

Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Imagery* dalam Mereduksi Perilaku *Self Injury* Siswa SMA

Syifa UI Afida Ramadhani¹; Miftahul Djanah²; Ely Roy Madoni³

SMA Budi Utomo Perak¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Darul ‘Ulum Jombang^{2,3}

email: ✉ syifaulafidar@gmail.com

Article History

Received:

10-08-2023

Revised:

18-09-2023

Accepted:

25-11-2023

Abstract ----- *The design of this study used a quantitative approach to the pre-experimental type with a one group pretest posttest design. This type of sampling uses non-random sampling, with the sampling technique using purposive sampling. Statistical analysis of the data used in this study is non-parametric statistics. The research instrument used a self-injury behavior tendency scale that met the research instrument requirements, using a Likert scale model, then data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the study show that: a) There is a significant difference between the tendency of self-injury behavior in students before and after being given treatment using the rational emotive behavior counseling approach with the theory of rational emotive imagery setting groups. b) The posttest score is lower than the pretest score. c) This illustrates that there is a significant reduction in the tendency of self-injury behavior that students have before and after being given treatment using rational emotive imagery.*

Keywords: *Rational Emotive Imagery Group Counseling, Self Injury Students*

Abstrak ----- Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis pre eksperimen dengan rancangan *one grup pretest posttest design*. Jenis pengambilan sampel menggunakan *non-random sampling*, dengan teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala tendensi perilaku *self injury* yang telah memenuhi syarat instrumen penelitian, dengan menggunakan model skala *Likert*, kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: a) Terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku *self injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan konseling rasional emotif perilaku dengan teori *rational emotive imagery* setting kelompok. b) Nilai skor post-test lebih rendah dibandingkan dengan nilai skor pre-test. c) Hal ini menggambarkan adanya penurunan yang signifikan tendensi perilaku *self injury* yang dimiliki siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan *rational emotive imagery*.

Kata kunci: *Konseling Kelompok Rasional Emotif Imagery; Self Injury Students*

PENDAHULUAN

Peserta didik yang masuk pendidikan SMA tergolong dalam kelompok usia remaja. Perjalanan siswa menduduki masa remaja tidak selalu dibarengi dengan keberhasilan dalam mengendalikan pemikiran dan perasaan, namun justru mengalami ketidak berhasilan yang pada hasilnya membawa dampak siswa mendapati stres, depresi, keputusasaan dan sebagainya. Oleh sebab itu, hal ini pada hasilnya dapat menyebabkan siswa mungkin dipaksa untuk melaksanakan perbuatan yang menyulitkan pribadinya menjadi salah satu cara untuk mengatasinya, yaitu berupa *self injury* (Chatzinikolaou..et al, 2018; Panagoulis.,et al, 2020).

Peristiwa yang terjadi sekarang ini adalah banyak siswa saat ini tidak dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik, serupa dengan yang diteliti oleh Hurlock (2003) emosi yang bergejolak cenderung terjadi pada usia remaja dan kemahiran remaja dalam mengatur emosi mereka belum matang. Ketika siswa dihadirkan dengan persoalan atau suatu masalah, siswa menunjukkan perasaan tidak nyaman, takut dan cemas karena mereka belum mampu menanggapi dengan patut dampak emosional yang dialaminya (Zakaria & Theresa, 2020; Walsh, 2007).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Budi Utomo Perak menyebutkan bahwa diperoleh peserta didik yang pernah melaksanakan perbuatan *self injury* dengan menyayat sebagian lengannya sendiri, perilaku tersebut hanya sekedar mengikuti teman-temannya. Selain itu, guna mendapat data yang lebih pasti pada siswa disekolah SMA Budi Utomo Perak juga membagikan instrumen untuk mengukur kecenderungan perilaku *self injury* hingga ditemukan beberapa siswa yang memiliki kecenderungan *self injury*. Peserta didik mempunyai kecenderungan maupun kemungkinan luas akan melangsungkan tindakan menyakiti diri sendiri, seperti yang ditunjukkan oleh faktor-faktor individu yang melaksanakan tindakan *self injury*; contohnya, siswa yang terkena tekanan dapat melaksanakan tindakan *self injury* jika situasinya tidak diatasi. Upaya pengentasan tendensi *self injury* harus dilakukan untuk mencegah siswa mengembangkan tindakan menyakiti diri yang sanggup menyulitkan dirinya. Peneliti melakukan penelitian berlandaskan masalah yang sudah terurai menyinggung *self injury* yang terlaksana pada siswa waktu ini. Peneliti ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dengan teori *Rational Emotive Imagery*. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah jenis prosedur behavior kognitif yang memprioritaskan pada keterlibatan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran (Habsy, 2022; Turner, 2016; Şahin & Acar, 2019). Pengertian asal prosedur ini merupakan sebenarnya siswa mempunyai kecenderungan akan berfikir irrasional yang salah satunya diperoleh melewati lingkungan sosial. Terlebih pula, siswa juga mempunyai daya serap berlatih lagi untuk berpikir rasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif rancangan dengan bentuk pre eksperimen dengan desain penelitian one grup pretest posttest. Rancangan ini terdiri dari satu kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif, artinya pendekatan yang berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, maupun pemahaman peneliti berdasarkan

penalamannya, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan beserta pemecahan yang diajukan untuk memperoleh pembedaan dalam bentuk dukungan dan empiris lapangan (Bloomfield & Fisher, 2019; Moraga.,dkk, 2020). Populasi dalam sampel ini adalah dua kelas Siswi SMA Budi Utomo Perak yang berjumlah kurang-lebih 50 Siswi. Jika dibulatkan, maka jumlah sampel minimal dari 50 populasi dengan *margin eror* 0,2 atau 20% adalah 16 responden. Yang menjadi variabel *independen* (X) dalam penelitian ini adalah *Rational Emotive Imagery* sedangkan variabel *dependen* (Y) dalam penelitian ini adalah perilaku *Self Injury*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive imagery*. Terdapat 50 siswa SMA yang menjadi populasi awal peneliti untuk mencari sampel sesuai kriteria yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil *need assesment* yang dilakukan terhadap 50 siswa, maka dipilih siswa dengan kategori tendensi perilaku *self injury* sangat tinggi dan tinggi, yaitu terdapat 16 siswa, 6 siswa ini diantaranya dengan kategori sangat tinggi, dan 10 siswa lainnya dengan kategori tinggi. Kepada 16 siswa ini akan dilaksanakan pretest dengan instrumen tendensi perilaku *self injury* yang sebelumnya telah diberikan pada pelaksanaan *need assesment*, hal ini dilakukan agar memperoleh hasil sesuai dengan yang diinginkan dan meminimalisir kesalahan dalam penilaian.

Tabel 1
Kondisi Pretest Tendensi Perilaku *Self Injury* Siswa Kelompok Eksperimen

No	Kode Siswa	Kelompok Eksperimen Skor	Kategori
1	A10	111	Tinggi
2	A11	115	Tinggi
3	A12	118	Sangat Tinggi
4	A13	110	Tinggi
5	A14	117	Tinggi
6	A15	101	Tinggi
7	A16	133	Sangat Tinggi
8	A17	100	Tinggi
9	A18	108	Tinggi
10	A19	124	Sangat Tinggi
11	A20	98	Tinggi
12	A21	123	Sangat Tinggi
13	A22	99	Tinggi
14	A23	97	Tinggi
15	A24	139	Sangat Tinggi
16	A25	102	Tinggi
	Jumlah	1795	
	Rata-rata	112	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata skor sebelum diberikan perlakuan sebesar 112 dengan kategori tinggi. Berdasarkan pengolahan hasil pretest diperoleh gambaran tendensi perilaku *self injury* pada siswa kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive imagery*, dari 16 siswa kelompok eksperimen terdapat 5 siswa yang memiliki tendensi perilaku *self injury* dengan kategori sangat tinggi, dan 11 siswa memiliki tendensi perilaku *self injury* dengan kategori tinggi.

Pemberian instrumen terhadap kelompok eksperimen dilakukan tiga hari setelah dilaksanakannya perlakuan yaitu tanggal 24 Juni 2023. Posttest diberikan berguna untuk mengetahui perbedaan tendensi *self injury* pada siswa. Adapun hasil pengolahan data posttest kelompok eksperimen sebagai berikut:

Tabel 2
Kondisi Posttest Tendensi Perilaku *Self Injury* Siswa Kelompok Eksperimen

No	Kode Siswa	Kelompok Eksperimen Skor	Kategori
1	A10	34	Rendah
2	A11	34	Rendah
3	A12	33	Sangat Rendah
4	A13	29	Sangat Rendah
5	A14	35	Rendah
6	A15	32	Sangat Rendah
7	A16	36	Rendah
8	A17	29	Sangat Rendah
9	A18	36	Rendah
10	A19	32	Sangat Rendah
11	A20	32	Sangat Rendah
12	A21	36	Rendah
13	A22	35	Rendah
14	A23	31	Sangat Rendah
15	A24	31	Sangat Rendah
16	A25	36	Rendah
	Jumlah	531	
	Rata-rata	33	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa skor rata-rata setelah diberikan perlakuan sebesar 33 dengan kategori sangat rendah. Berdasarkan penanganan posttest yang dihasilkan, gambaran kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa kelompok eksperimen diperoleh setelah diberi perlakuan menggunakan strategi pendekatan *rational emotive imagery*, dari 16 siswa kelompok uji, terdapat 8 siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *self injury* dalam kategori sangat rendah, dan 8 siswa lainnya memiliki kecenderungan perilaku *self injury* dalam kategori rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, secara umum dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT teknik *rational emotive imagery* dalam setting kelompok efektif untuk mereduksi tendensi perilaku *self injury* pada siswa. Secara khusus temuan penelitian ini sebagai berikut: a). Terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku *self injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan REBT dengan teori *rational emotive imagery* setting kelompok. b). Nilai skor posttest lebih rendah dibandingkan dengan nilai skor pretest. c). Hal ini menggambarkan adanya penurunan yang signifikan tendensi perilaku *self injury* yang dimiliki siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan *rational emotive imagery*. Dari tiga point tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT dengan teknik *rational emotive imagery* efektif untuk mereduksi perilaku *self injury* pada siswa SMA.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan pembahasan sebelumnya, maka dikemukakan beberapa saran dan semoga bermanfaat bagi semua pihak, antara lain:

1. Siswa remaja diharapkan siswa remaja lebih terbuka kepada orang terdekatnya seperti orangtua, sahabat, guru atau orang yang lebih tua yang mampu memberikan arahan ke hal yang lebih positif ketika merasa sulit dalam menyelesaikan atau menghadapi permasalahannya. Siswa remaja juga diharapkan mulai berfikir panjang tentang dampak dari keputusan-keputusannya, karena jika tidak pada akhirnya siswa remaja akan mengambil keputusan yang merugikan dirinya sendiri seperti *self injury*.
2. Orang tua / Guru kepada orang tua atau guru disarankan mampu lebih memperhatikan, mengontrol, membimbing kegiatan-kegiatan putra-putrinya di rumah/ di sekolah maupun diluar rumah/ diluar sekolah. Orang tua atau guru sebaiknya juga memberi pengetahuan kepada putra-pitrinya tentang perilaku yang baik untuk dilakukan. Orangtua atau guru sebaiknya juga menjalin komunikasi yang baik dengan putra-putrinya, sehingga mereka akan lebih mudah terbuka kepada orangtua atau guru ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.
3. Peneliti Lain, untuk penelitian selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama tentang keefektifan konseling *rational emotive imagery* dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa SMA, diharapkan memperhatikan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi perilaku *self injury* tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloomfield, J., & Fisher, M. J. (2019). Quantitative research design. *Journal of the Australasian Rehabilitation Nurses Association*, 22 (2), 27-30.
- Chatzinikolaou, A., Michaloglou, K., Avloniti, A., Leontsini, D., Deli, C. K., Vlachopoulos, D., ... & Fatouros, I. G. (2018). The trainability of adolescent soccer players to brief periodized complex training. *International journal of sports physiology and performance*, 13(5), 645-655.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

- Habsy, B. A., Hidayah, N., Lasan, B. B., Muslihati, M., & Fudholi, A. (2019). The development model of semar counselling to improve the self-esteem of vocational students with psychological distress. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (Online)*, 14(10), 132.
- Hurlock, D. (2003). Possibilities of a poetic pedagogy:" The movement by which a life gets changed for keeps"(Bronwen Wallace).
- Moraga, J. A., Quezada, L. E., Palominos, P. I., Oddershede, A. M., & Silva, H. A. (2020). A quantitative methodology to enhance a strategy map. *International Journal of Production Economics*, 219, 43-53.
- Panagoulis, C., Chatzinikolaou, A., Avloniti, A., Leontsini, D., Deli, C. K., Draganidis, D., ... & Fatouros, I. G. (2020). In-season integrative neuromuscular strength training improves performance of early-adolescent soccer athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(2), 516-526.
- Şahin, E. S., & Acar, N. V. (2019). Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 894-906.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1423.
- Walsh, B. (2007). Clinical Assessment of Self-Injury: A Practical Guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 430–441. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Wibisono, B. K. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja Perempuan. Calyptra.
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Journal of Pshycological Science and Profession*. <http://doi.org/10.24198/jpspv4i2.26404>.