

LAYANAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP HARGA DIRI SISWA KORBAN *SELF INJURY*

¹Terisa Sari Ulum, ²Wiwik Kusdaryani, ³Padmi Dhyah Yulianti
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang
Email: terisa.sari31@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap harga diri siswa korban *self-injury*. Jenis penelitian ini adalah penelitian desain eksperimen semu (*pre experimental design*). Populasi dalam penelitian ini adalah 271 siswa kelas VII, sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa dengan kategori siswa korban *self-injury* dengan harga diri yang rendah. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, penyebaran angket kebutuhan peserta didik, dan angket harga diri siswa korban *self-injury*, serta menggunakan skala psikologis harga diri siswa korban *self-injury*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Hasil analisis uji-t harga diri siswa korban *self-injury* menunjukkan mencapai $t_{hitung} = 6,475 > t_{tabel} = 2,200$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan $db = n + n - 1$, dan $\alpha = 5\%$, artinya ada pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap harga diri siswa korban *self-injury* kelas VII SMP Negeri 32 Semarang.

Kata kunci: Layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*, Harga diri, *Self-Injury*.

Abstract: This study aims to determine the effect of rational emotive behavior therapy group counseling services on self-esteem of victims of self-injury. This type of research is a pseudo experimental design research (*pre experimental design*). The population in this study were 271 students of class VII, the sample used was purposive sampling, and the sample used in this study amounted to 6 students in the category of students victims of self-injury with low self-esteem. The data in this study were obtained through observation, interviews, the distribution of students' needs questionnaire, and self-esteem questionnaire students of victims of self-injury, and using a psychological scale of students' self-injury victims' self-worth. The research design used was one-group pretest-posttest design. The results of the t-test analysis of self-injury victim's students showed $t_{count} = 6.475 > t_{table} = 2,200$, then H_0 was rejected and H_a was accepted with $db = n + n - 1$, and $\alpha = 5\%$, meaning that there was an influence on rational group counseling services emotive behavior therapy on self-esteem of students of class VII self-injury victims of SMP Negeri 32 Semarang.

Keywords: Rational emotive behavior therapy group counseling services, self-esteem, self-injury.

A. PENDAHULUAN

Sejatinya manusia itu unik memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional. Cara berfikir tersebut dapat tercermin dari tingkah lakunya di kehidupan nyata. Maka seseorang yang berfikir logis atau rasional akan bertingkah laku rasional, dan sebaliknya orang yang berfikir irasional juga akan bertingkah laku irasional juga.

Seseorang dengan harga diri rendah akan mudah berfikir irasional, atau berfikir yang tidak logis, seperti menganggap dirinya lemah, pesimis, ragu-ragu dan khawatir dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan, kurang percaya diri, merasa dirinya tidak berharga, salah satu contohnya ialah seorang individu yang memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri (*Self-Injury*), seringkali masalah tersebut terjadi pada usia remaja

Menurut Thalib (2010: 26) menjelaskan perkembangan masa remaja awal yaitu usia 12 - 18 tahun juga seringkali terjadi krisis yaitu krisis identitas vs. kebingungan peran, Secara deskriptif remaja berfokus pada

pertanyaan "siapa saya". Terjadinya konflik dalam diri remaja sering muncul, perlunya rasa percaya diri, kontrol diri dan harga diri dimiliki oleh remaja. Terpenuhinya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan harga diri tidak terpenuhi, maka akan menimbulkan perilaku yang negatif.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui penyebaran angket kebutuhan peserta didik kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, VII G, VII H dan VII I di SMP N 32 Semarang, dari hasil analisis angket kebutuhan peserta didik tersebut diperoleh masalah yang muncul diantaranya yaitu, siswa kurang memahami kelemahan dan kelebihan dalam dirinya dengan prosentase 11,18% dari 271 siswa, siswa ingin menyelesaikan masalah dengan teman bermain dengan prosentase 10,5% dari 271 siswa, siswa sering lupa waktu ketika bermain/ membuka media sosial dengan prosentase 12,3% dari 271 siswa, siswa belum mengenal jati dirinya dengan prosentase 5,42% dari

271 siswa, siswa merasa gampang marah tanpa tahu penyebabnya dengan prosentase 6,83% dari 271 siswa, dan siswa merasa rendah diri dengan prosentase 6,36% dari 271 siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 32 Semarang bahwa terdapat masalah yang sedang dialami oleh siswa khususnya kelas VII ialah banyak siswa yang melukai diri sendiri dengan cara menyayat tangannya sendiri, umumnya siswa yang melukai dirinya sendiri ialah perempuan, menurut keterangan guru BK kurang lebih ada 30 siswa siswi yang melakukan tindakan tersebut. Faktor atau penyebab dari tindakan melukai diri sendiri pada siswa kelas VII diantaranya, faktor pertama bawaan dari diri individu, siswa sudah melakukan hal tersebut sejak kecil sehingga terbawa hingga remaja, faktor kedua yaitu faktor lingkungan sekitar seperti teman-teman di sekolah yaitu mudah terpengaruh ajakan teman, siswa yang sudah pacaran dan

patah hati maka mudah melakukan tindakan *self injury*. Faktor ketiga ialah faktor *broken home*, faktor yang keempat ialah dari pengaruh media sosial yang beredar seperti *story* di *whatsapp* yang memperlihatkan tindakan menyayat tangan, di *youtube* dan di aplikasi tiktok. Selanjutnya faktor kelima penerimaan siswa baru melalui zona.

Sedangkan berdasarkan hasil angket yang telah diberikan pada siswa korban *self injury* dapat disimpulkan bahwa siswa korban *self-injury* memiliki tingkat harga diri yang rendah ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri, malu atau minder saat berada di lingkungan sosial, memiliki perasaan mudah putus asa, ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan kurang bisa memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta kurang mampu menerima kekurangan yang dimiliki. Dari hasil analisis angket tersebut juga diketahui bahwa alasan, tujuan dan frekuensi / lama siswa melakukan tindakan *self-injury*, serta dampak melakukan tindakan melukai diri. Dari

beberapa siswa korban *self-injury* yang dikategorikan memiliki harga diri yang rendah berdasarkan hasil analisis angket tersebut diketahui alasan siswa melakukan tindakan tersebut adalah frustrasi / ada masalah 22% dari 23 siswa, 57% dari 23 siswa ikut-ikutan teman dan 21% pengaruh media sosial. Sedangkan tujuannya adalah agar individu merasa tenang ada 13% dari 23 siswa, 8% sebagai bentuk bahwa individu sedang mengalami masalah atau sebagai komunikasi bahwa individu sedang merasakan rasa sakit yang mendalam, selain tujuan yang paling sering dikatakan oleh siswa korban *self-injury* adalah ikut-ikutan teman ada 79% dari 23 siswa. Siswa yang melakukan tindakan *self-injury* tersebut mayoritas dilakukan dua sampai empat bulan yang lalu hampir semua siswa mengatakan sama ada 92% dari 23 siswa, dan 2% melakukan tindakan melukai diri ketika ada masalah. Berdasarkan hasil analisis angket diketahui dampak yang ditimbulkan dari perilaku melukai diri sendiri adalah 21% dimarahi orang tua, 27% sakit/perih,

22% merasakan gatal, namun ada yang tidak merasakan suatu hal apapun tidak sakit sama sekali ada 13%, selain itu 26% siswa juga merasa menyesal. Dampak lain menurut keterangan siswa adalah menjadi pendiam, suka menyendiri dan malu serta tidak percaya diri di lingkungannya serta di *bully* atau diejek di lingkungan sekitarnya.

Menurut Mersey care NHS foundation trust (dalam Romas, 2010:41) menyatakan tindakan melukai diri sendiri ialah orang-orang yang menderita depresi, terlalu perasa, dan mudah tersinggung bila menghadapi penolakan. Individu yang cenderung menyakiti diri sendiri ialah remaja (Hartanto dalam Romas, 2010:41).

Saat ini terdapat kecenderungan semakin meningkatnya jumlah remaja dan dewasa muda yang melakukan tindakan *self injury*. Di Inggris, jumlah orang-orang muda yang melukai diri sendiri meningkat lebih dari 50% dalam lima tahun. Pada tahun 2004-2005, ada sekitar 1.758 anak-anak muda usia dibawah 25 tahun yang

dibawa ke rumah sakit karena menyakiti dirinya sendiri pada tahun 2008-2009, angka melonjak hingga 2.727 kasus, (BBC Indonesia, 2010).

Kenyataan di lapangan remaja yang melakukan tindakan melukai diri sendiri banyak yang tidak bisa mengatakan alasan mengapa melakukan hal tersebut, karena mereka merasa hanya ikut-ikutan teman, melihat di media sosial seperti *story* di *whatsapp*, *instagram* dan *facebook*. Dan rasa penasaran ingin mencoba yang mendorong siswa untuk melakukannya. Jika tindakan melukai diri dilakukan berulang-ulang maka dapat merugikan individu seperti tidak memiliki rencana masa depan, cenderung menghindar dari kesulitan hidup serta terjadinya penyimpangan-penyimpangan dalam hidupnya.

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan penting dalam meningkatkan pemahaman tentang *self-esteem* pada peserta didik. Untuk meningkatkan *self-esteem* siswa korban *self-injury* yang selama ini menjadi salah satu permasalahan bagi

sebagian peserta didik dapat diupayakan untuk melaksanakan kegiatan yang mengarah pada pengembangan dan peningkatan pemahaman pentingnya *self-esteem* bagi siswa korban *self-injury*.

Untuk meningkatkan harga diri siswa korban *self-injury*, salah satunya dengan menerapkan layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Dipilihnya layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan harga diri siswa korban *self-injury* didukung hasil penelitian Khoiriyah & Habsyi (2018) menyatakan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa secara efektif. Maupun penelitian Hasibuan & Wulandari (2016) menyatakan pemberian konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa SMP korban *bullying*.

Berdasarkan uraian sebelumnya maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berjudul "Pengaruh

Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Harga Diri Siswa Korban *Self Injury* Kelas VII SMP Negeri 32 Semarang”.

B. LANDASAN TEORI

1. Pengertian Harga Diri siswa korban *Self-Injury*

Harga diri merupakan suatu cara bagaimana individu menilai dirinya terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan dalam dirinya, serta bagaimana individu memandang dirinya secara keseluruhan dilihat dari dalam diri dan sudut pandang orang lain yang dimunculkan melalui perilakunya. Seseorang dengan harga diri yang sehat(tinggi) maka akan memiliki pandangan positif terhadap diri, percaya diri, mampu menghargai dirinya dan tidak takut gagal, sedangkan seseorang dengan harga diri yang rendah maka akan memunculkan perilaku rendah diri, tidak percaya diri dan menganggap dirinya tidak mampu, takut gagal karena cenderung menilai dirinya hanya dari sisi negatif atau kekurangan dalam dirinya saja. Harga

diri siswa korban *self-injury* adalah suatu penilaian terhadap diri terkait dengan penerimaan diri, keberartian diri dan kemampuan dalam melakukan sebuah tindakan yang berdampak pada diri.

2. *Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy*

Konseling kelompok *rational emotive behavior* adalah suatu layanan bimbingan konseling yang berformat kelompok dan anggotanya terdiri dari 5-10 orang guna membahas masalah pribadi individu (siswa) dengan menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasioanal, melalui proses konseling *rational emotive behavior* pemikiran, keyakinan dan perilaku irasional dapat diubah menjadi pikiran, keyakinan dan tingkah laku yang rasional.

3. *Hipotesis Penelitian*

Menurut Sugiyono (2013:84) menjelaskan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan

dalam bentuk kalimat pernyataan sebagai berikut:

Hipotesis kerja (Ha) :Ada pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap harga diri siswa korban *self-injury* kelas VII SMP Negeri 32 Semarang.

Hipotesis Nihil (Ho) :Tidak ada pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap harga diri siswa korban *self-injury* kelas VII SMP Negeri 32 Semarang.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretest posttest design* dengan tujuan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap harga diri siswa korban *self-injury*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 32 Semarang. Alasan peneliti melakukan penelitian di SMP N 32 Semarang karena di sekolah tersebut terdapat permasalahan yang sesuai dengan

penelitian yang diteliti oleh peneliti. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VII pada tanggal 16 April 2019 – 20 Mei 2019 pada sampel yang sudah ditentukan pada kelas VII semester genap tahun ajaran 2018/2019 dengan rincian menyusun proposal penelitian, penyusunan instrumen penelitian, melaksanakan penelitian, menyusun hasil penelitian, dan penyempurnaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 32 Semarang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan kriteria tertentu, dalam penelitian ini kriteria yang ditentukan adalah siswa korban *self-injury* dengan harga diri yang rendah.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Wawancara; 2) Observasi; 3) Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD); 4) Angket harga diri siswa korban *self-injury*; 5) Skala Harga diri siswa korban *self-injury* digunakan untuk membandingkan skor sebelum

mendapat perlakuan dengan setelah mendapat perlakuan mengalami peningkatan atau tidak.

Instrumen yang digunakan adalah sebuah pernyataan, hasil uji coba dianalisis untuk mengetahui validitas, reliabilitas. Dari 40 item pernyataan terdapat 30 item pernyataan yang valid.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari data awal dan data akhir. Analisis data awal dilihat dari *pretest* sebelum diberi perlakuan dan analisis data akhir dilihat dari hasil *posttest* setelah diberi perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak digunakan uji normalitas dengan menggunakan uji *lilliefors*. Kemudian untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap harga diri siswa korban *self-injury* digunakan uji-t paired.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Awal

Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 5%. Kriteria dalam uji normalitas ini adalah jika $L_o < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal, Berikut hasil perhitungan normalitas awal data sampel diperoleh dari nilai pretest, $L_o < L_{tabel}$ yaitu $0.1977 < 0,319$ pada signifikan 5% dengan $N=6$, Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* kemampuan komunikasi antar pribadi berdistribusi normal.

Data Akhir

Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 5%. Kriteria uji normalitas ini adalah jika $L_o < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal. Berikut hasil perhitungan uji normalitas akhir (*posttest*) diperoleh dari skor posttest, $L_o < L_{tabel}$ yaitu $0,1587 < 0,319$ maka data berdistribusi normal.

Uji hipotesis penelitian menggunakan uji-t paired menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, dengan kriteria H_o ditolak jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, uji-t paired digunakan untuk

mengetahui adanya perbedaan pada kemampuan akhir setelah siswa diberi perlakuan, apabila terjadi perbedaan pada kemampuan akhir siswa itu karena adanya pengaruh dari sebuah perlakuan, hasil $t_{hitung} 6,475 > t_{tabel} 2,200$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap harga diri siswa korban *self injury* kelas VII SMP N 32 Semarang.

E. PENUTUP

1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan dalam penelitian ini terlihat perubahan tingkat hasil data *pretest* dan *posttest* dari kategori rendah menjadi tinggi dan pada data evaluasi proses dan evaluasi hasil yang menunjukkan tingkat perubahan dari kategori cukup hingga kategori sangat baik. Dimana hasil pengujian uji hipotesis yang telah dilakukan dalam penelitian ini diketahui bahwa hasil t_{hitung} sebesar 6,475 dan t_{tabel} sebesar 2,200. Hal tersebut

menunjukkan bahwa $t_{hitung} (6,475) > t_{tabel} (2,200)$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa, Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ ada pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap harga diri siswa korban *self-injury* kelas VII SMP Negeri 32 Semarang” diterima kebenarannya. Dengan demikian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan harga diri siswa korban *self-injury*.

2. SARAN

Teoritis

Sebagai referensi dalam memberikan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*, agar dapat memberikan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dengan lebih variatif lagi, dengan menggunakan variabel yang berbeda dan dapat meningkatkan harga diri siswa korban *self-injury*

Praktis

Siswa yang merasa memiliki harga diri rendah dan sebagai

korban *self-injury* disarankan untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan harga diri siswa korban *self-injury*.

Surakarta, 1-14.

Romas, M. Z. (n.d.). *Self Injury Dari Konsep Diri*.Pdf.

Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan* (1st ed.). Jakarta: Kencana.

F. DAFTAR RUJUKAN

Hasibuan, R. L., & Wulandari, R. L. H.

(2016). *Efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying*. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 103-110.

Khoiriyah, & Habsyi, B. A. (2018).

Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Khoiriyah & 2 Bakhrudin All Habsy Sma Negeri 1 Kutorejo Universitas Darul Ulum Jombang Effectiveness Of Rational Emotive Behavior In Group Counseling To Improve Self-Esteem Of, 32(2), 127-135.

Kurnanto, E. (2013). *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta.

Novialita, Machmuroch, Moh. Abdul

Hakim, R. (2015). *Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Pamardi Yoga*