

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC)
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU *SELF-HARM* SISWI
KELAS VII SMPN 2 GEGER**

SKRIPSI



OLEH:

CINDI FEBI FATMAWATI

NIM 2002103011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia di dunia ini yang hidup memiliki masalah yang berbeda beda, begitu juga dengan cara penyelesaiannya. Sebagian dari individu tersebut memiliki proses penyelesaian masalah yang berbeda-beda, ada yang mampu menyelesaikan masalahnya dengan mudah dan mungkin ada juga yang kurang mampu menyelesaikan masalahnya. Hal itu dapat menyebabkan dampak negatif serta perilaku yang merugikan individu sendiri, seperti mulai menyakiti diri sendiri atau *self-harm* (Nurendah et al., 2022). Perilaku *self-harm* ini dianggap sebagai kondisi yang mengkhawatirkan karena apabila di lakukan terus menerus akan berdampak pada kesehatan fisik individu tersebut (Hakim et al., 2023).

Fenomena baru di Indonesia di kalangan siswa siswi sekolah atau bahkan remaja yaitu *self-harm* dengan cara menyayat tangan (*cutting*). Perilaku *self-harm* atau perilaku menyakiti diri merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan mental emosi atau upaya menyalurkan rasa sakit secara emosional dengan melukai dan merugikan diri sendiri tanpa berniat untuk melakukan bunuh diri (Thesalonika, 2021). Selain itu perilaku *self-harm* atau *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) dapat diartikan sebagai perilaku melukai diri dengan disengaja yang menyebabkan perdarahan, memar dan rasa sakit untuk merusak tubuh tanpa disertai niat untuk bunuh diri (APA, 2013). Upaya yang sering kali

dilakukan ialah mengiris atau menyayat kulit dengan menggunakan silet atau benda-benda tajam lainnya, biasa diistilahkan dengan *self-cutting* (Thesalonika, 2021).

Fakta di lapangan yang ditemui oleh peneliti di SMPN 2 Geger selama peneliti melakukan observasi sebanyak 6 siswi yang melakukan *self-harm* pada siswi kelas VII. Siswi tersebut melakukan *self-harm* dengan menyayat tangannya (*cutting*) dengan benda tajam seperti jarum pentul atau bahkan silet yang menyebabkan luka pada pergelangan tangannya. Bahkan pada saat luka itu mulai mengering mereka membuat sayatan baru lagi di pergelangan tangannya hingga mereka puas akan perilakunya tersebut.

Menurut Sinring (2023) faktor penyebab individu melakukan *self-harm* karena adanya perlakuan yang tidak baik yang didapatkan peserta didik di lingkungan keluarga maupun lingkungan pertemanan menjadi salah satu alasan peserta didik melakukan perilaku *self-harm*. Cara orang tua atau teman sekitarnya memperlakukannya dapat menjadi beban pikiran bagi peserta didik yang tidak mampu untuk mengendalikan diri serta emosinya sehingga terlampiaskan ke hal-hal atau perilaku yang negatif yang dapat merugikan dirinya hingga melukai dirinya. Peserta didik dengan perilaku *self-harm* akan menjadi pemicu awal dari keinginan seseorang untuk bunuh diri, jika tidak segera ditangani akan terus melukai dirinya dan berlanjut hingga bunuh diri.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Zakaria & Theresa (2020) ketidakmampuan individu dalam mengungkapkan emosi negatifnya dengan

kata-kata menjadi salah satu pemicu ia untuk melakukan *self-harm*. Penelitian lain yang pernah diteliti oleh Siring (2023) dengan judul *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif ntuk Mengurangi Perilaku *Self-Harm* Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi siswa melakukan *self-harm* dari perlakuan yang tidak baik dari lingkungan siswa tersebut dan membuat siswa tersebut sulit untuk mengendalikan emosinya sehingga mereka melampiaskan ke hal-hal yang seharusnya tidak mereka lakukan bahkan sampai melukai dirinya sendiri. Siswa memerlukan bantuan agar mereka dapan menurunkan dan mencegah perilaku *self-harm*, oleh karena itu perlu laksanakan konseling kelompok guna mendapatkan solusi dari permasalahan tersebut.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama (Hasnida, 2016). Dalam melaksanakan konseling kelompok tersebut, pendekatan yang dirasa sesuai oleh peneliti adalah pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*). Pendekatan konseling ini yang mempunyai konsep sederhana dan sangat mudah untuk dipraktikan karena lebih fokus membicarakan bagaimana mencari solusi daripada membicaraan tentang permasalahan siswa (Kusumawide et al., 2019).

Hakikat pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), adalah individu memiliki kesulitan untuk mengubah sikap dan bahasa dari

pembicaraan yang berfokus tentang masalah-masalah yang dialaminya kepada pembicara mengenai solusi-solusi. Individu menangkap kebenaran melalui bahasa problemnya tanpa mau memikirkan apa dan bagaimana mengubah bahasa problemnya menjadi bahasa solusi. Selain itu, individu cenderung menggunakan bahasa dalam dirinya untuk mempolakan dan menginterpretasikan kebenaran yang terjadi seakan-akan dirinya adalah individu yang paling terpuruk, paling rendah, paling tidak bermakna dari individu lain (Mulawarman, 2023). Pendekatan ini dipilih karena proses konseling yang dilakukan lebih ringkas tidak memakan waktu yang banyak.

Penelitian dengan layanan konseling kelompok dengan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) sebelumnya pernah diteliti oleh Oktavia (2022) untuk konseling keluarga. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa menyelesaikan masalah dan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-masalah yang ada dalam dirinya dan adanya perubahan pada dirinya. Penggunaan layanan konseling kelompok dengan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) ini diharapkan mampu menurunkan perilaku *self-harm*. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melaksanakan Penelitian Kuantitatif yang berjudul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Menurunkan Perilaku *Self-Harm* Siswi Kelas VII SMPN 2 Geger”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini perlu dilakukan pembatasan masalah agar lebih berfokus. Penelitian ini dibatasi pada:

1. Subyek penelitian adalah siswi kelas VII dan penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Geger.
2. Masalah dalam penelitian ini terbatas pada efektifitas layanan konseling kelompok dengan *Solution Focused Brief Counseling* untuk menurunkan perilaku *self-harm* siswi kelas VII SMPN 2 Geger tahun ajaran 2023/2024

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka permasalahan penelitian adalah apakah penerapan konseling kelompok *Solution Focused Brief Counselling* (SFBC) dapat menurunkan perilaku *self-harm* siswi kelas VII SMPN 2 Geger ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah diuraikan diatas, maka penelitian memberikan tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas penerapan konseling kelompok dengan *Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk menurunkan perilaku *self-harm* siswi kelas VII SMPN 2 Geger.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan bimbingan dan konseling terlebih dalam menurunkan perilaku *self-harm* siswa dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)
- b. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberkan informasi hasil temuan dilapangan mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk menurunkan perilaku *self-harm*.

2. Secara praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan upaya untuk meningkatkan kualitas dan masukan terhadap perilaku siswa dalam dunia pendidikan.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling,

Memberikan kontribusi layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk menurunkan perilaku *self-harm* siswi.

c. Bagi Siswa

Menjadikan langkah awal bagi siswa agar tidak melakukan *self-harm*.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan pengetahuan dan memberikan informasi yang bermanfaat untuk penelitian selanjutnya khususnya tentang efektifitas layanan konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk menurunkan perilaku *self-harm* di SMPN 2 Geger.

F. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan pada rumusan masalah maka setiap variabel perlu didefinisikan secara operasional agar diperoleh kesamaan pengertian tanpa menimbulkan salah pengertian. Definisi operasional dari variabel diatas dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah konseling dengan penekanan fokus konselor untuk memberikan fasilitas konseli dalam membangun solusi dalam skala kecil, realistis dan ketercapaian yang tinggi. Tahapan umum pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi: a. Pembinaan hubungan baik, b. Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan, c. Penetapan tujuan, d. Merancang melaksanakan intervensi, e. Terminasi, evaluasi, dan tindak lanjut.

2. *Self-harm*

Self-harm adalah tindakan menyakiti diri siswa, yang biasanya dilakukan dengan menyayat tangan. Ada beberapa indikator dalam *self-harm* sebagai berikut; a. Mudah putus asa, b. Emosi tidak terkontrol, c. Bertindak sembrono atau terlibat dalam aktivitas berisiko, tanpa berpikir panjang, d. Merasa terjebak seperti tidak ada jalan keluar, e. Mengonsumsi alkohol, narkoba atau obat-obatan terlarang, f. Menarik diri dari teman, keluarga atau masyarakat, g. Kecemasan, agitasi (gelisah, jengkel, dan gugup) pola tidur yang buruk, h. Perubahan suasana hati yang tidak terduga. Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku *self-harm* menggunakan skala *self-harm*.