

## PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *SELF INJURY* SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 BANGOREJO

Refy Ratrina Afif<sup>1a</sup>, Ahmad Sulthoni<sup>2b</sup>, Fajar Wahyu Prasetyo<sup>3c</sup>

<sup>123</sup>Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi

refyeafif18@gmail.com

(\* Corresponding Author  
082228651373

### ARTICLE HISTORY

Received : 14-02-2024

Revised : 03-03-2024

Accepted : 30-03-2024

### KEYWORDS

Keywords: *Self Injury Behavior, Group Counseling Services, Expressive Writing Therapy*

### ABSTRACT

Cases related to cutting hands or *self injury* often occur in junior high school students. *Self injury* behavior is currently carried out by children because they still can't control their emotions well, and see on social media, following the trend that is currently happening, so from one child to invite another friend to do it. This study uses a *pre-experimental pre-experiment* approach with *one – group pretest – posttest design*. This study uses purposive sampling with *nonprobability* sampling techniques. The sample was taken from 6 students out of a total population of 41 students who were taken with a very high category of *self-injury* behavior. The data collection methods used are: observation, interviews, questionnaires (questionnaires), and documentation. The researcher used a data analysis technique with SPSS (*statistical program for social sciences test*) version 25 with the help of data tabulation through *excel 2021*. With prerequisite tests, analysis of normality tests, homogeneity tests and hypothesis tests. The normality test of the normality test is 0.200, the significance value is more than 0.05, namely  $0.164 > 0.05$  and the hypothesis test (*Test – t*) the significance value is less than 0.05, namely  $0.000 < 0.05$ , then  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. Overall, it can be concluded that in this study, the application of group counseling services of expressive writing techniques can reduce self-injury behavior of grade VII students at SMP Negeri 2 Bangorejo.

*This is an open access article under the CC-BY-SA license.*



### INTRODUCTIONS

Remaja pada perkembangan ini merupakan waktu ketika anak – anak berubah dari anak kecil menjadi dewasa. Tahap transisi antara masa kanak – kanak dan dewasa terjadi selama masa remaja. Menurut Hurlock (1980 ; Hikmandayani, dkk. 2023 : 24) batas usia remaja dipecah menjadi tiga kategori: remaja awal, atau mereka yang berusia antara 11 dan 13 tahun, remaja menengah, atau mereka yang berusia antara 14 dan 16 tahun, dan remaja akhir, atau mereka yang berusia antara 17 dan 20 tahun. Rentang usia ini, remaja bisa dikatakan masa yang sangat unik dan

banyak terjadi perubahan – perubahan dalam dirinya yang begitu sangat pesat. Remaja (*adolensence*) yang artinya dimana seseorang mengalami masa pertumbuhan atau pergantian dari tahap anak – anak menuju tahap remaja awal.

Tanda – tanda remaja, biasanya muncul terjadi dan ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosional serta kematangan mental. Remaja awal, sebenarnya tidak memiliki tempat pada golongan yang pasti dikarenakan tidak ikut pada golongan anak – anak dan juga tidak pada golongan dewasa (Ahyani & Astuti, 2018 : 81). Pertumbuhan fisik remaja terbagi dalam tiga area perubahan vital, yaitu pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan dalam bersosialisasi, serta kematangan kepribadian (Wulaningtyas, dkk, 2023: 42). Perkembangan aspek psikis remaja ini terjadinya perubahan pada pikiran, jiwa dan emosi, individu akan lebih matang atau dewasa ketika dihadapkan pada pengalaman kehidupan yang berbeda dibandingkan dengan masa kanak – kanak. Perubahan atau peralihan inilah yang menjadi alasan individu untuk mencari pola hidup atau jati diri, pencarian jati diri individu akan membawa individu kepada kebahagiaan atau ketidak bahagiaan dengan melalui tugas – tugas perkembangan.

Tugas – tugas perkembangan individu tidak sama dan ukuran kebutuhan juga tidak sama, setiap individu memiliki kondisi dan karakteristik yang berbeda – beda, individu menginginkan agar segera terpenuhi kebutuhannya namun bertolak belakang banyak yang tidak terpenuhi sehingga menimbulkan masalah - masalah dalam menjalankan tugas perkembangan. Permasalahan yang kerap kali muncul pada usia remaja salah satunya siswa tingkat SMP yang dimana baru saja memasuki usia remaja awal dan sering kali terjadi konflik (mencari jati diri ) serta perubahan suasana hati yang disebabkan oleh berbagai faktor , baik faktor dari dalam diri (*internal*) maupun dari luar (*eksternal*) atau lingkungan sekitar.

Konflik yang terjadi pada siswa di SMP Negeri 2 Bangorejo salah satunya kelas VII, sering kali menghadapi berbagai masalah baik dari faktor internal (faktor dari dalam) seperti kurangnya rasa mencintai dirinya sendiri, kurangnya kemampuan berfikir, tidak bisa menghadapi persoalan atau masalah, rasa malu, putus asa, suka menyendiri dan juga faktor eksternal (faktor dari luar) seperti perselisihan dengan orang yang disayangi (orang tua, pacar, sahabat), lingkungan sosial yang tidak menerima serta memperoleh *treatment* yang kurang menyenangkan. Pikiran dan emosi siswa yang belum stabil dapat menyebabkan kondisi seperti depresi, kecemasan, dan stres. Dampaknya bisa negatif jika individu tidak mampu mengelola atau mengekspresikannya secara positif. Konflik menunjukkan bahwa ketidak mampuan siswa dalam mengatasi masalahnya dapat menyebabkan timbulnya emosi negatif dan dampak negatif lainnya. Emosi negatif tidak dapat dikendalikan, yang mengakibatkan siswa sering kali cenderung melakukan tindakan yang merugikan bagi dirinya sendiri, seperti *self injury* (melukai diri sendiri).

Bukti lain hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang bernama Ibu AGP (Usia 37 Tahun) di SMP Negeri 2 Bangorejo pada tanggal 04 Maret 2024, beliau menyebutkan bahwa “ Di SMP itu masih terdapat siswa yang mengalami kasus – kasus terkait menyayat tangannya. Untuk yang kelas VII sebagian banyak yang melakukan kasus seperti itu di kelas VII C dan VII D. Secara spesifiknya kategori yang berat, 2 (dua) anak itu yang kelas VII dari faktor keluarga dan sudah melakukan sejak di SD. Setelah melakukan menyayat tangannya siswa merasakan lega. Perilaku ini dapat diinterpretasikan sebagai strategi perlindungan diri yang membantu individu mengurangi rasa sakit psikologis atau mencapai keseimbangan emosional kembali. Peran konselor disini sangat penting dalam membantu mengatasi perilaku yang maladaptif pada siswa untuk merubah pola pikir yang rasional sehingga tercipta perilaku yang adaptif.

Cara – cara yang tepat untuk mengatasi dan menuntaskan problematika yang dimanfaatkan individu biasa disebut mekanisme *coping*. Mekanisme *coping* optimal biasanya diterapkan dengan memanfaatkan berbagai cara positif misalnya menuntaskan problematika individu yang berkaitan dengan mengelola perasaan maka dari itu terbangun regulasi emosi yang baik serta terarah dan dapat menunjang individu guna menuntaskan problematika dengan optimal. Apabila merujuk pada beberapa penelitian terdahulu, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menuntaskan perilaku *self injury*. Salah satunya penelitian (Normanisa, Anwar & Auliah, 2020 : 26) Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat memberikan manfaat kepada peserta didik dalam mendapatkan informasi yang beragam, menghadapi masalah dengan lebih baik, membuat keputusan yang tepat, serta meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *self injury* yaitu teknik *expressive writing therapy*.

*Expressive writing* membantu individu yang mengalami permasalahan seperti stres, gelisah, kecemasan ringan, dan depresi yang sulit untuk mengungkapkan permasalahan secara verbal dengan memberikan kesempatan untuk meluapkan emosi melalui tulisan. Dengan menerapkan teknik *expressive writing* dalam konseling kelompok, diharapkan dapat membantu siswa mengurangi perilaku *self injury*, meningkatkan pemahaman diri, kreativitas, harga

diri, kemampuan komunikasi interpersonal, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah secara berdikari (Nur, Murdiana & Ridfah, 2022: 113-114).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka setelah dilakukan studi pendahuluan membuat peneliti tertarik untuk meneliti topik penelitian ini. Kasus – kasus ini sebenarnya sudah banyak ditemukan di berbagai kalangan remaja terutama pada siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Minimnya peneliti yang meneliti topik tersebut serta guru BK di SMP Negeri 2 Bangorejo yang belum pernah melakukan penelitian ini pada kegiatan layanan konseling kelompok kepada siswa. Maka peneliti membuat judul penelitian yaitu **“Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Self Injury* Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Bangorejo”**.

## RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang bersifat kuantitatif. Pendekatan pada penelitian ini yaitu *pre – experimental* sebagai bahan yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Menurut sugiyono (2022 : 74). Variabel dependen dipengaruhi oleh variabel independen juga, jenis penelitian ini dikenal sebagai *pre-eksperimental*, kurangnya pada variabel kontrol dan pemilihan sampel non – acak (tidak dipilih secara acak) pada penelitian ini. *Pre – experiment* bentuk *one – group pretest – posttest design*. Pendekatan penelitian eksperimental ini perlakuan diberikan kepada subjek penelitian, kemudian dicari pengaruhnya dengan menggunakan desain *pretest-posttest* (sebelum dan sesudah di berikan *treatment*) pada satu kelompok.

## RESULTS AND DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melakukan eksperimen terhadap siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bangorejo dengan menggunakan sampel penelitian sebanyak 6 siswa kelas VII C (3 siswa ) & VII D (3 siswa) atau responden dalam kelompok eksperimen. Subjek tersebut akan diberikan perlakuan ( *treatment*) berupa layanan konseling kelompok teknik *expressive writing therapy* yang bertujuan untuk mengukur layanan konseling kelompok teknik *expressive writing therapy* dapat mengurangi perilaku *self injury* siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bangorejo. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melihat tes awal sebelum diberi perlakuan (*pretest*) pada tanggal Rabu, 08 Mei 2024 serta *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *expressive writing* yang dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan serta dilakukannya proses evaluasi hasil dengan pemberian *posttest* pada tanggal Selasa, 28 Mei 2024.

Penelitian menunjukkan bahwa keenam (6) subjek mengalami penurunan kecenderungan *self injury* dengan terapi menulis. Menulis tentang pengalaman – pengalaman emosional sesuai dengan topik lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pengungkapan emosi melalui tulisan memiliki dampak yang signifikan. Faktor yang melatar belakangi terjadinya *self injury* pada penelitian ini yaitu faktor dari keluarga hal ini sesuai dengan subjek DNH, RRJV dan ADA. Sedangkan faktor luar atau faktor lain dipengaruhi dari pasangan MAP maupun sahabat DMF. Nurmawati & Agdah (2021: 7) menyatakan bahwa menulis diary sebagai sarana menulis ekspresif membantu pemahaman diri remaja dan membantu mereka menghadapi berbagai masalah, termasuk kesedihan, kesusahan, kecemasan, kecanduan, ketakutan, penyakit, kehilangan, dan transisi kehidupan.

Tujuan dari *expressive* ini yaitu membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek kedalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa nyaman, membantu mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mereduksi stress maupun kecemasan. Hal ini sesuai dengan kondisi subjek GA, RRJV, ADA, MAP, DMF, mengatakan bahwa ketika mengalami masalah dan tidak ada tempat, teman untuk cerita subjek melampiaskan perasaan emosi negatifnya di dalam buku diary. Peneliti menemukan bahwa perilaku *self injury* tidak dilihat dari tipe kepribadian *introvert* maupun *ekstrovert* akan tetapi dapat dilihat dari seberapa besar permasalahannya atau faktor – faktor yang melatar belakangi siswa untuk melakukan perilaku *self injury*. Faktor yang berpengaruh penting dalam perilaku *self injury* yaitu faktor keluarga. Hasil perbandingan dari skor *pretest* dan skor *posttest* menunjukkan bahwa 5 subjek atau responden memiliki selisih GA (82 – 46 = **36**), RRJV (84 – 48 = **36**), ADA (77 – 43 = **34**), MAP (82 – 47 = **35**), DMF (79 – 41 = **38**) dengan kategori rendah. DNH (81 – 66 = **15**) dengan kategori tinggi. Hal ini, mengalami penurunan pada perilaku *self injury* dengan 6 subjek , akan tetapi satu subjek ini sedikit mengalami penurunan.

Hasil dari hipotesis pertama menyatakan terdapat pengaruh pemberian layanan konseling kelompok teknik *expressive writing* untuk mengurangi perilaku siswa kelas VII Di SMP Negeri 2 Bangorejo. Maka, layanan dan teknik ini dapat mengurangi perilaku *self injury* sehingga Ha diterima dan Ho ditolak, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Ini menunjukkan bahwa koseling kelompok dengan terapi menulis ekspresif efektif dapat mengurangi atau menurunkan perilaku *self injury* siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bangorejo. Hal ini sama dengan penelitian sholihah (2020) yang mengatakan Walaupun beberapa perilaku masih belum sepenuhnya hilang, teknik menulis *ekspresif* setidaknya berhasil mengurangi perilaku *self injury* dan menggantinya dengan kebiasaan menulis diary.

## CONCLUSION

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu tentang penerapan layanan konseling kelompok teknik *expressive writing therapy* untuk mengurangi perilaku *self injury* siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bangorejo. Terapi menulis bertujuan untuk mengurangi perilaku *self injury* siswa (menyayat tangan) sehingga siswa dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, mengeluarkan emosi yang berlebihan (katarsis), serta mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan baik. Terapi ini sangat cocok digunakan oleh siswa dalam mengatasi masalah tersebut. Melalui layanan yang diberikan “layanan konseling kelompok” teknik *expressive writing* membantu siswa dengan terapi yang memberikan dampak positif berupa pemahaman diri yang lebih baik melalui penulisan. Secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya pada penelitian ini “layanan konseling kelompok teknik *expressive writing* terdapat pengaruh untuk mengurangi perilaku *self injury* siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bangorejo”.

## REFERENCES

- Astuti. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In Universitas muria Kudus.* (J. Putri (ed.); Issue January 2019). Universitas muria kudus.
- Hikmandayani, S.ST., M.Keb. , Herdiani, R., Antari, N., & Oktari, S. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja . Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari : EUREKA MEDIA AKSARA.
- Normanisa, M., Anwar, K., & Auliah, N. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Self Injury* Pada Peserta Didik Kelas VII F Di Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v6i1.2205>
- Nur, A. F., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2022). *Expressive Writing* Dan Kemampuan Regulasi Emosi Narapidana Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Journal of Behavior and Mental Health*, 113 - 114.
- Nurmawati, & Agdah, H. (2022). Implementasi *Expressive Writing Therapy* Pada Siswa. *Pasuruan, JawaTimur: Qiara Media*.
- Sugiyono, P. D. (2022). Metode Penelitian. Jl. Gegerkalong Hilir No. 84 Bandung: ALFABETA, cv.
- Wulaningtyas, E. S., Noeraini, A., & Yanti, E. (2023). Pengaruh Pengetahuan Remaja Putri tentang Perilaku Pubertas . *Jurnal Kebidanan*, 41 – 46.