelajaran, permasalahan tersebut dapat bersumber dari peserta didik, guru, sekolah maupun lingkungan masyarakat. Masalah yang bersumber dari diri peserta didik sendiri inilah yang mana peserta didik tersebut tidak mampu mengatasi permasalahan ataupun tidak menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut maka peserta didik memilih mengatasinya dengan cara yang negatif seperti mabuk-mabukan, mengkonsumsi obat-obatan dan melukai diri sendiri untuk melampiaskan emosinya.

Self injury terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang mengelola emosi mereka, beberapa individu tidak menyadari bahwa melukai diri mereka sendiri akan berdampak buruk bagi dirinya ataupun bagi orang yang melihatnya. *Self injury* menurut Klonsky & Jenifer (dalam Ria Kurniawati, 2012 : 14) adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan

Fenomena *self injury* yang ditemukan di SMP Negeri 21 Banjarmasin adalah beberapa individu melukai diri dengan mengiris lengan mereka dengan silet atau pecahan kaca membentuknya hanya seperti sayatan-sayatan dan ada yang membentuknya seperti huruf.

Sebagai guru bimbingan dan konseling ataupun sebagai konselor disekolah merupakan guru yang diberikan wewenang untuk memberikan bimbingan dan konseling pada peserta didik. Dalam hal ini diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat mengurangi perilaku *self injury* yang terjadi di SMP Negeri 21 Banjarmasin melalui layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan proses komunikasi dengan dinamika kelompok sebagai bantuan yang sangat penting dalam menanggulangi masalah perilaku *self injury* di sekolah. Menurut Annis (2018:15) konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk mendapatkan informasi dengan tujuan agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu membuat keputusan yang tepat serta dapat memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan.

Dalam hal ini maka dapat kita simpulkan dari hasil wawancara bahwa peserta didik melakukan *self injury* karena kurangnya

pengetahuan tentang mengatur emosi mereka. dari hal ini juga dapat kita ketahui peserta didik belajar dan mencontoh kebiasaan teman sebayanya atau lingkungan sosial lainnya. ini tentu tidak bisa kita biarkan berlarut-larut, perlu adanya upaya yang dilakukan dalam menanggulangi fenomena *self injury*. Maka dari itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Self Injury* Pada Peserta didik Kelas VIIF Di SMP Negeri 21 Banjarmasin”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perilaku *Self Injury* pada peserta didik sebelum, dan sesudah diberikan layanan dan keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Metode ini tidak memiliki kelompok control dan sample yang digunakan tidak dipilih secara random. Bentuk design yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, pada rencana penelitian ini terlebih dahulu sekelompok subjek diberikan pretest kemudian diberikan treatment setelah itu diberikan pengukuran kembali, menurut Sugiyono (2016:110).

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden dan sampel sebanyak 8 responden. Untuk mengukur seberapa besar tingkat *Self Injury* pada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan dan juga untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *Self Injury* pada peserta didik kelas VII F, Maka peneliti menggunakan skala kecenderungan perilaku *Self Injury* dengan pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS)

Tabel 1. Rentang Nilai

Skor Kategori	Kategori
146-180	Sangat Tinggi
113-145	Tinggi
79-112	Sedang
45-78	Cukup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendeskripsian hasil dan pembahasan dari penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. *Treatment* dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti dan subjek. Hasil penelitian *pre-test*

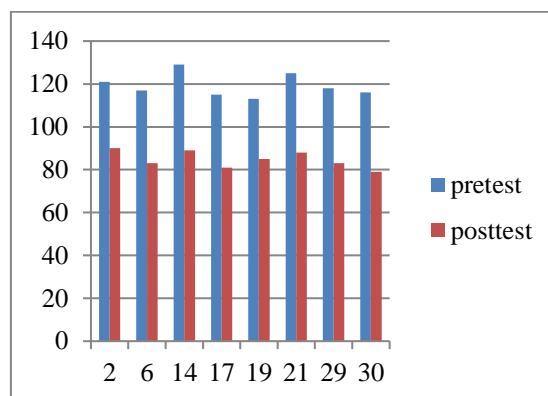
Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

dan *post-test* disajikan dalam bentuk grafik sebagaimana terlihat pada gambar 1.

Berdasarkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* maka dapat disimpulkan bahwa ada progress atau hasil dari layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *Self Injury* pada peserta didik hal tersebut dapat dilihat dari data diatas yang menunjukkan kecenderungan perilaku *Self Injury* dari skor tinggi mejadi sedang.



Gambar 1. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*

Tabel 2. Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Post test* Kelompok Eksperimen

No Absen	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori	Persentase
2	121	Tinggi	90	Sedang	26%
6	117	Tinggi	83	Sedang	29%
14	129	Tinggi	89	Sedang	31%
17	115	Tinggi	81	Sedang	29%
19	113	Tinggi	85	Sedang	24%
21	125	Tinggi	88	Sedang	29%
29	118	Tinggi	83	Sedang	29%
30	116	Tinggi	79	Sedang	31%
Jumlah	954		678		

Untuk melihat hasil statistic signifikasi, jika nilai sig > 0.05 maka nilai Z_{tabel} untuk nilai sig 0.05 = -2.527.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

	sesudah – sebelum
Z	-2.527 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.012

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on positive rank

Untuk melihat hasil statistik jika nilai sig > 0,05 maka berhubungan nilai Z_{tabel} untuk nilai sig 0,05 = -2.527. berdasarkan hasil perhitungan uji wilcoxon menggunakan SPSS maka diperoleh Z_{tabel} untuk nilai sig 0,012 jadi Z_{hitung} sebesar -2.527, karena nilai ini adalah mutlak sehingga tanda negatif tidak diperhitungkan. Maka dari itu nilai Z_{hitung} menjadi 2.527. selanjutnya nilai Z_{hitung} ini dibandingkan dengan nilai Z_{tabel} dengan taraf signifikansi 8%, harga Z_{tabel} = 0. Maka Z_{hitung} = 2.527 > Z_{tabel} = 0 maka H_a diterima dengan demikian perilaku *Self Injury* terdapat perubahan

setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dilihat dari ketentuan Z_{hitung} > Z_{tabel} dan H₀ ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi perilaku *Self Injury* pada peserta didik kelas VII F di Banjarmasin.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang "Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Self Injury* Pada Peserta Didik Kelas VII F di Banjarmasin" maka dapat diambil kesimpulan bahwa besar tingkat kecenderungan perilaku *Self Injury* sebelum diberikan layanan sebesar 954 dan setelah diberikan layanan menurun menjadi 678 persentase keefektifan sebesar 29% . Kemudian layanan konseling dengan teknik *rational emotive behavior therapy* terbukti efektif untuk mengurangi perilaku *Self Injury* pada peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan adapun saran dari peneliti adalah :

- Bagi Sekolah

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Kepada pihak sekolah untuk lebih memperhatikan keadaan siswa saat berada di sekolah baik saat proses pembelajaran maupun diluar proses pembelajaran serta meninjau kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK

2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* mampu memberikan penurunan terhadap kecenderungan perilaku *Self Injury* pada peserta didik. Maka saran yang dapat diberikan kepada guru BK yakni dengan keterbatasan peneliti untuk melakukannya maka kesediaan untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam sesi pembelajaran untuk peserta didik yang cenderung melakukan *Self Injury*.

3. Bagi peserta didik

hendaknya jika mengalami situasi atau masalah yang kurang menyenangkan hendaknya berbagi atau menceritakan masalah tersebut kepada orangtua maupun teman sebaya. Sehingga mereka tidak mengekspresikan emosi mereka dengan melukai diri.

4. Bagi Peneliti

Peneliti hanya sebatas menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *Self Injury* pada peserta didik. Oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan bahwa layanan konseling kelompok agar lebih efektif dalam pelaksanaannya untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan. Selain itu pengelolaan waktu serta kondisi peserta didik saat melakukan penelitian agar peneliti dan konseli lebih nyaman dan tidak jenuh saat melakukan konseling kelompok.

REFERENSI

- Fitri Annis Waatul, (2018). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. *Skripsi Universitas islam negeri raden intan lampung*.
- Kurniawaty Ria, (2012). Dinamika psikologis pelaku *self injury* jurnal penelitian dan pengukuran psikologi 1 (1), 14-15
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: IKAPI.