

## Pengentasan *Self-Harm* Pada Siswa SMP Negeri 10 Semarang Dengan Konseling Kelompok Teknik REBT

Nur Siti Aisyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang.  
e-mail : [nursitiaisyah270@gmail.com](mailto:nursitiaisyah270@gmail.com).

---

**Abstract:** This study aims to improve students' rational thinking patterns by providing group counseling services with REBT techniques to improve self-control for students at SMP Negeri 10 Semarang. Given how important a rational mindset that students must have in increasing self-control, especially for students in junior high school who have entered or recognized the social world widely so that they will experience various complex problems, it is necessary to strive to build a rational mindset. With this rational emotive behavior therapy group counseling service, it is hoped that it can affect the alleviation of *self harm* that occurs in students in increasing self-control. This research method is quantitative pre-experimental research design. This research is presented in the form of natural objects, sampling is done using purposive sampling technique, the samples are students of class 8C and class 8H with certain criteria the highest cases, the criteria determined are students who are victims of self-harm with low self-control. There are initial data and final data. The results of the initial data analysis were seen from the pre-test before being given treatment and the results of the final data analysis were seen from the post-test results after being treated using the rational emotive behavior therapy group counseling service. The results of this research are the working hypothesis (Ha): There is an Influence of Group Counseling Services Using REBT Technique on Alleviating Self-Harm in Students of SMPN 10 Semarang, Hypothesis Nil (Ho): There is no Effect of Group Counseling Services Using REBT Technique on Alleviating Self-Harm Harm to Students of SMPN 10 Semarang.

**Keywords:** *Self Harm* ; Group Counseling.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pola pikir rasional pada siswa dengan melakukan layanan konseling kelompok teknik REBT untuk meningkatkan kontrol diri siswa SMP Negeri 10 Semarang. Mengingat betapa pentingnya pola pikir rasional yang harus dimiliki siswa dalam meningkatkan kontrol diri, terutama bagi siswa di SMP yang sudah memasuki atau mengenali dunia sosial dengan luas sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang kompleks maka perlu diupayakan untuk membangun pola pikir yang rasional. Dengan layanan konseling kelompok teknik rational emotif behaviour therapy ini, diharapkan dapat berpengaruh terhadap pengentasan *self harm* yang terjadi pada siswa dalam meningkatkan kontrol dirinya. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre eksperimental design. Penelitian ini disajikan dalam bentuk objek alamiah, pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yang menjadi sampel yaitu siswa kelas 8C dan kelas 8H dengan kriteria tertentu yang paling tinggi kasusnya, kriteria yang ditentukan adalah siswa korban self-harm dengan kontrol diri yang rendah. Terdapat data awal dan data akhir. Hasil analisis data awal dilihat dari pre test sebelum diberi perlakuan dan hasil analisis data akhir dilihat dari hasil post test setelah diberi perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok rational emotive behavior therapy. Hasil penelitian penelitian ini adalah Hipotesis kerja (Ha): Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT terhadap Pengentasan Self-Harm pada Siswa SMPN 10 Semarang, Hipotesis Nihil (Ho): Tidak

---

ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT terhadap Pengentasan *Self-Harm* pada Siswa SMPN 10 Semarang.

**Kata kunci:** *Self Harm* ; Konseling Kelompok.

---

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan di jaman modern ini, banyak hal berubah hingga peradaban pun juga mengalami perubahan dan pendistorsian. Apalagi sekarang banyak orang yang dapat melakukan hal yang kompleks dalam dunia maya atau media social. Seiring berkembangnya jaman, dimana saat ini maraknya dunia digital 5.0 sehingga banyak pengaruh-pengaruh yang eksis dapat menjadi sebuah gaya hidup atau trend yang menjadi ajang bagi individu. Tak hanya itu, di dunia ini tidak ada manusia yang tidak memiliki permasalahan dalam hidupnya karena setiap orang memiliki masalah dalam hidup, apalagi bila itu berupa celetukan sindirian pedas dari postingan media sosial maupun komentar pedas dari para netizen. Maka hal ini juga dapat berdampak dengan psikologis seseorang yang bersangkutan. Ataupun saat bermasalah dengan seseorang kemudian dikucilkan oleh lingkungan sekitar atau bahkan diremehkan. Hal ini dapat membuat psikologis seseorang terganggu. Hingga pada akhirnya dapat berujung mengalami kecemasan, kemudian melukai diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan karena merasa sedih dan cemas akibat remehan dari orang lain yang ditujukan kepada individu itu sendiri.

Hal ini sebagian besar sama, dengan pengalaman atau sebab yang berbeda, maka dapat membuat siswa menjadi memahami permasalahannya serta dapat berfikir rasional supaya tercipta kontrol diri yang kuat dalam diri siswa. Dengan pengentasan *self harm* diharapkan siswa mampu memiliki pola pikir yang rasional, sehingga kedepannya siswa dapat mengontrol dirinya ketika dihadapkan oleh permasalahan serta dapat meminimalisir terjadinya perilaku *self harm*. Dalam teknik *rational emotif behaviour therapy* dimaksudkan bahwa manusia itu bersifat unik, dimana ia cenderung berfikir secara rasional dan irasional. Pola pikir tersebut dapat terlihat dari perilakunya di kehidupan nyata. Maka siswa yang memiliki pola pikir tersebut dapat terlihat dari perilakunya di kehidupan nyata. Maka siswa yang memiliki pola pikir rasional akan bertingkah laku logis, begitupun sebaliknya siswa yang memiliki pola pikir irasional akan bertingkah laku tidak logis juga.

Seseorang dengan kontrol diri yang rendah akan mudah berfikir irasional, atau berfikir tidak logis, seperti menganggap dirinya lemah, pesimis, ragu-ragu dan khawatir dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan, kurang percaya diri, merasa dirinya berharga, merasa tidak ada tempat baginya untuk bercerita, merasa sendirian, serta merasa *insecure*. Salah satu contohnya ialah seorang individu yang memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri (*Self-Harm* atau sering disebut *Self-Injury*), seringkali masalah tersebut terjadi pada siswa di usia remaja atau bahkan usia dewasa awal. Mengingat betapa pentingnya pola pikir rasional yang ahrus dimiliki siswa dalam meningkatkan kontrol diri, terutama bagi siswa di SMP yang sudah memasuki atau mengenali

dunia sosial dengan luas sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang kompleks. Maka perlu diupayakan untuk membangun pola pikir yang rasional. Salah satu upaya untuk meningkatkan pola pikir rasional adalah dilakukannya layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok ini merupakan layanan yang tepat diberikan kepada siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah sehingga tidak dapat mengatasi permasalahan maka bersikap melukai dirinya sendiri (*Self-Harm*). 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. Layanan konseling kelompok dapat memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman atau sharing, berkomunikasi, dan berinteraksi. Penggunaan teknik rational emotif behaviour therapy ini secara tidak langsung dapat melatih siswa untuk bercerita atau sharing, menanggapi, mendengarkan, bekerja sama, saling menghargai orang lain, bersimpati, dan berempati.

Mencermati paparan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Merasa tidak memiliki tempat bercerita, karena orang yang memiliki pola pikir irasional ia tidak akan menyadari bahwa dia sebenarnya memiliki tempat untuk bercerita entah kepada keluarga, teman dekat, atau bahkan dalam religiusnya.
2. Merasa kurang percaya diri, karena sering merasa ragu-ragu untuk *speak up* tentang permasalahannya, kemudian dengan semua beban yang ia pendam lalu ia lampiaskan dengan menyakiti diri sendiri.
3. Merasa dirinya tidak berharga dan insecure, karena orang yang memiliki pola pikir irasional ia akan bersikap tidak bersyukur dengan yang telah ia peroleh selama ini baik itu merupakan hal baik maupun hal buruk.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih focus dan memperoleh hasil yang optimal, yakni:

- a. Kontrol diri pada siswa SMPN 10 Semarang tergolong rendah.
- b. Perilaku *Self-Harm* (melukai diri sendiri) pada siswa SMPN 10 Semarang tergolong tinggi

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan bagaimana pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan control diri siswa SMPN 10 Semarang dalam pengentasan *Self-Harm* dan Apakah terdapat dampak dari kegiatan layanan konseling kelompok terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMPN 10 Semarang dalam pengentasan *Self-Harm*?

Untuk menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik rational emotif behaviour therapy terhadap pengentasan self-harm yang dilakukan oleh siswa. Dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik rational emotif behaviour therapy ini,

diharapkan dapat berpengaruh terhadap pengentasan self-harm yang terjadi pada siswa dalam meningkatkan kontrol dirinya. Layanan konseling kelompok ini siswa dapat berbagi atau saling bercerita dengan terbuka, karena permasalahan yang sedang dialami tergolong sama, dengan pengalaman atau sebab yang berbeda, maka dapat membuat siswa menjadi memahami permasalahannya serta dapat berfikir rasional supaya tercipta kontrol diri yang kuat dalam diri siswa. Dengan pengentasan self-harm diharapkan siswa mampu memiliki pola pikir yang rasional sehingga kedepannya siswa dapat mengontrol dirinya ketika dihadapkan oleh permasalahan serta meminimalisir terjadinya perilaku *self-harm*. Jenis penelitian ini adalah penelitian desain eksperimen semu (pre eksperimental design). Data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, penyebaran angket kebutuhan peserta didik, dan angket kontrol diri siswa yang melakukan *self-harm*, serta menggunakan skala psikologis control diri siswa yang melakukan self-harm. Yang mana dari beberapa sumber membuktikan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik rational emotif behaviour therapy terhadap pengentasan *self-harm* dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

Dengan menganalisis bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik rational emotif behaviour therapy terhadap pengentasan *self-harm* dalam meningkatkan kontrol diri siswa ini, dapat menjadi cara untuk mengatasi permasalahan yang serupa, serta dapat dilakukan oleh siswa, sehingga dapat terbentuk konsep diri mengenai berfikir rasional agar dapat meningkatkan kontrol dirinya. Dalam menghadapi permasalahan, siswa mampu menganalisis dengan rasional serta tanpa berfikir negatif dan tidak melakukan perilaku yang agresif berupa *self-harm* terutama terhadap dirinya sendiri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan, menambah wawasan penulis mengenai cara meningkatkan kontrol diri siswa menggunakan konseling kelompok dengan teknik rational emotif behaviour therapy, untuk selanjutnya dijadikan sebagai acuan dalam bersikap dan berperilaku, Kepala Sekolah dan Pengawas dapat memperoleh manfaat nyata berupa adanya inovasi dalam manajemen sekolah baik untuk jangka panjang, jangka menengah maupun jangka pendek. Untuk mempertajam perumusan dan pelaksanaan visi dan misi sekolah, sebagai masukan yang membangun guna meningkatkan kualitas kegiatan bimbingan dan konseling. Serta dapat menjadi pertimbangan untuk diterapkan dalam kegiatan bimbingan dan konseling sebagai solusi terhadap permasalahan yang ada pada peserta didik, sebagai bahan referensi dalam ilmu pendidikan sehingga dapat memperkaya dan menambah wawasan, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta referensi terhadap penelitian yang sejenis.

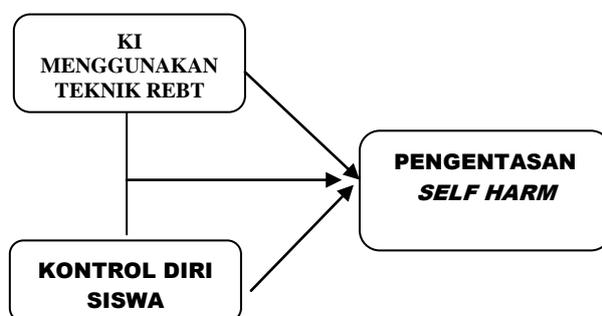
## **METODE**

Tempat penelitian dalam penelitian ini adalah bertempat di SMPN 10 Semarang, penelitian ini dilakukan pada bulan Juni tahun 2021. Variabel penelitian, berkenaan dengan apa yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Sugiono (2010: 60) menjelaskan bahwa variable penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini terdiri dari Variabel terikat (dependent), yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya variable terikat (Sugiyono, 2009: 61). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-harm* (Y). Berikut definisi Operasional Variabel :

1. Self-Harm (Y), Menurut Maidah (2013) menemukan bahwa perilaku melukai diri atau *self-harm* merupakan bentuk penyaluran emosi negatif akibat rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.
2. Kontrol diri (X), Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif (Ghufron dan Risnawati, 2010). Control diri sangat diperlukan bagi setiap individu, khususnya remaja, jika remaja tidak mampu untuk melakukan control diri dengan baik, maka remaja dikhawatirkan dapat mengalami krisis identitas, sehingga remaja memiliki kecenderungan berperilaku negative (Widiarti, 2010).

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif pre eksperimental design, karena penelitian ini disajikan dengan objek alamiah. Hal ini menurut Moleong (2005: 6), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasari pada asumsi, kemudian ditentukan variabel, dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan metode-metode penelitian yang valid untuk mencari hubungan kausalitas (sebab akibat). Penelitian khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. 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).



**Gambar.1. Rancangan Design Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Semarang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel yaitu siswa kelas 8C dan kelas 8H dengan kriteria tertentu yang paling tinggi kasusnya, dalam penelitian ini kriteria yang ditentukan adalah siswa korban self-harm dengan control diri yang rendah. Penelitian ini akan memberikan satu hingga 3 kali treatment sesuai dengan bagaimana proses pengentasan self-harm pada siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD); 2) Angket kontrol diri siswa korban *self-harm*; 3) Skala kontrol diri siswa korban *self-harm* digunakan untuk membandingkan skor sebelum mendapat perlakuan dengan setelah mendapat perlakuan mengalami peningkatan atau tidak.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari data awal dan data akhir. Analisis data awal dilihat dari pre test sebelum diberi perlakuan dan analisis data akhir dilihat dari hasil post test setelah diberi perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok rational emotif behaviour therapy. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak digunakan uji normalitas dengan mencari uji signifikansi. Kemudian untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu rational emotif behaviour therapy terhadap kontrol diri siswa korban *self-harm* digunakan uji-t paired.

## HASIL

Rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan sebagai berikut:

1. Hipotesis kerja ( $H_a$ ): Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT Terhadap Pengentasan Self-Harm Pada Siswa SMPN 10 Semarang
2. Hipotesis Nihil ( $H_o$ ): Tidak Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT Terhadap Pengentasan Self-Harm Pada Siswa SMPN 10 Semarang.

## PEMBAHASAN

### a. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan proses komunikasi dengan dinamika kelompok sebagai bantuan yang sangat penting dalam menanggulangi masalah perilaku *self-harm* 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 disimpulkan dari hasil wawancara bahwa peserta didik melakukan *self-harm* karena kurangnya pengetahuan tentang mengatur emosi, mengontrol diri dari emosi dan pikiran 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-harm*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT Terhadap Pengentasan *Self-Harm* Pada Siswa SMP Negeri 10 Semarang".

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

#### **b. Kontrol Diri**

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif (Ghufron dan Risnawati, 2010). Kontrol diri sangat diperlukan bagi setiap individu, khususnya remaja, jika remaja tidak mampu untuk melakukan kontrol diri dengan baik, maka remaja dikhawatirkan dapat mengalami krisis identitas, sehingga remaja memiliki kecenderungan berperilaku negatif (Widiarti, 2010). Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku. Mekanisme yang dimaksud diatas adalah kontrol diri. Kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Peserta didik yang memiliki kontrol diri yang tinggi, kemungkinan akan mampu mengontrol dan mengarahkan perilakunya. Peserta didik tersebut pada umumnya masih dapat mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Sedangkan peserta didik yang memiliki kontrol diri rendah, kemungkinan cenderung tidak mampu melepaskan diri dari dorongan-dorongan untuk melakukan hal-hal yang negatif.

Logue dan Forzano (1995), karakteristik atau ciri remaja yang mampu memiliki kontrol diri yang tinggi, yang akan dijadikan sebagai indikator penelitian adalah:

1. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi banyak hambatan;
2. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada;
3. Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak;

4. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki;

### c. *Self-Harm*

Maidah (2013) menemukan bahwa perilaku melukai diri atau *self-harm* merupakan bentuk penyaluran emosi negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Beberapa situasi yang dirasa mendukung dalam melukai diri adalah kesepian dan merasa mendapat diskriminasi dari lingkungan serta perasaan tidak dianggap. Penelitian Marshall dan Yazdani (1999) terhadap beberapa wanita Asia yang melukai dirinya sendiri menunjukkan bahwa mereka melukai dirinya sebagai tanda bahwa tubuh tersebut dimiliki oleh mereka, bukan milik keluarganya. Mereka melakukan itu untuk menunjukkan rasa kesal karena diharuskan untuk memenuhi harapan keluarga agar keluarga dapat dipandang secara positif dalam masyarakat karena di Asia, kebanyakan individu hidup dengan keluarga sebagai fokus utamanya.

Caperton (2004) membedakan perilaku self-harm menjadi tiga jenis, yaitu:

1. *Major Self Mutilation* yaitu tindakan yang secara signifikan menyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki seperti semula pada organ-organ besar tubuh misalnya saja memotong tungkai atau mencungkil mata. Jenis *self-harm* ini biasanya dilakukan oleh individu yang menderita psikosis.
2. *Stereotypic self-harm* merupakan bentuk *self-harm* yang lebih ringan namun sifatnya lebih berulang. *Self-harm* tipe ini biasanya meliputi perilaku berulang seperti membenturkan kepala pada lantai. Individu yang melakukannya biasanya memiliki kelainan saraf seperti autisme atau Sindroma Tourettec.
3. *Moderate / Super ficial Self mutilation* sendiri masih memiliki tiga buah sub tipe yaitu episodik, repetitif, dan kompulsif. Tipe kompulsif secara mendasar memiliki kesamaan dengan gangguan psikologis seperti gangguan obsesif-kompulsif. Tipe ini biasanya lebih kurang disadari oleh pelakunya dan biasanya bukan dilakukan untuk mencapai pelepasan, namun lebih sebagai kompulsi.

Ada beberapa penelitian yang mendukung, diantaranya penelitian yang berjudul "Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotif Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Self Injury Pada Peserta Didik Kelas VII F Di Banjarmasin" dengan penulis Mega Normanisa, Kasypul Anwar, Nurul Auliah menyimpulkan berdasarkan hasil penelitian tentang "Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotif Behaviour Therapy untuk mengurangi Perilaku Self Injury Pada Peserta Didik Kelas VII F di Banjarmasin" menyatakan bahwa 29% adanya kecenderungan perilaku Self Injury sebelum diberikan layanan, dan dengan layanan kosneling teknik rational emotif behaviour therapy terbukti efektif untuk mengurangi perilaku Self Injury pada peserta didik. Kemudian penelitian yang berjudul "Konseling Kelompok

Untuk Meningkatkan Self Control Pada PTRM (Program Terapi Rumatan Metadon) dengan penulis Wahyu Utami menyimpulkan bahwa dengan pemberian konseling kelompok efektif dalam membantu meningkatkan kontrol diri pada pengguna narkoba yang sedang menjalani terapi rumatan metadon karena adanya dorongan dan keinginan individu serta orang sekitar untuk merubah kehidupan yang lebih baik dan membantu seseorang meningkatkan kontrol diri. Sedangkan pada penelitian yang berjudul “Layanan Konseling Kelompok Rational Emotif Behaviour Therapy Terhadap Harga Diri Siswa Korban Self Injury dengan penulis Terisa Sari Ulum, Wiwik Kusdaryani, Padmi Dhyah Yulianti menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis deskriptif penelitian ini terdapat perubahan yang meningkat pada pretest dan posttest dari kategori rendah ke kategori tinggi serta data evaluasi proses dan hasil dari kategori cukup hingga kategori sangat baik. Maka pada hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hasil thitung sebesar 6,475 dan ttabel sebesar 2,200. Sehingga thitung (6,475) > ttabel (2,200) dan  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa, Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi ”Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Rational Emotif Behaviour Therapy Terhadap Harga Diri Siswa Korban Self Injury Kelas VII SMP Negeri 32 Semarang” diterima kebenarannya. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok rational emotif behaviour therapy dapat meningkatkan harga diri siswa korban *self injury*.

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).

Selain itu, agar lebih memudahkan penelitian ini, maka dengan merancang skema penelitian sebagai berikut:

Skema 1 : Analisis tingginya perilaku *self-harm* akibat kurangnya kontrol diri siswa di SMPN 10 Semarang.

Skema 2 : Pemberian pretest kemudian pemberian layanan konseling kelompok menggunakan Teknik REBT berpengaruh terhadap upaya peningkatan kontrol diri siswa SMPN 10 Semarang.

Skema 3 : Pemberian layanan sebagai upaya pengentasan *self-harm* yang dilakukan oleh siswa di SMPN 10 Semarang.

Skema 4 : Pemberian post test untuk mengukur progress pengentasan *self-harm* serta dari dampak penelitian ini dapat menjadi suatu pemecahan masalah maraknya perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh siswa di SMPN 10 Semarang sehingga dengan layanan konseling kelompok dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa sebagai upaya pencegahan masalah *self-harm* pada siswa SMPN 10 Semarang.

## SIMPULAN

Hipotesis kerja (Ha): Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rebt Terhadap Pengentasan *Self-Harm* Pada Siswa SMPN 10 Semarang. Hipotesis Nihil (Ho): Tidak ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rebt Terhadap Pengentasan *Self-Harm* Pada Siswa SMPN 10 Semarang. Dari hasil skema penelitian dinyatakan bahwa hipotesis kerja lebih besar daripada hipotesis nihil sehingga hasil dari hipotesis penelitian menyatakan "Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT Terhadap Pengentasan *Self-Harm* Pada Siswa SMPN 10 Semarang."

Dari pemberian treatment pre-test serta post-test pada siswa SMPN 10 Semarang terdapat perubahan dari hasil pre-test dan post-test, di mana pada pre test menunjukkan bahwa siswa masih belum dapat memahami bagaimana pengentasan pada perilaku *self-harm* dan belum dapat memahami kontrol diri. Namun, setelah post-test dan diberikan perlakuan layanan konseling kelompok menggunakan teknik rational behaviour therapy terdapat perubahan pada siswa, dimana sudah mulai dapat memahami bagaimana pengentasan pada perilaku *self-harm* dan pentingnya kontrol diri agar meminimalisir terjadinya perilaku *self-harm*.

Setelah diberikannya perlakuan layanan konseling kelompok ini siswa dapat berbagi atau saling bercerita dengan terbuka terhadap permasalahan yang sedang dialami yang tergolong sama, dengan pengalaman atau sebab yang berbeda, sehingga dengan adanya layanan ini dapat berpengaruh pada siswa dan membuat siswa menjadi memahami permasalahannya serta dapat berfikir rasional supaya tercipta kontrol diri yang kuat dalam diri siswa.

Untuk kehidupan kedepannya dalam menghadapi permasalahan, siswa mampu menganalisa dengan rasional serta tanpa berfikir negatif dan melakukan perilaku yang agaresif berupa *self-harm* terutama terhadap dirinya sendiri. Penelitian ini dapat berdampak pada siswa dalam meningkatkan kontrol diri siswa menggunakan konseling kelompok dengan teknik rational emotif behaviour therapy untuk selanjutnya dijadikan sebagai acuan dalam bersikap dan berperilaku pada siswa. Dengan diberikannya layanan konseling kelompok siswa dapat memahami dari permasalahan anggota kelompok lain yang tergolong sama dengan permasalahannya dan ia dapat memahami sebab akibat dari berbagai sudut permasalahan sehingga siswa dapat mengentaskan permasalahannya sekaligus dapat belajar mengontrol diri dan memiliki kesadaran akan pentingnya kontrol diri dan berpikir rasional. Sehingga kedepannya layanan konseling kelompok ini bisa membantu dalam upaya pengentasan masalah pada siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Elda Nabiela Muthia, Diana Savitri Hidayati. 2015. “Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja”. (Diakses dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/download/459/467> pada tanggal 14 Desember 2020 pukul 13.25 WIB).
- 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 tahun Akademik 2018/2019”. (Diakses dari <http://repository.radenintan.ac.id/5408/1/Skripsi%20Full.pdf> pada tanggal 15 Desember 2020 pukul 13.57 WIB).
- Garnis Meilatri Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (n.d.). *Upaya Pemberian Konseling Pada Penderita Self-Harm Di Kalangan Remaja ( Studi Kasus Mahasiswa UNS )*. <https://osf.io/4gpjz/download/?format=pdf>
- Mega Normanisa, Kasypul Anwar, Nurul Auliah. 2020. “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior therapy Untuk Mengurangi Perilaku Self Injury pada Peserta Didik Kelas Vii F Di Banjarmasin”. ( Diakses dari <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA> pada tanggal 14 Desember 2020 pukul 12.33 WIB).
- Normanisa, M., Anwar, K., & Auliah, N. (2020). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*. 6, 25–28. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/download/2205/2168>
- Sari Ulum, T., KUSDARYANI, W., DHYAH YULIANTI Program Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Ilmu Pendidikan, F. (n.d.). *Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Harga Diri Siswa Korban Self Injury* (Vol. 6). <http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/4279/2678>