

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pola WDEP Untuk Mengatasi Perilaku Self-Harm di SMK Teuku Umar

Yosie Sukma Sari¹, Banun Sri Haksasi², Tri Leksono Prihandoko³

Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP¹

Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP²

Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP³

DOI : <https://doi.org/10.31331/emp.v7i1.4112>

Info Articles

Sejarah Artikel :

Disubmit : 25 Desember 2024

Direvisi : 10 Januari 2025

Disetujui : 25 Februari 2025

Keyword :

self-harm, group counseling reality, WDEP concept

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan (1) pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan realita pola WDEP, dan (2) efektif tidaknya layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita pola WDEP untuk mengatasi perilaku *self-harm* pada siswa kelas XI di SMK Teuku Umar. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen desain *one group pre-test post-test*, dengan variabel perilaku *self-harm* dan konseling kelompok pendekatan realita. Sampel penelitian ini adalah 4 siswa kelas XI yang diambil dari populasi 202 siswa dengan *purposive sampling*. Instrumen divalidasi dengan uji validitas dan reliabilitas, uji hipotesis menggunakan *paired sampel t-test*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) 42,1% siswa mengalami perilaku *self-harm* sedang, 13,9% mengalami perilaku *self-harm* tinggi, dan 1,5% mengalami perilaku *self-harm* sangat tinggi. (2) layanan konseling kelompok pendekatan realita pola WDEP terbukti efektif mengatasi perilaku *self-harm*, dibuktikan dengan penurunan persentase *pre-test* dan *post-test* masing-masing siswa. Hal tersebut juga ditunjukkan dari hasil *paired sampel t-test* sebesar $0,008 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya komitmen sampel untuk menurunkan *self-harm* yang dilakukan setelah mendapatkan konseling kelompok realita pola WDEP, hal ini menjawab H_a .

Kata Kunci: Self-harm, Konseling Kelompok Realita, Pola WDEP

Abstract

This study aims to describe (1) the implementation of group counseling services with a reality approach WDEP pattern, and (2) whether group counseling services with a reality approach WDEP pattern are effective or not to overcome self-harm behavior in class XI students at SMK Teuku Umar. This is an experimental research of one group pre-test post-test design, with variables of self-harm behavior and group counseling of reality approach. The sample of this study is 4 grade XI students drawn from a population of 202 students with purposive sampling. The instrument was validated with validity and reliability tests, hypothesis testing using paired sample t-test. The results showed: (1) 42.1% of students experienced moderate self-harm behavior, 13.9% experienced high self-harm behavior, and 1.5% experienced very high self-harm behavior. (2) WDEP strategy reality approach group counseling services proved effective in overcoming self-harm behavior, as evidenced by the decrease in the percentage of pre-test and post-test of each student. This is also shown from the paired sample t-test results of $0.008 < 0.05$. This shows that there is a sample commitment to reduce self-harm after getting WDEP concept reality group counseling, this answers H_a

Keyword: Self-harm, Group Counseling Reality, WDEP Concept

Alamat Korespondensi :

E-mail :

e-ISSN 2656-9655

PENDAHULUAN

Proses perkembangan kesehatan mental setiap manusia pasti berbeda-beda dan mengalami dinamisasi. Daradjat dalam (Fakhriyani, 2019) kesehatan mental ditunjukkan dengan adanya harmonisasi dalam kehidupan, antara fungsi pada jiwa, kemampuan dalam menghadapi masalah, dan kemampuan merasa bahagia dalam diri secara positif. Masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidak-mampuan individu dalam beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sehingga membuat seseorang merasa tidak mampu (Sarmini et al., 2023). Adanya kegagalan bersosialisasi dengan teman sebaya mengakibatkan siswa menjadi pribadi yang pemalu, senang menyendiri, tidak percaya diri, dan bahkan melakukan sikap *mal-adaptive* serta salah bertingkah ketika dalam situasi sosial (Rohman & Heru, 2016). Menurut (Fadli, 2023) pada beberapa kasus, masalah kesehatan mental menjadi penyebab perilaku *self-harm*.

Menurut data terbaru disebutkan bahwa di Indonesia sebesar 20,21% kelompok muda sudah mencoba perilaku *self-harm*, dan 93% merupakan perempuan (Faradiba et al., 2022). Menurut WHO dalam (Widyawati & Kurniawan, n.d.) per-tahun 2018, perilaku *self-harm* dan bunuh diri kasus yang menyebabkan kematian terbesar kedua di seluruh dunia pada usia 18 hingga 29 tahun. Berdasarkan survei (YouGov, 2019) bulan Juni memperlihatkan lebih dari sepertiga atau sama dengan 36,9% orang Indonesia pernah menyederai diri mereka dengan sengaja. Dari data tersebut kebiasaan tertinggi ditemukan pada klasifikasi usia 18 hingga 24 tahun, dari kelompok tersebut sebanyak 45% partisipan pernah melakukan *self-harm*, yang mana 2 dari 5 anak muda pernah melakukan *self-harm*, sementara 7% dari partisipan lain melakukan *self-harm* dengan rutin.

Guru BK berperan penting dalam penanganan masalah *self-harm* di sekolah, karena pada tahun 2014 Permendikbud RI No. 111 menegaskan bahwa tugas pokok guru BK adalah membantu para siswa agar dapat berkembang dengan sehat, mempunyai mental yang stabil, serta mendapat *life skill*. Siswa yang melakukan *self-harm* belum mencapai mental yang sehat. Oleh karena itu, peneliti bermaksud memberikan layanan responsif kepada siswa yang melakukan *self-harm*. Layanan responsif diartikan sebagai upaya bantuan kepada siswa dalam menghadapi kasus dan membutuhkan pertolongan dengan segera.

Strategi layanan responsif yang digunakan peneliti untuk mengatasi perilaku *self-harm* adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Yalom (1985) dalam (Mugiarso & Haksasi, 2017) dengan konseling kelompok individu mampu berperan menjadi AK dan belajar berperilaku melalui pengalaman sendiri. AK berinteraksi dan mengembangkan hubungan multi-interpersonal dengan sesama. Layanan ini diberikan karena terdapat beberapa siswa dengan masalah yang sama, yaitu masalah *self-harm*. Konseling kelompok dengan pendekatan realita didasari oleh adanya identitas gagal memiliki tanda penolakan dan tidak rasional, tidak punya objektivitas, tidak bisa bertanggung jawab, tidak percaya diri dan juga menolak kenyataan.

Tujuan dari konseling kelompok realita adalah untuk menolong individu agar dapat mengurus dirinya sendiri serta dapat merumuskan perilaku secara nyata, mendorong klien agar berani

menanggung konsekuensi yang ada sesuai dengan kapasitas tujuannya dalam proses tumbuh untuk mencapai perilaku yang berhasil, serta menekankan kedisiplinan dan tanggung jawab atas kesadaran diri sendiri (Lubis & Hasnida, 2019). Masalah yang tepat ditangani dengan pendekatan realita adalah masalah *mal-adaptive* karena individu tidak mampu memenuhi kebutuhan. Agar menjadi lebih efektif, peneliti menerapkan pola WDEP atau dijabarkan sebagai *Want, Doing, Evaluation, Planning* dalam melakukan konseling dengan pendekatan realita (Wubbolding, 2017). Kelebihan penggunaan konseling kelompok realitas dengan pola WDEP adalah peran sebagai guru yang dapat mengarahkan dan menegaskan, sehingga anggota kelompok mampu menghadapi realitas dan membangun perilaku yang lebih konsekuen agar tidak lagi melakukan *self-harm*.

Berdasarkan survei awal peneliti berupa observasi dan wawancara terbatas dengan siswa di SMK Teuku Umar Semarang ditemukan siswa yang melakukan perilaku *self-harm*, yaitu siswa kelas XI. Adanya identitas kegagalan yang dialami berupa tidak percaya diri, berperilaku kaku, tidak objektif, dan tidak mampu mencapai kebutuhan hidup menjadi alasan siswa tersebut melakukan perilaku *self-harm*. Hal ini juga dibantu oleh hasil wawancara peneliti bulan Oktober 2023 dengan salah satu guru BK yang mengampu kelas XI, bahwa terdapat siswa kelas XI yang melakukan perilaku *self-harm*. Berdasarkan hasil observasi peneliti pada siswa kelas XI di SMK Teuku Umar Semarang, *self-harm* yang dilakukan adalah menyakiti diri sendiri dengan *cutter*/silet. Sebagai upaya peneliti untuk mengetahui perilaku *self-harm* tersebut di kelas XI lebih lanjut, maka peneliti menggunakan angket untuk mengetahui bagaimana perilaku *self-harm* yang terjadi.

METODE

Penelitian ini mengambil pendekatan eksperimen. Arikunto menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah studi yang dilakukan pada variabel yang akan datang dan merupakan sarana untuk menghubungkan sebab dan akibat pada dua faktor yang sengaja diangkat oleh peneliti dengan menurunkan faktor-faktor lain yang mungkin mengganggu (Suriani, 2020). Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pre-test Post-test*. Menurut Shadish, Cook, and Campbell (2002) dalam (Oktavia et al., 2019), dalam desain kelompok *Pre-test* dan *Post-test*, subjek pe

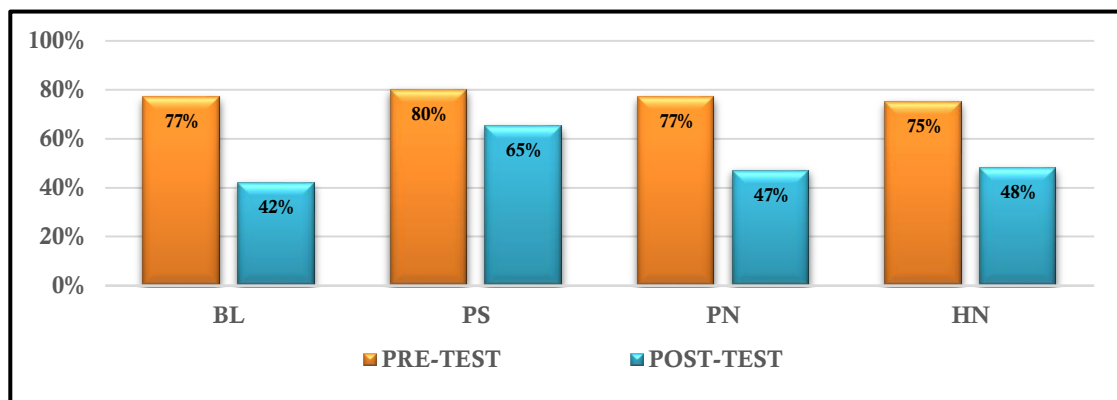
nelitian menjalani *Pre-test* sebelum menerima perlakuan; pengukuran yang sama kemudian digunakan untuk *Post-test*. Indikator yang digunakan dalam instrument adalah *Superficial Self-Mutilation*, kriteria *self-harm*, dan kepribadian individu.

Dari 15 pernyataan yang diberikan kepada sampel, seluruhnya mendapatkan hasil yang valid dan reliabel setelah diujikan menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-harm menjadi kasus kesehatan mental yang dialami remaja berupa sikap *mal-adaptive* dan merusak diri. *Self-harm* dikategorikan sebagai kasus perilaku jiwa yang membahayakan kesehatan fisik dan psikis siswa (Yang et al., 2022). *Self-harm* di kalangan remaja telah menjadi masalah di dunia. Biasanya siswa melakukan *self-harm* sebagai *coping mechanism* dari *psychological distress* (penderitaan emosional) yang dialami atau sebagai pengalih rasa sakit secara emosional.

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan realita pola WDEP untuk mengatasi perilaku *self-harm* yang dilakukan siswa. Latar pelaksanaan penelitian ada di SMK Teuku Umar Semarang, dengan 202 populasi kelas XI dari segala jurusan, kemudian 4 siswa yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel penelitian, yang mana jumlah tersebut menurut (Yalom & Leszcz, 2005) sudah dapat dikatakan ideal sebagai anggota dalam kegiatan layanan konseling kelompok. Bentuk *self-harm* yang dilakukan siswa di sekolah tersebut termasuk dalam kategori *superficial self-mutilation*, sebagaimana yang disebutkan oleh Caperton dalam (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020) perilaku yang dilakukan adalah seperti memukul diri, menjambak dan membakar rambut, serta menyayat kulit dengan menggunakan gunting, kaca, silet, dan jarum pentul. Dampak yang dirasakan secara fisik berupa luka yang menyakitkan, dan dampak psikologis berupa tidak percaya diri, mudah minder, kesulitan mengontrol emosi, dan menghindari masalah.



Gambar 1. Perbandingan Grafik Pre-Test dan Post-Test

Layanan konseling kelompok diberikan selama tiga kali pertemuan. Hasil pretest seluruh sampel berada pada kategori '*self-harm* tinggi' dengan rata rata hasil sebesar 46,25. Dengan rincian persentase per-sampel sebagai berikut: BL 77%, PS 80%, PN 77%, dan HN 75%. Setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realita pola WDEP, diperoleh hasil post-test sampel sebesar 30,25 dan 3 dari 4 sampel sudah mengalami penurunan kategori *self-harm* menjadi '*self-harm* sedang', dengan rincian persentase sebagai berikut: BL 42%, PS 65%, PN 47%, dan HN 48%. (membentuk perilaku 3R).

Tabel 1. Hasil Uji Paired Sampel T-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	
Pair 1	Pre_test Perilaku Self-harm - Post_test Perilaku Self-harm	16,000	5,099	2,550	7,886	24,114	6,276	3	,008

Hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji *paired sampel t-test* menunjukkan sig 2-tailed sebesar $0,008 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan realita pola WDEP efektif dalam mengatasi perilaku *self-harm* pada kelas XI di SMK Teuku Umar Semarang. Komitmen sampel dalam upaya mengurangi intensitas *self-harm* adalah dengan mulai membangun sikap percaya diri dalam menyampaikan pendapat, mulai berani menghadapi masalah, dan belajar rasional.

SIMPULAN

Dari hasil pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* yang dilakukan siswa berupa memukul diri, menjambak dan membakar rambut, serta menyayat diri. Siswa mengalami dampak fisik dan psikologis sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan skor dan persentase, sehingga dari kategori '*self-harm* tinggi' menjadi '*self-harm* sedang'. Dari pengujian menggunakan uji *paired sampel t-test* yang dilakukan pada aplikasi SPSS versi 25, didapatkan hasil signifikansi 2-tailed sebesar $0,008 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok pendekatan realita pola WDEP efektif untuk mengatasi perilaku *self-harm* pada siswa kelas XI SMK Teuku Umar Semarang.

SARAN

Perlu adanya observasi lanjutan oleh guru BK kepada sampel penelitian dan siswa lain yang melakukan perilaku *self-harm* untuk mengetahui konsistensi mereka dalam upaya mengatasi perilaku tersebut. Agar tidak memendam luka sendirian, lebih baik siswa yang melakukan *self-harm* memberanikan diri untuk mencari bantuan. Kepada peneliti selanjutnya dapat menggunakan layanan konseling individu agar lebih intensif, atau bisa menggunakan pendekatan dan teknik lain dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi perilaku *self-harm*.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, R. (2023). *3 Penyebab Self Harm, Perbuatan Menyakiti Diri Sendiri*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/3-penyebab-self-harm-perbuatan-menyakiti-diri-sendiri>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Issue July).
- Faradiba, A. T., Paramita, A. D., & Dewi, R. P. (2022). *Emotion dysregulation and deliberate self-harm in adolescents*. 11(1), 20–24. <https://doi.org/10.24036/02021103113653-0-00>
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2019). *Konseling Kelompok* (Edisi 1). Prenadamedia Group.
- Mugiarso, H., & Haksasi, B. S. (2017). Muatan Pendidikan Karakter Berbasis Experiential Learning Dalam Konseling Kelompok. ... *Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 24(2), 29–35.
- Oktavia, M., Prasasty, A. T., & Isroyati. (2019). Uji Normalitas Gain untuk Pemantapan dan Modul dengan One Group Pre and Post Test. *Simposium Nasional Ilmiah Dengan Tema: (Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah Melalui Hasil Riset Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, November, 596–601. <https://doi.org/10.30998/simponi.v0i0.439>
- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). *Efektivitas Self Talk Therapy Pada Perilaku Self*. 1(2), 9–20.
- Rohman, Y. N., & Heru, M. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemampuan Menjalin Relasi Pertemanan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(1), 12–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Sarmini, Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Suriani, R. (2020). *Efektivitas Teknik Konseling Realitas Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Pekanbaru*.
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (n.d.). Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku Self-Harm pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 120–128.
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality Therapy and Self-Evaluation: The Key to Client Change*. American Counseling Association.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). the Theory and Practice of Group Psychotherapy. In *Basic Book* (Vol. 49, Issue 6). <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1948.tb30971.x>
- Yang, J., Chen, Y., Yao, G., Wang, Z., Fu, X., Tian, Y., & Li, Y. (2022). Key factors selection on adolescents with non-suicidal self-injury: A support vector machine based approach. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1049069>
- YouGov. (2019). A quarter of Indonesians have experienced suicidal thoughts. *YouGov Omnibus*, 1–5. <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/quarter-indonesians-have-experienced-suicidal-thou/> 1/5

