

e-ISSN 2775-5509

 **Pandohop**  
*Jurnal bimbingan dan Konseling*

**Vol 5 No. 1 Tahun 2025**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PALANGKARAYA**

## **DEWAN REDAKSI**

### **JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING PANDOHOP**

- Penasehat : Dekan FKIP Universitas Palangkaraya
- Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP Universitas Palangkaraya
- Pimpinan Redaksi : Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psikolog  
(Editor In Chief)
- Dewan Editor : 1. Prof. Dr. M. Fatchurahman, M.Psi., M.Pd, Universitas Muhammadiyah  
(Editor Board) Palangkaraya  
2. Prof. Dr. Hj. Hamdanah, M.Ag, Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya  
3. Dr. Ali Rachman, M.Pd, Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin  
4. Dr. Fendahapsari S. Sendayu, M.Pd, Universitas Palangka Raya  
5. Dr. Paul Arjanto, M.Pd, Universitas Pattimura  
6. Dr. Halida, M.Pd, Universitas Tanjung Pura Pontianak  
7. Dr. Desi Erawati, M.Ag, Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya  
8. Ngalimun, S.Pd., M.I.Kom, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
9. Dony Apriatama, M.Pd, Universitas Palangka Raya
- Mitra Bestari : 1. Muhammad Andi Setiawan, M.Pd, Universitas Muhammadiyah  
(Reviewer) Palangkaraya  
2. Arini Safitri, M.Psi., Psikolog, Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya  
3. Nur Mahardika, M.Pd, Universitas Muria Kudus  
4. Sesya Dias Mumpuni, M.Pd, Universitas Negeri Yogyakarta  
5. Dian Mayasari, M.Pd, Insitut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang  
6. Rizky Andana Pohan, S.Sos.I, M.Pd, Institut Agama Islam Negeri Langsa  
7. Hendra Pribadi, S.Pd., M.Psi, Universitas Borneo Tarakan  
8. Palasara Brahmani Laras, M.Pd, Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
9. Hardi Prasetiawan, M.Pd, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
10. Rudi Haryadi, M.Pd, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin  
11. Novi Andriati, M.Pd, Universitas PGRI Pontianak

## DAFTAR ISI

DEWAN REDAKSI .....	i
DAFTAR ISI.....	ii
Model Konseling Rekonsiliasi Di Rifka Annisa: Studi Kasus Pelaku Dan Korban Kekerasan Seksual.....	1
<i>Dianita Sahentendi, Tony Tampake, Mariska Lauterboom</i>	
Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F.....	19
<i>Dina Yulianti, Triyono Triyono, Yasrial Chandra</i>	
Konseling Individual dengan Teknik Aversi untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Siswa Tunagrahita Ringan di SLB .....	27
<i>Hajra Niswati, Abdullah Sinring, Suciani Latif</i>	
Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home .....	35
<i>Oktrie Kristiani, Oktamia Karuniaty Sangalang, Nopi Feronika</i>	
Pengaruh Self-Concept Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Fase F.....	44
<i>Elza Fahira Salim, Rila Rahma Mulyani, Rahmawati Wae</i>	
Konseling Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta didik .....	51
<i>Anisahria Anisahria, Bau Ratu, Suhrah Suhrah</i>	
Pemanfaatan Fitur @AnonymousChat Telegram sebagai Media Kuratif dalam Konseling Kecemasan bagi Remaja dan Dewasa Muda .....	59
<i>Fahmi Fahrezi, Alief Budiyo, Elis Ijayati, Vicilia Hellwa Chabelita</i>	
Bimbingan Klasikal Metode Project Base Learning Menggunakan Canva Untuk Meningkatkan Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa .....	72
<i>Galuh Pramesthiningrum, Elni Yakub, Donal Donal</i>	
Bimbingan Klasikal Berbantuan Multimedia untuk Meningkatkan Pemahaman Diri dalam Perencanaan Karier Siswa.....	79
<i>Aliya Sabrini, Non Syafriafdi, Dian Oktary</i>	
Pendekatan Konseling Gestalt Untuk Pemulihan Adiksi NAPZA Pada Remaja .....	87
<i>Lisa Septiani, Marissa Nabila Putri Anwar, Amalda, Khairunisha Nabila Yahya, Syafa'atun Nur Fajariyah, Nuris Sa'idah Rahmah Maulidiyah, Wiryono Nuryono, Devi Ratnasari</i>	

## Model Konseling Rekonsiliasi Di Rifka Annisa: Studi Kasus Pelaku Dan Korban Kekerasan Seksual

Dianita Sahentendi<sup>1</sup>, Tony Tampake<sup>2</sup>, Mariska Lauterboom<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Kristen Satya Wacana  
E-mail: 752022012@student.uksw.edu

Received: 22 July 2024

Accepted: 31 August 2024

Published: 29 October 2024

### ABSTRAK

Tingginya angka kekerasan seksual yang terjadi terhadap perempuan menjadi sebuah alarm penting untuk adanya perhatian khusus dari setiap elemen masyarakat dalam mencegah serta menangani isu kekerasan seksual. Sehingga kekerasan seksual menjadi salah satu isu penting yang akan diangkat dalam penelitian ini. Dalam upaya untuk memutus rantai kekerasan seksual, peneliti percaya baik pelaku atau pun korban harus dilibatkan dalam setiap proses yang ada, untuk itu diperlukan adanya konseling rekonsiliasi untuk menjembatani proses tersebut. Tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana model konseling rekonsiliasi yang dilakukan oleh Rifka Annisa terhadap pelaku dan korban kekerasan seksual. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dan wawancara serta dokumentasi sebagai metode dalam pengumpulan data. Hasil studi ini menemukan bahwa konseling rekonsiliasi dilakukan kepada pelaku serta korban kekerasan termasuk kekerasan seksual yang merupakan pasangan suami istri, konseling ini dilakukan berdasarkan keinginan kedua belah pihak untuk memperbaiki kembali hubungan mereka dengan harapan tidak kembali terjadi kekerasan atau berdasarkan laporan yang masuk, dalam proses tersebut Rifka Annisa memiliki kesadaran bahwa kekerasan dalam bentuk apapun termasuk kekerasan seksual dapat dihentikan jika pihak pelaku dan korban sama-sama ditangani dan berkomitmen untuk tidak lagi terjadi kekerasan seksual.

**Kata Kunci:** Kekerasan Seksual; Konseling Rekonsiliasi; Rifka Annisa

---

## Reconciliation Counseling Model at Rifka Annisa: A Case Study of Perpetrators and Victims of Sexual Violence

### ABSTRACT

The high number of sexual violence against women is an important alarm for special attention from every element of society in preventing and handling the issue of sexual violence. So that sexual violence becomes one of the important issues that researchers will raise in this study. To break the chain of sexual violence, researchers believe that both perpetrators and victims must be involved in every existing process, for that reconciliation counseling is needed to bridge the process. This paper aims to describe and analyze how the reconciliation counseling model is carried out by Rifka Annisa for perpetrators and victims of sexual violence. The method used is qualitative research with a phenomenological approach, and interviews and documentation as methods in data collection. The results of this study found that reconciliation counseling was carried out for perpetrators and victims of violence including sexual violence who were married couples, this counseling was carried out based on the desire of both parties to repair their relationship in the hope that violence would not recur or based on reports received, in the process Rifka Annisa has the awareness that violence in any form including sexual violence can be stopped if the perpetrators and victims are both handled and committed to no longer experiencing sexual violence.

**Keywords:** Sexual Violence; Reconciliation Counseling; Rifka Annisa

## PENDAHULUAN

Kekerasan seksual menjadi salah satu isu penting yang perlu untuk segera ditangani. Hal ini dapat dilihat dari disahkannya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (yang kemudian akan peneliti singkat menjadi UU RI No. 12 Tahun 2022 TPKS untuk keperluan ini). Pengesahan UU RI No. 12 Tahun 2022 TPKS tidak terlepas dari fakta lapangan yang memperlihatkan tingginya angka kekerasan seksual sejak 2001 hingga 2019 saat covid-19 mulai merebak di Indonesia.

Kekerasan seksual terdiri atas beberapa bentuk, yaitu: pelecehan seksual nonfisik dan fisik, pemaksaan kontrasepsi, sterilisasi, perkawinan, penyiksaan seksual, eksploitasi seksual, perbudakan seksual, dan kekerasan berbasis elektronik (*Undang-Undang No. 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual, 2022*). Tak hanya itu kekerasan seksual juga meliputi (*Undang-Undang No. 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual, 2022*):

Perkosaan; Perbuatan cabul; Persetubuhan, perbuatan cabul, dan/atau eksploitasi terhadap anak; Perbuatan melanggar kesusilaan yang bertentangan dengan kehendak korban; Pornografi yang melibatkan anak atau secara eksplisit berisi tentang kekerasan dan kekerasan seksual; Pemaksaan pelacuran; Perdagangan orang dengan tujuan eksploitasi seksual; Kekerasan seksual dalam lingkup rumah tangga; Pencucian uang yang tindak pidana asalnya merupakan tindak pidana kekerasan seksual; dan Tindak pidana lainnya yang dinyatakan secara tegas sebagai tindak pidana kekerasan seksual.

Kekerasan seksual mencakup berbagai kegiatan yang melanggar kesusilaan dan tidak sesuai dengan kehendak dari korban. Hal tersebut berupa pemaksaan, perkosaan, percabulan serta eksploitasi terhadap

korban, baik anak dan dewasa. Berdasarkan data dari CATAHU 2023 yang dikeluarkan oleh Komnas Perempuan mencatat bahwa ada 13.428 kasus yang masuk ke lembaga layanan dan Komnas Perempuan, dengan 15.466 bentuk kekerasan yang terjadi (Lembar Fakta Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023 Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara: Minimnya Perlindungan dan Pemulihan, 2023). Kekerasan seksual menjadi kasus aduan paling banyak ke Komnas Perempuan, sedangkan kekerasan dalam bentuk fisik menjadi aduan paling banyak ke lembaga layanan.

**Tabel I.** Data Kasus Kekerasan Aduan Paling Banyak di Komnas Perempuan tahun 2022

Bentuk Kekerasan	Jumlah Kasus
Kekerasan Seksual	2.228 (38,21%)
Kekerasan Psikis	2.083 (35,72%)

Pada tahun 2022 terdapat 5.831 kasus kekerasan yang masuk ke Komnas Perempuan, dan 2.228 (38,21%) kasus diantaranya merupakan kasus kekerasan seksual (lihat tabel I). Sedangkan kekerasan psikis berada di urutan kedua dengan jumlah kasus 2.083 (35,72%). Untuk data dari lembaga layanan, kasus tentang kekerasan seksual masuk dalam urutan kedua kasus aduan terbanyak.

**Tabel II.** Data Kasus Kekerasan Aduan Paling Banyak di Lembaga Layanan tahun 2022

Bentuk Kekerasan	Jumlah Kasus
Kekerasan Fisik	6.001 (38,8%)
Kekerasan Seksual	4.102 (26,52%)

Berdasarkan data dari tabel II dapat dilihat bahwa kasus kekerasan dalam bentuk fisik menjadi kasus aduan terbanyak di lembaga layanan dengan jumlah kasus 6.001 (38,8%), sedangkan kekerasan seksual menjadi kasus aduan terbanyak kedua dengan jumlah kasus 4.102 (26,52%). Dari data yang ada di Komnas Perempuan ataupun lembaga layanan menunjukkan bahwa kekerasan seksual menjadi salah satu bentuk

kekerasan yang banyak terjadi terhadap perempuan yang menjadi korban kekerasan.

Kekerasan seksual tidak hanya berbicara mengenai korban yang terdampak atas tindakan tersebut, melainkan juga para pelaku dari tindakan tersebut. Karena, peneliti percaya bahwa dalam memutus rantai kekerasan seksual perlu adanya perhatian khusus terhadap para pelaku kekerasan seksual agar bisa turut berperan aktif untuk memutus rantai kekerasan seksual. Peran aktif tersebut dapat dibuktikan melalui tindakan untuk tidak lagi melakukan kekerasan seksual. Sehingga baik pelaku atau pun korban dapat sama-sama berperan aktif dalam memutus rantai kekerasan seksual. Berikut adalah data pelaku kekerasan seksual berdasarkan jenis kelamin (SIMFONI-PPA, 2024):

**Tabel III.** Data Pelaku Kekerasan Seksual berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Kasus
Laki-laki	743
Perempuan	96
Total	839

Berdasarkan data yang dipaparkan dalam tabel III, dapat dilihat bahwa laki-laki menjadi pelaku yang terbanyak melakukan tindak kekerasan seksual dengan jumlah kasus 743. Sedangkan perempuan menjadi pelaku yang paling sedikit melakukan tindak kekerasan seksual. Hal ini membuktikan bahwa baik laki-laki ataupun perempuan pernah menjadi pelaku kekerasan seksual. Dengan kata lain, pelaku kekerasan seksual tidak hanya berorientasi terhadap satu jenis kelamin saja, melainkan setiap individu memiliki potensi untuk melakukan kekerasan seksual. Oleh karena itu dibutuhkan upaya dari pemerintah serta semua elemen masyarakat dalam berupaya bersama-sama untuk menghadapi serta memberantas isu kekerasan seksual yang terjadi kepada perempuan.

Salah satu bentuk upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam menghadapi serta memberantas isu kekerasan seksual adalah dengan mengesahkan UU RI No. 12 Tahun 2022 TPKS. UU ini disahkan sebagai bentuk serta upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam mengantisipasi dan menekan angka kasus kekerasan seksual serta untuk melindungi hak dari setiap warga negara Indonesia untuk mendapat perlindungan dari setiap bentuk kekerasan seksual (*Undang-Undang No. 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual*, 2022). Melalui pengesahan UU RI No. 12 Tahun 2022 TPKS pemerintah ingin menciptakan lingkungan yang aman, tentram serta bebas dari kekerasan kepada seluruh masyarakatnya. Cita-cita tersebut sejalan dengan cita-cita yang dimiliki oleh Rifka Annisa.

Rifka Annisa adalah sebuah organisasi non-pemerintah yang memiliki arti "Teman Perempuan", yang memiliki komitmen untuk memberantas Kekerasan Berbasis Gender (KBG) yang terjadi terhadap perempuan (Rifka Annisa, 2024f). Rifka Annisa juga menjadi *Women Crisis Center* pertama yang didirikan di Indonesia. Sehingga penelitian yang dilakukan di Rifka Annisa juga tentu sudah banyak. Berikut peneliti akan memaparkan secara singkat mengenai dua penelitian sebelumnya yang peneliti jadikan acuan untuk penelitian ini serta melengkapi penelitian sebelumnya.

Muhammad Rifa'at Adiakarti Farid pada tahun 2019 tentang "Kekerasan terhadap Perempuan: Studi terhadap kasus-kasus yang ditangani oleh Rifka Annisa *Women's Crisis Center* Yogyakarta." Tujuan dari tulisan ini untuk mengetahui faktor penyebab kekerasan terhadap perempuan dengan melihat serta menganalisis melalui kasus-kasus yang ditangani oleh Rifka Annisa Yogyakarta (Farid, 2020). Dalam penelitiannya ini Farid menyimpulkan bahwa beberapa hal yang menjadi faktor penyebab terjadinya kekerasan terhadap perempuan,

yaitu adanya kekeliruan dalam memahami agama secara benar, ketimpangan ekonomi (biasanya karena ekonomi dari istri lebih baik) dan juga budaya patriarki (Farid, 2020).

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wandha Kusumaning Wardani pada 2019 tentang “Upaya Rifka Annisa dalam Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Terhadap Perempuan di DIY”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan upaya Rifka Annisa serta mengidentifikasi faktor penghambat yang dihadapi Rifka Annisa dalam melakukan pencegahan dan penanganan kekerasan terhadap perempuan di Daerah Istimewa Yogyakarta (Wardani, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Rifka Annisa melakukan upaya pencegahan melalui tiga cara, yaitu *Men Care* (Laki-laki Peduli), *Prevention Plus* (Pencegahan Tambahan) dan *Rifka Media* (Wardani, 2019). Sedangkan upaya penanganan dilakukan dengan dua program, yaitu pendampingan yang terdiri dari pendampingan psikologi, dan hukum; dan *Support Group* (Kelompok Dukungan) (Wardani, 2019). Hambatan dalam upaya pencegahan dan penanganan yang dihadapi Rifka Annisa terdiri dari hambatan internal berupa keterbatasan Sumber daya manusia (SDM), anggaran, serta sulitnya membangun komunikasi dengan korban; dan eksternal berupa kurangnya semangat dari anggota masyarakat dalam menyambut program yang dilakukan, tidak ada dukungan dari lingkungan sekitar, serta perbedaan pendapat dengan mitra kerja Rifka Annisa (Wardani, 2019).

Berdasarkan kedua penelitian sebelumnya, peneliti melihat bahwa kedua peneliti sebelumnya belum menyoroti bagaimana model konseling rekonsiliasi yang dilakukan oleh Rifka Annisa terhadap pelaku dan korban kekerasan seksual. Sehingga melalui tulisan ini, tujuan yang ingin peneliti capai adalah mendeskripsikan dan menganalisis upaya yang dilakukan Rifka Annisa dalam melakukan konseling

rekonsiliasi terhadap pelaku dan korban kekerasan seksual.

## METODOLOGI

Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang menyajikan data secara kualitatif, dan data yang disajikan pun bersifat naratif. Data tersebut mencakup tiga hal, yaitu deskripsi yang detail (sikap, tingkah laku, situasi, kegiatan, peristiwa atau fenomena), pendapat, dan dokumen (Yusuf, 2016). Sehingga metode penelitian ini merupakan metode yang tepat untuk menjelaskan tentang isu yang peneliti angkat pada penelitian ini. Karena, hal-hal yang berkaitan dengan interaksi sosial, perasaan orang lain serta kebenaran data sosial lebih cocok menggunakan metode penelitian kualitatif (Sugiarto, 2019). Maka, dengan metode penelitian kualitatif diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan informasi yang lebih detail mengenai model rekonsiliasi terhadap pelaku dan korban kekerasan seksual di Rifka Annisa.

Pendekatan yang akan dipakai pada penelitian ini adalah fenomenologi. Fenomenologi merupakan sebuah pendekatan yang mendeskripsikan pengalaman individu akan sebuah fenomena yang terjadi (Creswell, 2014). Deskripsi tersebut akan berujung terhadap inti sari dari setiap pengalaman yang dialami oleh tiap individu (Creswell, 2014). Sehingga, dengan pendekatan fenomenologi diharapkan penelitian ini dapat memberikan deskripsi yang mendalam serta inti sari dari setiap pengalaman yang dimiliki oleh para responden.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara dan dokumentasi. Jenis wawancara yang digunakan merupakan wawancara semi-terstruktur, yang dilakukan secara langsung dan wawancara melalui telepon dengan dua (2) orang responden. Kedua orang responden tersebut peneliti

pilih berdasarkan fokus penelitian yang ingin peneliti capai, yaitu merupakan seorang konselor yang pernah/ dan masih melakukan konseling terhadap perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual. Selain wawancara, dokumentasi akan menjadi salah satu cara pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti akan menggunakan data dari dokumen-dokumen yang diunggah melalui website resmi Rifka Annisa. Data-data dari website resmi tersebut, kemudian akan peneliti validasi melalui dua orang responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Data yang diperoleh kemudian akan peneliti analisis menggunakan tiga teknik analisis, yaitu: (1) Reduksi Data (Anggito & Setiawan, 2018). Dengan reduksi data peneliti akan memusatkan data yang peneliti peroleh di lapangan, untuk memudahkan peneliti dalam memusatkan fokus penulisan peneliti. Setiap data yang peneliti peroleh melalui hasil wawancara dengan kedua responden, serta dokumen-dokumen yang peneliti peroleh akan peneliti pilih sesuai dengan kebutuhan penelitian. Hal ini peneliti lakukan agar setiap data yang peneliti peroleh dapat lebih terpusat dan penelitian ini akan lebih fokus sesuai dengan tujuan penelitian yang peneliti harapkan; (2) Penyajian Data (Anggito & Setiawan, 2018). Setelah data telah dipilah dan difokuskan sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka data yang didapat akan peneliti susun secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam mengambil kesimpulan diakhir tulisan ini; dan (3) Pengambilan Kesimpulan (Anggito & Setiawan, 2018). Setelah data yang diperoleh telah tersusun secara sistematis, peneliti akan mengambil kesimpulan sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh diakhir tulisan ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian serta penyebutan nama instansi Rifka Annisa dalam tulisan ini sudah melalui proses perijinan dari lembaga terkait. Rifka Annisa berdiri pada 26

Agustus 1993, yang diinisiasi oleh beberapa orang aktivis perempuan, yaitu Suwarni Angesti Rahayu, Sri Kusyuniati, Latifah Iskandar, Desti Murdijana, Sitoresmi Prabuningrat dan Musrini Daruslan (Rifka Annisa, 2024f). Rifka Annisa hadir dari rasa keprihatinan dari keenam aktivis tersebut terhadap kecenderungan dari budaya patriarki yang ada di Indonesia, dimana kecenderungan budaya patriarki ini menempatkan perempuan menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai bentuk kekerasan (Rifka Annisa, 2024f). Untuk memahami bagaimana cara kekerasan terjadi terhadap perempuan Rifka Annisa memakai kerangka kerja ekologis (Rifka Annisa, 2024f). Kerangka kerja ekologis ini digambarkan dalam 5 lingkaran konsentris yang berhubungan satu sama lain, yaitu sebagai berikut (Rifka Annisa, 2024f):

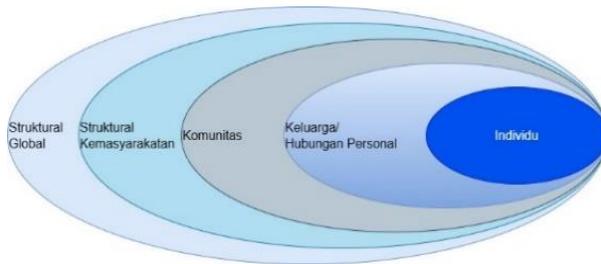
Lingkaran paling dalam : riwayat biologis dan personal. Riwayat biologis dan personal biasanya selalu dibawa oleh masing-masing individu dalam setiap interaksi mereka dengan individu lain dalam sebuah hubungan;

Lingkaran kedua : Konteks. Konteks yang dimaksudkan disini adalah konteks yang paling dekat dengan korban, seperti keluarga, kenalan dan hubungan dekat lainnya;

Lingkaran ketiga : Institusi dan struktur sosial. Hubungan ini biasanya dalam bentuk hubungan dengan tetangga, ditempat kerja, jaringan sosial dan kemitraan;

Lingkaran keempat : Ekonomi dan sosial. Di dalamnya termasuk norma-norma budaya dan hukum negara; dan

Lingkaran paling luar : Ekonomi dan sosial global. Didalamnya termasuk institusi dan struktur sosial global, jaringan global dan kemitraan global.



**Gambar I.** Kerangka Kerja Ekologi

Gambar 1 dapat dilihat bahwa kekerasan bekerja dengan lingkup yang sangat luas dan kompleks. Dimana mulai dari lingkungan paling luar, yaitu global hingga lingkungan yang paling privat, yaitu diri individu itu berada menjadi faktor penting dalam terjadinya sebuah kekerasan. Dengan mampu memahami secara baik apa yang menjadi akar permasalahan terhadap kasus kekerasan yang terjadi kepada perempuan, akan mempermudah Rifka Annisa dalam melakukan analisis terhadap kasus dan mengupayakan langkah yang kemudian bisa diambil dalam melakukan pencegahan dan penanganan kedepannya. Berdasarkan data-data kasus yang pernah ditangani Rifka Annisa, penyebab terjadinya kekerasan terhadap perempuan adalah faktor sosial budaya dimana perempuan tersebut tinggal (Farid, 2019). Sosial budaya yang dimaksudkan disini adalah belum adanya kesadaran akan keadilan gender, sehingga cenderung mengakibatkan ketimpangan gender di tengah masyarakat (Farid, 2019). Ketidakadilan gender ditengah masyarakat Indonesia terjadi karena kecenderungan nilai-nilai patriarki yang mengakar dalam diri individu, sehingga mengakibatkan pendorinasian pihak laki-laki dan penubordinasian pihak perempuan (Farid, 2019).

Dalam upaya pencegahannya untuk merealisasikan komitmen tersebut, Rifka Annisa menjalankan program-program yang bertujuan untuk mencegah dan memberantas KBG terhadap perempuan, diantaranya *Men Care*, *Prevention Plus*, dan *Rifka Media* (Wardani, 2019). Dengan upaya penanganan berupa, pendampingan (psikologis, hukum

dan medis) dan *Support Group* (Rifka Annisa, 2024e). Upaya pencegahan dan penanganan perempuan yang menjadi korban kekerasan di Rifka Annisa, tidak hanya dilakukan terhadap korban, melainkan juga terhadap lingkungan sekitar dimana korban berada. Dimana upaya tersebut tidak hanya menasar perempuan yang menjadi korban, melainkan juga laki-laki yang memiliki potensi besar untuk menjadi pelaku atau bahkan laki-laki yang sudah menjadi pelaku kekerasan.

*Men Care* (Laki-laki Peduli) merupakan program pencegahan kekerasan terhadap perempuan yang melibatkan pihak laki-laki (Wardani, 2019). Program ini dilakukan untuk memberikan kesadaran kepada laki-laki atas hak seksual dan reproduksi yang dimiliki oleh perempuan, dan mengurangi angka kekerasan (Wardani, 2019). Program ini dilakukan di Kabupaten Gunungkidul dan Kabupaten Kulon Progo (kedua tempat ini memiliki angka kasus kekerasan terhadap perempuan yang tertinggi), namun program ini mengalami hambatan karena perbedaan pendapat dengan masyarakat sekitar (Wardani, 2019). Hambatan yang ditemui, menjadikan Rifka Annisa menjalankan program yang kedua, yaitu *Prevention Plus* untuk menyikapi permasalahan pada program pertama.

*Prevention Plus* merupakan program keberlanjutan dari *Men Care*. Namun perbedaannya terletak pada keterlibatan dari pemuka agama dalam menyampaikan nilai-nilai maskulinitas dan kesetaraan yang dimiliki oleh masyarakat dari sudut pandang agama (Wardani, 2019). Lokasi pelaksanaan program ini masih sama, yaitu di Kabupaten Gunungkidul dan Kabupaten Kulon Progo (Wardani, 2019). Dengan adanya keterlibatan dari pemuka agama membuat program ini lebih berhasil dibandingkan dengan program *Men Care*. Rifka Media merupakan program pencegahan kekerasan terhadap perempuan dengan menggunakan media, yaitu media massa baik cetak maupun elektronik dan media sosial (Wardani, 2019). Upaya pencegahan tersebut tidak

hanya dilakukan secara tatap muka, melainkan juga secara online. Hal ini dapat dilihat dengan cara Rifka Annisa dalam memanfaatkan kemajuan dibidang teknologi dan informasi. Dimana dengan menggunakan internet (dalam bentuk media sosial baik website, instagram dan youtube yang dimiliki Rifka Annisa) Rifka Annisa dapat menasar banyak orang dengan jangkauan yang luas. Bahkan masyarakat umum pun bisa mengakses layanan mereka secara mudah dengan pemanfaatan kemajuan dibidang teknologi dan informasi.

Selain melakukan pencegahan Rifka Annisa juga melakukan penanganan terhadap perempuan yang menjadi korban kekerasan, termasuk kekerasan seksual (hal ini berlaku untuk setiap kasus yang dilaporkan kepada Rifka Annisa). Penanganannya berupa pendampingan konseling baik itu secara psikologis, hukum dan medis dan *Support Group* (Rifka Annisa, 2024a). Untuk pendampingan konseling psikologis sendiri terbagi atas dua jenis, yaitu konseling psikologis dan konseling laki-laki. Konseling psikologis merupakan konseling yang dilakukan terhadap perempuan yang menjadi korban kekerasan untuk bisa sampai pada tahap memberdayakan diri sendiri (Rifka Annisa, 2024d). Indikator penentu dalam melihat apakah korban sudah sampai pada tahap berdaya adalah kemampuan korban dalam mengontrol diri, semakin menjadi bertanggung dan berubah kearah yang lebih positif (bahagia, semangat, emosi stabil) (Rifka Annisa, 2024d). Konseling psikologis dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung (berupa surat atau telepon) (Rifka Annisa, 2024d). Namun, dalam kasus-kasus tertentu dilakukan penjangkauan terhadap setiap korban (Rifka Annisa, 2024d).

Konseling laki-laki merupakan konseling yang dilakukan terhadap laki-laki yang menjadi pelaku kekerasan (Rifka Annisa, 2024c). Konseling ini dilakukan bagi laki-laki yang menjadi pelaku Kekerasan

Dalam Rumah Tangga (KDRT) atau pelaku Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) (kasus ini tergantung pada laporan yang masuk), dimana berarti didalamnya terdapat berbagai jenis kekerasan terhadap perempuan (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023). Konseling ini dilakukan dengan tujuan untuk membuat laki-laki tersebut menjadi semakin bertanggung jawab dan merubah cara pandang nya agar bisa lebih adil gender dan tidak melakukan kekerasan (Rifka Annisa, 2024c). Dan konseling hukum dilakukan kepada perempuan dan anak yang menjadi korban kekerasan, termasuk kekerasan seksual yang ingin membawa kasus tersebut dalam ranah hukum (Rifka Annisa, 2024b). Pelaksanaannya dilakukan dalam dua pendampingan yang berbeda, yaitu pendampingan secara langsung untuk kasus pidana dan pendampingan secara tidak langsung kepada kasus perdata (Rifka Annisa, 2024b). Dalam pelayanannya Rifka Annisa, berusaha untuk membuat para korban merasa nyaman mungkin, prosedur-prosedur yang dilakukan pun tidak terlalu kaku, dimana konseling-konseling yang dilakukan bisa via telepon, tatap muka, surat menyurat atau bahkan menyiapkan rumah aman bagi para korban (Rifka Annisa, 2024). Sebelum pelaksanaan konseling, konselor akan menjelaskan tentang konseling hukum dan psikologis terhadap korban, sehingga korban dapat memilih jenis layanan yang ingin digunakan sesuai dengan kemauan korban itu sendiri (SB, komunikasi pribadi, 26 Juli 2023). Sehingga, penanganan yang akan dilakukan menyesuaikan dengan penanganan yang diinginkan oleh korban (SB, komunikasi pribadi, 26 Juli 2023). Jadi, upaya-upaya yang dilakukan oleh Rifka Annisa lebih mengutamakan rasa aman dari perempuan yang mengalami kekerasan seksual, agar korban bisa lebih terbuka kepada Rifka Annisa dalam proses pendampingan yang dilakukan oleh Rifka Annisa.

Alur penanganan perempuan yang menjadi korban KBG pada prinsipnya sama, namun terdapat sedikit

perbedaan dalam alur penanganan perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual dengan perempuan yang menjadi korban kekerasan psikis, ekonomi dan fisik. Perbedaannya terdapat dalam konseling psikologis yang dilakukan terhadap korban. Dimana perbedaan penanganan untuk pendampingan konseling psikologis terhadap perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual dengan korban kekerasan lainnya adalah pada penghayatan diri korban (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023). Penghayatan diri merupakan proses konseling untuk melihat bagaimana korban memandang dirinya sendiri setelah mengalami kekerasan seksual (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023). Setelah melihat bagaimana cara individu tersebut memandang dirinya, konselor akan memberitahu apa yang menjadi alasan individu tersebut menjadi korban kekerasan seksual (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023). Konselor akan memberikan pengetahuan mengapa para perempuan rentan untuk menjadi korban kekerasan seksual (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023). Dengan begitu korban tidak hanya mendapat pendampingan konseling, melainkan juga mendapat pengetahuan baru, dengan harapan agar pengetahuan tersebut dapat menjadi bekal bagi korban untuk kedepannya (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023).

*Support Group* merupakan salah satu cara pencegahan dan penanganan kekerasan yang terjadi terhadap perempuan, dengan cara melibatkan masyarakat atau komunitas yang ada dalam lingkungan. Dengan masyarakat atau komunitas yang melekat terhadap kesetaraan gender dan anti kekerasan akan lebih membawa ke dampak positif dengan berkurangnya jumlah kasus kekerasan seksual (Rifka Annisa, 2024e). Karena, masyarakat menjadi salah satu elemen penting dan paling dekat dimana pelaku korban berasal. Dengan pemikiran yang terbuka dan lingkungan yang mendukung tentu saja akan mengurangi jumlah pelaku dan korban kekerasan. Dan mampu menjadi

lingkungan positif bagi korban, untuk mengurangi trauma dan bangkit dari trauma (Rifka Annisa, 2024e).

Kesadaran yang dimiliki oleh Rifka Annisa bahwa korban kekerasan tidak bisa didampingi oleh organisasi mereka saja, namun hal tersebut memerlukan bantuan dari organisasi masyarakat lainnya. Karena, korban kekerasan seksual tidak hanya mengalami trauma psikis, namun juga kadang menerima luka serius di tubuhnya yang memerlukan penanganan serius dari pihak rumah sakit. Oleh karena itu Rifka Annisa dalam proses pendampingan layanan yang mereka lakukan bekerja sama dengan Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Kerja sama yang dilakukan ini bertujuan untuk sebuah ruang khusus dalam melakukan pelayanan dari perspektif gender, kemudian unit ini disebut sebagai Unit Pelayanan Perempuan (UPP). Tidak hanya mengalami luka, ada juga beberapa perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual ingin membawa kasus tersebut ke meja hijau. Sehingga hal ini mendorong Rifka Annisa untuk melakukan kerja sama dengan Polda Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) untuk membuat Ruang Penanganan Khusus bagi perempuan yang mengalami korban kekerasan seksual di kepolisian (Rifka Annisa, 2024). Jadi, dalam upaya yang dilakukan Rifka Annisa untuk memberantas kekerasan berbasis gender, Rifka Annisa melakukan kerja sama dengan berbagai pihak yang memiliki kaitan dengan kasus ini, yaitu pihak rumah sakit untuk membantu saat ada korban kekerasan termasuk kekerasan seksual yang memerlukan penanganan medis, serta pihak kepolisian untuk membantu korban yang ingin membawa kasus yang dialami korban ke tahap pengadilan.

Berdasarkan data-data yang telah peneliti uraikan sebelumnya bahwa dalam permasalahan kekerasan seksual menjadi salah satu permasalahan yang kompleks dan sulit untuk ditangani oleh satu pihak saja. Alasan penulis mengatakan bahwa permasalahan kekerasan seksual merupakan suatu hal yang kompleks

karena perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual perlu mendapat lebih dukungan, simpati dan empati dari orang-orang yang ada disekitar, entah itu masyarakat di lingkungan ia tinggal, saudara maupun keluarga sendiri. Masyarakat harus diberikan sebuah sudut pandang baru untuk melihat perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual sebagai seorang korban seutuhnya, sebagai seorang manusia seutuhnya tanpa harus dikaitkan dengan nilai keagamaan ataupun nilai moral yang ada di masyarakat. Sehingga masyarakat bisa mengerti bahwa perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual harus dilindungi, didukung, diberikan simpati dan empati sehingga korban bisa merasa aman saat berada di lingkungan tempat ia tinggal. Namun, jika yang terjadi adalah sebaliknya, dimana perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual dinilai menjadi aib dan 'kotor' atas hal yang sebenarnya tidak diinginkannya, hal tersebut bisa berdampak sangat besar kepada psikisnya nanti. Dalam hal ini penulis berpendapat bahwa upaya-upaya yang dilakukan oleh Rifka Annisa lebih mengutamakan rasa aman dari korban, serta cara-cara pendekatan yang diterapkan oleh Rifka Annisa memiliki banyak variasi, entah itu melalui konseling online, tatap muka, ataupun surat menyurat agar bisa membuat korban merasa aman dan nyaman dekat upaya yang dilakukan oleh Rifka Annisa. Tidak hanya itu, peneliti juga berpendapat bahwa relasi yang terjadi antara korban dengan keluarga ataupun masyarakat sekitar juga akan memberikan dampak sangat besar dalam proses pemulihan serta penanganan kasus kekerasan seksual.

Rekomendasi Umum no. 19 dari *Committee on the Elimination of Discrimination Against Women* (CEDAW) menyatakan bahwa Kekerasan Berbasis Gender (KBG) yang terjadi terhadap perempuan merupakan tindakan diskriminasi yang secara serius menghalangi perempuan untuk mendapatkan haknya untuk bisa menikmati hak atas kebebasan yang dimiliki

oleh perempuan. Tindakan-tindakan yang termasuk dalam KBG adalah segala tindakan yang membawa dan/atau mengakibatkan kerugian serta penderitaan secara fisik, psikis, seksual serta tindakan-tindakan yang merampas kebebasan lainnya yang dimiliki oleh perempuan. Untuk memperkuat Rekomendasi Umum tersebut, Deklarasi WINA 1993 menyatakan bahwa segala bentuk kekerasan yang terjadi terhadap perempuan merupakan bentuk pelanggaran HAM yang merenggut kebebasan yang dimiliki oleh perempuan (Komnas Perempuan, 2020).

Kepekaan serta penyuaan atas hak-hak perempuan agar dapat memperoleh kebebasan dalam bentuk apapun sudah banyak disuarakan mulai dari para aktivis perempuan, pemerintah dan individu-individu yang fokus serta melekat dengan isu kesetaraan gender. Namun, pada praktiknya di Indonesia sendiri angka terhadap kekerasan yang dialami oleh perempuan masih tinggi. Kekerasan seksual menjadi salah satu bentuk kekerasan yang banyak terjadi dan menimpa perempuan Indonesia. Oleh karena itu kekerasan seksual menjadi salah satu isu penting yang perlu untuk segera ditangani. Hal ini dapat dilihat dari disahkannya UU RI No. 12 Tahun 2022 TPKS. Pengesahan UU RI No. 12 Tahun 2022 TPKS tidak terlepas dari fakta lapangan yang memperlihatkan tingginya angka kekerasan seksual sejak 2001 hingga 2019 saat covid-19 mulai merebak di Indonesia. Berikut adalah data kekerasan seksual dari tahun 2001-2012 berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) tentang kekerasan terhadap perempuan dari Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) (Komnas Perempuan, 2022b):

*Selama 12 tahun (2001- 2012), sedikitnya ada 35 perempuan menjadi korban kekerasan seksual setiap hari. Pada tahun 2012, setidaknya telah tercatat 4.336 kasus kekerasan seksual, dimana 2.920 kasus diantaranya terjadi di ranah*

publik/komunitas, dengan mayoritas bentuknya adalah perkosaan dan pencabulan (1.620). Sedangkan pada tahun 2013, kasus kekerasan seksual bertambah menjadi 5.629 kasus. Ini artinya dalam 3 jam setidaknya ada 2 perempuan mengalami kekerasan seksual. Usia korban yang ditemukan antara 13-18 tahun dan 25-40 tahun.

Data tersebut memperlihatkan bahwa ranah publik menjadi salah satu tempat yang cenderung tidak aman bagi perempuan. Dimana ranah publik menjadi salah satu tempat banyaknya terjadi kasus perkosaan dan pencabulan bagi perempuan. Selain data mengenai kasus kekerasan seksual tersebut, berikut juga adalah data kasus kekerasan seksual berdasarkan CATAHU Komnas Perempuan tahun 2019-2023:

**Tabel IV.** Data Pengaduan ke Komnas Perempuan tahun 2019-2023

Tahun	Fisik	Psikis	Ekonomi	Seksual	Khusus	Total
2019	3.951	1.638	1.060	2.988	-	9.637
	883	212	-	2.521	299	3.915
2020	4.775	2.110	1.444	2.776	-	11.105
	765	67	69	2.070	610	3.581
2021	2.025	1.792	680	1.938	-	6.435
	275	82	-	962	412	1.731
2022	900	1.986	520	1.149	-	4.577
	65	691	157	1.051	-	1.975
2023	713	1.494	463	1.086	17	3.773
	-	-	-	1.127	-	1.127

Tabel IV menunjukkan bahwa baik di ranah personal maupun ranah publik kekerasan seksual menjadi salah satu bentuk kekerasan yang banyak terjadi terhadap perempuan. Dimana diranah personal pada tahun 2019, 2020, 2021 dan 2023 kekerasan fisik merupakan jenis kekerasan yang paling banyak terjadi. Pada tahun 2022 diranah personal kekerasan seksual menjadi jenis kekerasan yang paling banyak terjadi terhadap perempuan. Sedangkan pada ranah publik mulai dari tahun 2019-2023 kekerasan seksual

mendominasi sebagai jenis kekerasan yang paling sering dialami perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa secara konsisten mulai dari tahun 2001 hingga 2023 ruang publik menjadi salah satu tempat yang cenderung tidak aman terhadap perempuan.

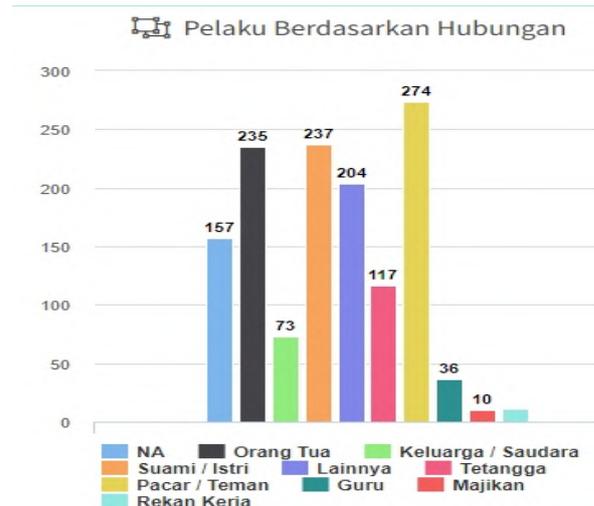
Banyaknya kekerasan seksual yang terjadi terhadap perempuan Indonesia tidak terlepas dari adanya nilai-nilai patriarki yang sudah lama dijalankan dan mengakar dalam diri masing-masing individu. Nilai-nilai patriarki ini sudah ada, dijalankan dan mengakar dalam sistem sosial yang ada di Indonesia. Oleh karena itu, tidak heran jika sistem sosial yang ada dalam masyarakat Indonesia memiliki kecenderungan bercorak budaya patriarki. Pandangan mengenai budaya patriarki ini dapat ditemui melalui pemikiran-pemikiran para tokoh sosiolog, salah satunya yang dikemukakan oleh Max Weber (Hidayat, 2020, hlm. 46). Max Weber merupakan salah seorang tokoh sosiolog klasik yang menekuni bidang ekonomi serta masyarakat pedesaan (Ritzer & Smart, 2018, hlm. 105). Dimana melalui analisisnya, Weber mendeskripsikan patriarki sebagai sebuah sistem sosial yang didominasi kekuasaannya dimiliki oleh laki-laki atas perempuan, anak dan budak (Hidayat, 2020). Dalam patriarki, dominasi yang dimiliki oleh laki-laki merupakan suatu hal yang bersifat mutlak dan terlegitimasi sekaligus juga dibatasi oleh norma-norma tradisional yang dimiliki oleh setiap masyarakat. Dalam sistem sosial yang didominasi oleh patriarki akan selalu menempatkan perempuan menjadi sosok yang ter subordinasi. Oleh karena itu dalam sistem sosial yang seperti ini perempuan akan cenderung dan beresiko menerima serta mengalami diskriminasi dari masyarakat sekitar (Udasromo & Gadjah Mada University Press, 2017). Tidak hanya diskriminasi tetapi perempuan juga memiliki potensi besar untuk menjadi korban penindasan, penganiayaan dan tak terkecuali menjadi korban kekerasan seksual.

Berangkat dari data kasus kekerasan dari Komnas Perempuan periode tahun 2001-2023 yang telah peneliti paparkan pada bagian sebelumnya, terlihat bahwa angka kasus kekerasan seksual meningkat sejak merebaknya pandemi Covid-19 di Indonesia (Komnas Perempuan, 2022a). Sebelum adanya pandemi ini, perempuan telah termasuk dalam kelompok rentan yang ada dalam masyarakat. Sehingga dengan adanya pandemi covid-19 membuat perempuan yang awalnya sudah berada dalam krisis mengalami “Krisis dalam krisis” (Ludji, t.t.). Ungkapan ini menunjukkan kondisi dimana perempuan sebelum ada covid-19 sudah berada dalam krisis (makhluk kelas dua bersama dengan anak), namun dengan adanya covid-19 membuat perempuan (bersama anak) yang awalnya sudah berada dalam krisis, makin berada lagi lebih dalam dari krisis tersebut, yaitu dengan meningkatnya angka kasus kekerasan seksual tersebut perempuan (Ludji, t.t.). Hal tersebutlah yang membuat mengapa angka kasus kekerasan seksual di Indonesia meningkat pada tahun 2021.

Sejalan dengan data yang peneliti paparkan sebelumnya, mengenai angka kasus kekerasan seksual, kenapa kasus kekerasan seksual terjadi, dan bagaimana posisi perempuan saat kekerasan seksual terjadi. Maka, selanjutnya peneliti akan memaparkan bagaimana relasi yang terjalin antara pelaku dan korban kekerasan seksual.

Kekerasan seksual dapat terjadi karena adanya normalisasi terhadap praktik penindasan yang dilakukan individu atau golongan tertentu terhadap individu atau golongan lainnya (Marlia & Halim, 2007). Penindasan terjadi karena adanya pandangan yang menyepelkan pihak yang lain, karena kondisi sosio-politik, budaya, dan kekeliruan terhadap memahami ajaran agama (Marlia & Halim, 2007). Sehingga menormalisasi adanya kekerasan yang terjadi terhadap pihak lain, sebagai bentuk kontrol atas pihak yang subordinatif (Marlia &

Halim, 2007). Penormalisasian terhadap tindak kekerasan ini, dikarenakan corak budaya yang ada di Indonesia didominasi oleh nilai-nilai patriarki. Sehingga kecenderungan laki-laki melakukan tindak kekerasan seksual menjadi salah satu bentuk unjuk diri pelaku atas power yang dimilikinya atas korban. Berikut adalah data dari SIMFONI PPA mengenai pelaku kekerasan berdasarkan hubungan dengan korban:



**Gambar II.** Pelaku Berdasarkan Hubungan dengan Korban

Berdasarkan gambar III, dapat dilihat bahwa individu yang banyak melakukan tindakan kekerasan terhadap korban merupakan orang-orang yang berada dekat dengan korban. Dimana tiga angka terbanyak merujuk pada pacar/ teman, suami/istri, dan orang tua dari korban. Orang-orang yang berada disekitar korban yang seharusnya menjadi tempat teraman, malah menjadi momok menakutkan dan berpotensi tinggi dalam menjadi pelaku kekerasan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Antonia Abbey, McAuslan P, dan Ross LT menemukan bahwa dua pertiga mahasiswa yang melaporkan diri sebagai pelaku kekerasan seksual merupakan seorang pelaku berulang kali atas tindakan kekerasan seksual terhadap perempuan (Abbey dkk., 1998). Antonia Abbey melakukan penelitian terhadap kasus kekerasan seksual yang terjadi terhadap laki-laki dan perempuan yang

saling mengenal dalam pengaruh Alkohol. Abbey menemukan bahwa karakter dan pengalaman yang dimiliki oleh pelaku akan mempengaruhi tindakan pelaku sesudah pengkonsumsian alkohol tersebut (Abbey, 2002). Seperti sifat yang impulsif dan minimnya empati (Abbey, 2002). Tak hanya itu pengalaman kekerasan seksual di masa kanak-kanak serta kenakalan remaja yang dilakukan oleh pelaku memiliki pengaruh besar dalam tindakan kekerasan seksual yang dilakukan pelaku terhadap korban saat dalam pengaruh Alkohol (Abbey, 2002). Alkohol cenderung digunakan sebagai pembenaran atas tindakan menyimpangnya itu, bahkan korban juga cenderung menyalahkan diri sendiri atas kurang kontrolnya korban atas dirinya sendiri dalam pengaruh Alkohol (Abbey, 2002). Alkohol cenderung membuat laki-laki merasa berkuasa dan seksual, sehingga laki-laki cenderung menafsirkan sifat ramah perempuan sebagai tanda ketertarikan seksual, dan cenderung merasa nyaman menggunakan kekerasan untuk mendapatkan seks (Abbey, 2002).

Secara global, juga diperkirakan bahwa sekitar 30% perempuan yang telah menikah akan mengalami kekerasan fisik dan/ atau seksual dari pasangan mereka (Devries dkk., 2013). Kekerasan yang dilakukan oleh laki-laki terhadap pasangannya akan membawa dampak yang besar, baik kepada fisik, emosional bahkan hingga kesejahteraan sosial perempuan (Kapiga dkk., 2017). Dampak tersebut cenderung membuat kesehatan perempuan menurun bahkan minat untuk bekerja menjadi berkurang (Kapiga dkk., 2017).

Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian dari Muhammad Rifa'at Adiakarti Farid dalam artikel yang berjudul "Kekerasan terhadap Perempuan: Studi terhadap Kasus-kasus yang ditangani oleh Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta". Dalam penelitian tersebut, menemukan bahwa setiap perempuan yang mengalami kekerasan baik dalam bentuk fisik atau seksual banyak dilakukan oleh orang terdekat, dengan

paling banyak adalah suami/pacar. Hal ini dilatar belakangi oleh permasalahan ekonomi (biasanya karena pendapatan istri yang lebih besar dan ekonomi yang tidak stabil), dan pemahaman tentang ajaran agama yang keliru (Farid, 2020). Kasus kekerasan yang dilakukan oleh suami karena pendapatan yang lebih kecil dibandingkan oleh istri menjadi salah satu bentuk unjuk diri yang dilakukan oleh suami atas dirinya. Karena dalam hal ekonomi laki-laki belum mampu untuk memperlihatkan dominasi dirinya atas istrinya, sehingga hasrat tersebut diwujudkan dalam bentuk kekerasan yang dilakukan terhadap istrinya. Konsep inilah yang disebut oleh Marilyn French sebagai "Power Over" (kekuasaan atas), yaitu sebuah hasrat yang ada didalam diri laki-laki untuk menjadi sosok yang mendominasi (Arivia, 2018).

Keinginan laki-laki untuk selalu mendominasi menjadikan perempuan menjadi sosok yang didominasi. Dimana hal tersebut cenderung membawa kepada ketidakadilan gender. Ketidakadilan gender yang dialami baik oleh laki-laki maupun perempuan menjadi sebuah ideologi ketidakadilan tertua yang hidup dalam masyarakat (Fakih, 2013). Sehingga mengakibatkan terinternalisasinya ideologi ketidakadilan gender ini pada laki-laki dan perempuan (Fakih, 2013). Terinternalisasinya ideologi tersebut akan cenderung membuat masyarakat baik laki-laki dan perempuan menormalisasi ketidakadilan gender yang terjadi ditengah masyarakat. Hal tersebut dapat dilihat dari tumbuh suburnya budaya *Rape Culture* dan *Victim Blaming* ditengah masyarakat.

Tak hanya menjadi korban atas kekerasan seksual yang terjadi atas dirinya, perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual cenderung dipersalahkan atas hal yang menimpa dirinya, yang disebut sebagai *Victim Blaming* (Marlia & Halim, 2007). *Victim Blaming* merupakan sebuah pandangan dimana masyarakat berpikiran bahwa hal buruk/ bencana, dalam hal ini

kekerasan seksual yang menimpa korban merupakan kesalahan dirinya sendiri (Latra Wijayanti & Suarya, 2023). Di lapangan kerap ditemui adanya budaya *Victim Blaming* yang dilakukan masyarakat terhadap korban, sehingga cenderung membuat korban kekerasan seksual kehilangan rasa percaya dan memiliki trauma mendalam tak hanya melalui kekerasan seksual yang ia alami, namun juga melalui lingkungan yang tidak suportif terhadapnya (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mochammad W. Ghani dan Marya Y. Sitohang. Dalam penelitian tersebut melalui studi kasus yang dialami Geulis (nama samaran) sebagai penyintas *Child Sexual Abuse/ Kekerasan terhadap Anak (CSA)* Ghani dan Sitohang menemukan bahwa korban yang tidak mendapat dukungan dari lingkungan sekitar akan semakin memperburuk keadaannya (Ghani & Sitohang, 2022). *Victim Blaming* yang dilakukan lingkungan sekitar, keluarga pelaku dan pelaku tak hanya mempersulit dan memperburuk keadaan korban secara fisik dan psikis, namun memberikan tekanan dan mempersulit keadaan ibu Geulis sebagai orang tua tunggal yang mendukung serta melindungi Geulis secara psikis, ekonomi dan fisik (Ghani & Sitohang, 2022). Keadaan Geulis dan ibunya menjadi lebih baik saat pindah tempat tinggal dan mendapat lingkungan yang mendukung mereka serta dukungan secara psikologis dari Lembaga Swadaya Masyarakat semakin mempercepat proses pemulihan mental Geulis dalam menghadapi trauma dan mendapatkan “kehidupan baru” (Ghani & Sitohang, 2022).

Hal-hal yang telah saya paparkan sebelumnya menunjukkan bahwa kekerasan seksual yang dilakukan laki-laki terhadap perempuan terjadi karena adanya faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal tersebut ialah keadaan sosial budaya dimana pelaku dan korban tinggal. Keadaan sosial budaya turut membentuk serta mempengaruhi pola pikir serta tindakan individu,

termasuk pelaku dan korban dalam menghadapi kekerasan seksual. Faktor internal akan mempengaruhi bagaimana individu berpikir serta bertindak dalam mencegah atau melakukan kekerasan seksual, seperti penelitian yang dilakukan oleh Abbey.

Hal tersebut juga dapat dilihat dari pengalaman pendiri Ananias Foundation. Ananias Foundation didirikan oleh Michael Clark (nama samaran) yang merupakan mantan pelaku kekerasan terhadap istri. Pada tahun 2005 Clark dua kali dilaporkan sebagai pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dan dua kali masuk ke penjara. Clark diberi mandat untuk mengikuti program *Batterers' Intervention Program (BIP)* selama 36 minggu dan masa percobaan. Ia sadar bahwa dirinya yang sekarang ini bukanlah pribadi yang diinginkannya, ia menyayangi keluarganya, dan ia sadar bahwa hal yang dilakukannya ini dapat menghancurkan kebahagiaan yang dimilikinya, mulai dari keluarga, pekerjaan, reputasi hingga kebebasannya. Selama mengikuti BIP Clark bersama para pelaku lainnya tidak puas dengan hal-hal yang didapat, bahwa kekerasan yang dilakukan oleh mereka karena keinginan mereka untuk mendominasi pasangan mereka. Hal ini membuat Clark semakin terpuruk dan tidak bisa mengatasi sifat kekerasan mereka. Hingga disatu titik, Clark membaca banyak referensi terkait tindakan kekerasan agar bisa menemukan penyebab dari tindak kekerasan yang dilakukannya, mendekati diri kepada Tuhan karena sudah pasrah dengan keadaan dirinya, dan rutin melakukan perawatan psikologis. Hal-hal tersebut membuat Clark terlepas dari perilaku kekerasan, walau hal tersebut membuatnya tidak bisa menyelamatkan pernikahannya. Namun, ia bisa memiliki pernikahan baru yang bebas dari kekerasan bersama istrinya sekarang (Ananias Foundation, 2024).

Hal menarik yang ditampilkan Clark adalah kompleksitas secara internal yang dialami oleh Clark selaku pelaku kekerasan. Keinginan serta tindakan

Clark tidak berjalan selaras, sehingga apa yang diinginkan tidak benar-benar tercapai melalui tindakan yang ditunjukkannya. Belajar dari kasus tersebut para pelaku harus memiliki keinginan kuat untuk terlepas dari lingkaran kekerasan yang mereka jalani, dengan berbagai bantuan dari pihak-pihak yang kompeten, seperti pergi ke psikolog untuk menghadapi masalah psikologis yang dialami oleh mereka. Selain itu, penerimaan dan kesadaran diri atas tindak kekerasan yang dilakukan bisa membuat pelaku menyadari kesalahan yang dilakukannya agar bisa berubah. Bahkan nilai-nilai keagamaan, seperti spiritualitas membantu pelaku menuju perilaku yang tidak melakukan kekerasan.

Oleh karena itu, kompleksitas masalah yang dialami oleh korban dan pelaku entah secara eksternal maupun internal harus ditangani secara tepat. Sehingga peneliti berpendapat bahwa rekonsiliasi menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memutus siklus kekerasan yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban.

Rekonsiliasi merupakan tindakan pencegahan yang dilakukan agar tidak ada individu atau kelompok lain yang menggunakan kejadian di masa lalu sebagai benih konflik baru di masa depan (Bloomfield dkk., 2003). Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menyatukan, memperteguh dan mempertegas perdamaian diantara individu dengan individu atau individu dengan masyarakat serta memutus siklus kekerasan yang ada (Bloomfield dkk., 2003). Sebagai upaya dan proses melihat ke masa lalu, rekonsiliasi menghasilkan penyembuhan bagi para penyintas, memperbaiki ketidakadilan di masa lalu, membangun hubungan yang bebas dari kekerasan dengan lingkungan sekitar (Bloomfield dkk., 2003). Sejalan dengan itu Inosensius Tomi Kristopel, Sutarto Wijono, dan Jacob Daan Engel mengemukakan bahwa rekonsiliasi merupakan sebuah upaya untuk melepaskan korban kekerasan atas trauma masa lalu dan berdamai dengan diri sendiri atas trauma

yang dialami, agar korban bisa memiliki kondisi psikologis stabil dan damai (Kristoper dkk., 2019).

Rekonsiliasi tidak hanya fokus terhadap pemberdayaan korban, tetapi juga terhadap pelaku. Dimana melalui rekonsiliasi pelaku dapat melanjutkan hidup ditingkat masyarakat, terjalinnya dialog politik yang beradab dan pembagian kekuasaan yang setara (Bloomfield dkk., 2003). Rekonsiliasi bisa tercapai jika ada transformasi yang terjadi, dimana transformasi dari rasa trauma kembali kepada keadaan yang harmonis sebelum adanya trauma tersebut (Pratama & Gischa, 2020). Upaya yang dilakukan dalam rekonsiliasi adalah kesadaran pelaku akan kesalahan yang dilakukan untuk memperoleh pengampunan dari korban, dan pengampunan dari korban atas luka dan trauma yang diterimanya karena pelaku (Pratama & Gischa, 2020). Dengan adanya kedua unsur ini maka rekonsiliasi dapat dilakukan.

Rekonsiliasi bukan hanya sebuah agenda penyelesaian formal bagi konflik antar individu atau masyarakat, namun juga memiliki tujuan untuk mengubah motivasi, tujuan, keyakinan, sikap dan emosi sebagian besar masyarakat mengenai konflik tersebut (Bar-Tal & Bennink, 2004). Penyelesaian konflik melalui rekonsiliasi tidak bisa terjadi secara alami, diperlukan sebuah upaya aktif dalam menghadapi hambatan yang ada dalam konflik.

Sebagai LSM Rifka Annisa memiliki peran penting dalam menyediakan dan menyiapkan program rekonsiliasi bagi pelaku dan korban (Bloomfield dkk., 2003). Upaya konseling rekonsiliasi ini dapat dilihat dari bagaimana Rifka Annisa melakukan penanganan terhadap pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) atau pelaku Kekerasan dalam Pacaran (KDP) dan korban kekerasan seksual. Konseling psikologis dan konseling laki-laki menjadi salah satu bentuk perwujudan dari konseling rekonsiliasi. Dengan konseling psikologis Rifka Annisa berupaya agar korban

semakin diberdayakan. Sedangkan untuk konseling laki-laki, yaitu konseling yang dikhususkan pada pelaku KDRT dan KDP dengan berbagai jenis kekerasan yang terjadi terhadap perempuan. Konseling ini biasanya dilakukan berdasarkan kesepakatan kedua belah pihak untuk memperbaiki kembali hubungan agar tidak kembali terjadi kekerasan, atau berdasarkan laporan yang masuk ke Rifka Annisa (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023). Pemantauan perubahan perilaku ini dilakukan lewat *Contact Intimate Partner* (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2024). Perbedaan konseling pelaku KDRT dengan pelaku kekerasan seksual terdapat pada pengklarifikasian kasus (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2024). Maksudnya adalah, pelaku KDRT dapat diklarifikasi berdasarkan tindakannya, apakah sudah mengalami perubahan atau tidak, sedangkan pelaku kekerasan seksual sulit untuk diklarifikasi berdasarkan tindakannya tersebut (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2024).

Teknik jangka pendek yang dapat dilakukan untuk rekonsiliasi adalah menyembuhkan luka para penyintas kekerasan (Bloomfield dkk., 2003). Dimana hal ini dapat dilihat melalui pendampingan konseling psikologis, konselor akan mendengarkan keluh kesah dari korban lalu memberikan penjelasan dan masukan terkait permasalahan yang dialami oleh korban (HL, komunikasi pribadi, Agustus 2023). Setelah mendengarkan keluh kesah, konselor akan mencari tahu penghayatan diri korban. Karena kebanyakan korban akan merasa tidak berharga setelah menjadi korban kekerasan seksual. Penggambaran diri oleh korban sangat penting untuk dilakukan dalam melihat langkah apa yang bisa diambil selanjutnya oleh konselor. Jika korban hendak membawanya hingga ke ranah hukum, Rifka Annisa akan membantu menangani dengan orang-orang yang kompeten dalam bidang hukum untuk mendapatkan keadilan bagi korban. Tapi, jika korban hanya ingin menyelesaikan hingga ke tahap

konseling psikologis Rifka Annisa hanya akan melakukan konseling psikologis sesuai dengan keinginan dan kebutuhan korban. Dengan adanya konseling hukum menjadi salah satu bentuk keadilan retributif atau restoratif bagi korban (Bloomfield dkk., 2003). Dengan membawa kasus ke dalam ranah hukum, Rifka Annisa akan mengusahakan agar hal-hal yang dibutuhkan dan menjadi hak korban dapat dipenuhi dan dipertanggungjawabkan pelaku.

Seperti yang telah peneliti tekankan sebelumnya bahwa konseling rekonsiliasi tidak hanya dilakukan kepada korban, melainkan juga kepada pelaku kekerasan. Konseling laki-laki juga menjadi salah satu bentuk konseling rekonsiliasi. Dimana pelaku diberikan pengetahuan terkait tindakan kekerasan yang dilakukan oleh pelaku dan dampaknya kepada korban. Rifka Annisa dalam upaya penanganan kasus kekerasan, menjalankan nilai-nilai pendampingan konseling rekonsiliasi antara pelaku dan korban. Pelaku diajarkan agar bisa menjadi lebih adil gender dan bisa bertanggung jawab atas tindakan kekerasan yang dilakukannya terhadap korban. Dan korban diajarkan untuk mencintai diri sendiri dan menjadi semangat dalam menjalani hari.

## KESIMPULAN

Rifka Annisa sebagai salah satu LSM non-pemerintah yang memiliki komitmen dalam memberantas isu KBG terhadap perempuan, yang dimana kekerasan seksual menjadi salah satu isu yang mereka tangani. Dalam komitmennya ini Rifka Annisa melakukan tindakan-tindakan pencegahan dan penanganan terhadap berbagai bentuk kekerasan dengan bentuk pencegahannya mulai dari program *Men Care, Prevention Plus* dan *Rifka Media*. Kemudian bentuk penanganannya konseling psikologis terhadap laki-laki dan perempuan serta konseling hukum bagi korban yang ingin melanjutkan kasus tersebut ke jenjang hukum. Pendekatan Ekologis digunakan untuk

memahami akar permasalahan, dan Rifka Annisa bekerja sama dengan berbagai pihak, termasuk rumah sakit dan kepolisian, untuk memberikan dukungan holistik kepada korban. Selain itu, kesadaran terhadap pentingnya rekonsiliasi dalam penanganan korban kekerasan seksual dilakukan oleh Rifka Annisa. Rekonsiliasi tidak hanya melibatkan korban, tetapi juga pelaku, dengan tujuan mencapai transformasi positif dan damai setelah trauma. Pendekatan ini mencakup konseling psikologis dan konseling laki-laki untuk merubah karakter pelaku dan memberdayakan korban. Metode ini dilakukan, karena Rifka Annisa memiliki keyakinan bahwa untuk memutus lingkaran kekerasan ini harus melibatkan kedua belah pihak yang terlibat didalamnya, baik itu pelaku dan korban. Tujuannya agar pelaku tidak lagi melakukan kekerasan di masa mendatang, dan agar korban bisa sampai pada tahap berdaya. Metode ini terbukti efektif dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku pelaku, yang kemudian mampu menciptakan dinamika hubungan yang lebih sehat dan non-kekerasan.

## REFERENSI

- Abbey, A. (2002). Alcohol-related sexual assault: A common problem among college students. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement, s14*, 118–128.  
<https://doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.118>
- Abbey, A., McAuslan, P., & Ross, L. T. (1998). Sexual Assault Perpetration by College Men: The Role of Alcohol, Misperception of Sexual Intent, and Sexual Beliefs and Experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology, 17*(2), 167–195.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.1998.17.2.167>
- Ananias Foundation. (2024). *About Our Founder*. <https://www.ananiasfoundation.org/founders-profile/>
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Arivia, G. (with YJP Press). (2018). *Filsafat berperspektif feminis* (Edisi ke 2). YJP Press, Yayasan Jurnal Perempuan.
- Bar-Tal, D., & Bennink, G. H. (2004). The Nature of Reconciliation as an Outcome and as a Process. Dalam Y. Bar-Siman-Tov (Ed.), *From Conflict Resolution to Reconciliation* (hlm. 11–38). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195166439.003.0002>
- Bloomfield, D., Barnes, T., Huyse, L., & International Institute for Democracy and Electoral Assistance (Ed.). (2003). *Reconciliation after violent conflict: A handbook*. International IDEA.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). SAGE Publications.
- Devries, K. M., Mak, J. Y. T., García-Moreno, C., Petzold, M., Child, J. C., Falder, G., Lim, S., Bacchus, L. J., Engell, R. E., Rosenfeld, L., Pallitto, C., Vos, T., Abrahams, N., & Watts, C. H. (2013). The Global Prevalence of Intimate Partner Violence Against Women. *Science, 340*(6140), 1527–1528.  
<https://doi.org/10.1126/science.1240937>
- Fakih, M. (2013). *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Pustaka Pelajar.
- Farid, M. R. A. (2019). Kekerasan terhadap Perempuan dalam Ketimpangan Relasi Kuasa: Studi Kasus di Rifka Annisa Women's Crisis Center. *Sawwa: Jurnal Studi Gender, 14*(2), 175–190.  
<https://doi.org/10.21580/sa.v14i2.4062>
- Farid, M. R. A. (2020). Kekerasan terhadap Perempuan: Studi terhadap kasus-kasus yang ditangani oleh Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama*

- dan Jender, 18(2), 153.  
<https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.7728>
- Ghani, M. W., & Sitohang, M. Y. (2022). Come Back Stronger After Suffered for Child Sexual Abuse: A Case Study to Understand the Family Resilience Process. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 17(1), 17–46.  
<https://doi.org/10.21580/sa.v17i1.11552>
- Hidayat, R. (2020). *Maskulinisme dalam konstruksi ilmu* (Cetakan pertama). Gadjah Mada University Press.
- HL. (2023, Agustus). *Perbedaan Alur/ Metode Konseling Psikologis terhadap Korban Kekerasan Seksual dibandingkan Kasus Kekerasan Lainnya di Rifka Annisa* [Komunikasi pribadi].
- HL. (2024, Agustus). *Perbedaan Konseling Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga dan Pelaku Kekerasan Seksual* [Komunikasi pribadi].
- Kapiga, S., Harvey, S., Muhammad, A. K., Stöckl, H., Mshana, G., Hashim, R., Hansen, C., Lees, S., & Watts, C. (2017). Prevalence of intimate partner violence and abuse and associated factors among women enrolled into a cluster randomised trial in northwestern Tanzania. *BMC Public Health*, 17(1), 190.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4119-9>
- Komnas Perempuan. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanganan Kasus Kekerasan Seksual di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI)*. Komnas Perempuan.
- Komnas Perempuan. (2022a, Maret 5). *Peluncuran CATAHU Komnas Perempuan 2022: Peningkatan Jumlah Kasus KBG di Tahun 2021 Menjadi Alarm untuk RUU TPKS Segera Disahkan*.  
<https://komnasperempuan.go.id/kabar-perempuan-detail/peluncuran-catahu-komnas-perempuan-2022>
- Komnas Perempuan. (2022b, November 13). 15 Bentuk Kekerasan Seksual: Sebuah Pengenalan. *Komnas Perempuan*. Komnas Perempuan
- Kristoper, I. T., Wijono, S., & Enge, J. D. (2019). Counseling as a Method of Psychological Reconciliation for Victims of Dating Violence. *Buletin Psikologi*, 27(2), 136.  
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.44792>
- Latra Wijayanti, N. S. T. P., & Suarya, L. M. K. S. (2023). Fenomena Victim Blaming Pada Korban Kekerasan Seksual. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 7(1), 12–20.  
<https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3072>
- Lembar Fakta Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023 Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara: Minimnya Perlindungan dan Pemulihan (CATAHU 2023: Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan Tahun 2022). (2023). Komnas Perempuan.
- Ludji, I. (t.t.). *Peran Etika Solidaritas dalam Perlindungan Perempuan dan Anak di Masa Pandemi Covid-19*.
- Marlia, M., & Halim, A. (2007). *Marital rape: Kekerasan seksual terhadap istri*. Pustaka Pesantren.
- Pratama, C. D., & Gischa, S. (2020, Desember). Rekonsiasi dan Penghambatnya. *Kompas.com*.  
<https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/07/171817669/rekonsiliasi-definisi-dan-penghambatnya>
- Rifka Annisa. (t.t.). *Gerakan Sosial Menuju Penghapusan Kekerasan terhadap Perempuan: Laporan Refleksi Perjalanan 10 Tahun Rifka Annisa*. Yogyakarta. Rifka Annisa.
- Rifka Annisa. (2024a, Januari 21). *Beranda*. <https://rifka-annisa.org/id/>

- Rifka Annisa. (2024b, Januari 21). *Konseling Hukum*.  
<https://rifka-annisa.org/id/layanan/konseling-hukum>
- Rifka Annisa. (2024c, Januari 21). *Konseling Laki-laki*.  
<https://rifka-annisa.org/id/layanan/konseling-laki-laki>
- Rifka Annisa. (2024d, Januari 21). *Konseling Psikologis*.  
<https://rifka-annisa.org/id/layanan/konseling-psikologis>
- Rifka Annisa. (2024e, Januari 21). *Pengorganisasi Masyarakat dan Advokasi*. <https://rifka-annisa.org/id/magang-penelitian/relawan/item/48-pengorganisasian-masyarakat-dan-advokasi>
- Rifka Annisa. (2024f, Januari 21). *Sejarah Rifka Annisa*.  
<https://www.rifka-annisa.org/id/2013-10-04-07-06-57/sejarah>
- Ritzer, G., & Smart, B. (2018). *Handbook Teori Sosial*. Nusa Media.
- SB. (2023, Juli 26). *Alur Penanganan Korban Kekerasan Berbasis Gender [Komunikasi pribadi]*.
- SIMFONI-PPA. (2024). *SIMFONI-PPA*.  
<https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Sugiarto, E. (2019). *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis*. Suaka Medika.
- Udasmoro, W. & Gajah Mada University Press (Ed.). (2017). *Dari doing ke undoing gender: Teori dan praktik dalam kajian feminisme* (Cetakan pertama). Gajah Mada University Press.
- Undang-Undang No. 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (Nomor 12 Tahun 2022; Versi Undang-undang). (2022).
- Wardani, W. K. (2019). Upaya Rifka Annisa dalam Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Terhadap Perempuan di DIY. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan dan Hukum*, 8(2).
- Yusuf, M. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan Edisi Pertama*. Prenada Media.

## Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F

Dina Yulianti<sup>1</sup>, Triyono<sup>2</sup>, Yasrial Chandra<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat

E-mail: [Dinayulianti6918@gmail.com](mailto:Dinayulianti6918@gmail.com)

Received: 29 August 2024

Accepted: 3 November 2024

Published: 8 November 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi adanya siswa yang masih kurang mampu berkonsentrasi dalam menghadapi tekanan saat pelajaran. Perhatian mereka justru semakin terpecah dengan berbagai hal, sehingga pembelajaran semakin tidak kondusif dan tidak terarah. Tujuan penelitian ini adalah untuk 1) mendeskripsikan konsentrasi belajar siswa. 2) Menguji model rancangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 252 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik propotional random sampling dengan jumlah sampel 72 orang. Prosedur pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 5 langkah yaitu: 1) Potensi dan masalah, 2) Pengumpulan data, 3) Desain produk, 4) Validasi desain, 5) Revisi desain, sehingga menghasilkan desain produk final model layanan responsive bidang pengembangan sosial. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket menggunakan teknik analisis data persentase. Berdasarkan hasil penelitian tentang dapat dilihat dari: 1) Gambaran konsentrasi belajar siswa berada pada kategori baik. 2) Model rancangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang telah divalidasi oleh pakar teoritis dikategorikan “di terima” dan layak digunakan. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan pada guru bimbingan dan konseling untuk menggunakan model tersebut untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

**Kata Kunci:** Bimbingan kelompok, Teknik Diskusi, Konsentrasi

## Group Guidance Model with Discussion Techniques to Improve Student Learning Concentration Phase F

### ABSTRACT

*This research is based on the background of students who are still unable to concentrate in the face of pressure during lessons. Their attention is increasingly divided by various things, so that learning is increasingly uncondusive and undirected. The purpose of this study is to 1) describe students' learning concentration. 2) Test the design model of group guidance services with discussion techniques to improve students' learning concentration. This research was conducted using the research and development method. The population in this study was 252 people. The sample in this study used propotional random sampling technique with a sample size of 72 people. The development procedure used in this study includes 5 steps, namely: 1) Potential and problems, 2) Data collection, 3) Product design, 4) Design validation, 5) Design revision, resulting in the final product design of the responsive service model in the field of social development. The data collection technique used is a questionnaire using a percentage data analysis technique. Based on the results of the research about can be seen from: 1) The description of student learning concentration is in the good category. 2) The group guidance service design model with discussion techniques to improve student learning concentration that has been validated by theoretical experts is categorized as “acceptable” and feasible to use. Based on the results of this study, it is recommended that guidance and counseling teachers use the model to improve students' learning concentration.*

**Keywords:** Group Guidance, Discussion Technique, Concentration

## PENDAHULUAN

Konsentrasi sendiri adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal (Depdiknas, 1990). Menurut Hendrata dalam Isnawati yang dikutip oleh (Sari et al., 2023), konsentrasi adalah sumber kekuatan pikiran dan bekerja berdasarkan daya ingat dalam waktu bersamaan. Ketika konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan mudah melupakan sesuatu dan apabila konsentrasi masih fokus akan dapat mengingat dalam waktu yang lama. Konsentrasi belajar sangatlah dibutuhkan bagi seorang siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasi dengan baik. Konsentrasi merupakan hal penting bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan dari pembelajaran. Selain itu, konsentrasi siswa dalam belajar juga sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Hal ini dikarenakan, prestasi belajar yang rendah disebabkan oleh lemahnya konsentrasi seorang siswa. Konsentrasi belajar menurut Dimiyati ialah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran, dimana pemusatan ini ditujukan pada bahan ajar dan proses pembelajarannya (Sari et al., 2023).

Maulana dalam Isnawati (2019) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang tidak banyak disadari oleh siswa yang sedang belajar. Hal ini terkadang disebabkan melalui aktivitas seseorang yang terlihat, belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang dipikirkan oleh individu tersebut. Kesulitan berkonsentrasi merupakan indikator adanya masalah belajar yang dihadapi siswa karena hal itu akan menjadi kendala dalam mencapai hasil belajar yang diharapkan. Untuk membantu siswa agar dapat berkonsentrasi dalam belajar tentu memerlukan waktu yang cukup lama, disamping menuntut kesabaran serta ketelitian seorang guru. Akan tetapi dengan bimbingan, perhatian serta bekal kecakapan yang dimiliki guru,

maka secara bertahap hal ini dapat dilakukan (Isnawati, 2019).

Sulitnya berkonsentrasi pada siswa terhadap pelajaran akan memperlambat proses pembelajaran. Sulitnya konsentrasi belajar siswa terhadap suatu pelajaran, belum tentu disebabkan oleh siswa itu sendiri. Keterampilan guru dalam mengajar pelajaran pelajaran kurang tepat dapat menyebabkan kelas menjadi tidak menarik bagi siswa dan menjadi membosankan. Bisa jadi karena suara guru yang kurang keras, sikap guru yang kurang tegas, dan metode belajar yang kurang tepat (Reba et al., 2024). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kurang konsentrasinya siswa dalam belajar tidak hanya disebabkan oleh siswa itu sendiri, melainkan juga dari faktor luar seperti guru yang mengajar atau teman-teman sekelas siswa tersebut. Adapun aspek-aspek sulit berkonsentrasi dalam belajar pada siswa, yaitu sebagai berikut (Reba et al., 2024) : 1) pemusatan pikiran, 2) motivasi, 3) rasa khawatir, 4) perasaan tertekan, 5) gangguan pemikiran, 6) gangguan kepanikan, dan 7) kesiapan belajar. Aspek-aspek di atas dapat mempengaruhi keadaan konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Apabila ke 7 aspek tersebut terganggu atau dalam keadaan yang tidak baik, maka akan berdampak terhadap keadaan konsentrasi siswa yang sedang mengikuti pembelajaran.

Sedangkan gejala-gejala siswa yang mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar menurut Alim dan Isnawati dalam Reba et al (2024) adalah sebagai berikut: 1) mudah terdistraksi (teralihkan), 2) kehilangan konsentrasi dengan cepat, 3) bekerja secara tidak efisien, 4) sering berpindah-pindah aktivitas, 5) kesulitan dalam mengorganisasi, 6) kehilangan informasi penting, dan 7) kurangnya keterlibatan dalam emosional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa siswa dengan gejala-gejala di atas dapat

dikategorikan sebagai siswa yang mengalami kesulitan konsentrasi dalam belajar.

Dari penjelasan mengenai konsentrasi belajar di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terganggunya konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran tidak hanya bersumber dari diri siswa itu sendiri, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor luar atau faktor lingkungan siswa. Untuk mengatasi dan menangani kesulitan belajar yang dialami oleh siswa tersebut, maka diperlukan bantuan dari guru Bimbingan dan Konseling untuk membuat sebuah rancangan layanan bimbingan kelompok yang dapat mengungkap permasalahan konsentrasi belajar pada siswa.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pengembangan Research and Development (RnD). Borg and Gall menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam Pendidikan dan pembelajaran (Apriatama, 2018b). Metode penelitian pengembangan merupakan metode penelitian yang mengembangkan produk dan menguji efektivitasnya. Tahapan yang lebih spesifik dari model Borg dan Gall mencakup sepuluh langkah: (1) pengumpulan penelitian dan informasi, (2) perencanaan, (3) pengembangan bentuk awal produk, (4) pengujian lapangan awal, (5) revisi produk utama, (6) pengujian lapangan utama, (7) revisi produk operasional, (8) pengujian lapangan operasional, (9) revisi akhir produk, dan (10) diseminasi dan implementasi produk. Langkah-langkah ini memberikan kerangka kerja yang jelas bagi peneliti untuk mengikuti proses pengembangan yang terstruktur (Apriatama, 2018b). Adapun dalam penelitian ini tahapan yang digunakan dibatasi sampai 4 tahapan yaitu tahap potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi

desain yang merujuk pada tahapan yang telah di modifikasi oleh Sugiyono (Sugiyono, 2022) .

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggeneralisasi hasil pada populasi yang lebih luas dan memberikan bukti empiris yang obyektif . Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024, penelitian ini dilakukan di SMA Negeri I Kecamatan Payakumbuh. Alasan peneliti memilih sekolah ini adalah karena fenomena mengenai Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F di SMA Negeri I Kecamatan Payakumbuh.

Populasi merupakan himpunan keseluruhan karakteristik dan objek yang diteliti (Salim et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Fase F di SMA Negeri I Kecamatan Payakumbuh tahun ajaran 2022/2023 Keseluruhan peserta didik Fase F di SMA Negeri I Kecamatan Payakumbuh berjumlah 252 yang terbagi menjadi delapan kelas. Sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut (Apriatama, 2018a). Maka dari itu peneliti menggunakan sampel dengan mempertimbangkan berbagai masalah yang terjadi diantaranya, masalah waktu, tenaga, dan biaya yang sangat terbatas. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka peneliti memilih sampel agar data yang didapatkan benar-benar bersifat mewakili (*representative*). Pengambilan sampel dari populasi penelitian dilakukan dengan teknik pengambilan Sampel *Proporsional Random Sampling*. *Proporsional random sampling* yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2017).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar peserta didik terdapat 15 orang peserta didik dengan persentase 20,83% yang memiliki

konsentrasi belajar yang sangat baik, sebanyak 28 orang peserta didik dengan persentase 38,89% yang memiliki konsentrasi belajar yang baik, sebanyak 22 orang peserta didik dengan persentase 30,56% yang memiliki konsentrasi belajar yang cukup baik, sebanyak 7 orang peserta didik dengan persentase 9,72% yang memiliki konsentrasi belajar yang kurang baik dan tidak ada peserta didik yang berada pada kategori sangat kurang baik. Jadi, konsentrasi belajar peserta didik berada pada kategori baik dengan persentase 38,89%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Konsentrasi belajar adalah suatu proses usaha seseorang untuk mengarahkan perhatian dan pemikirannya terhadap kegiatan belajar dengan mengesampingkan segala sesuatu yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar (Cecep et al., 2022). Jika dikaitkan dalam pembelajaran, maka konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran yang diterimanya. Berkonsentrasi sangat penting bagi siswa karena akan meningkatkan kompetensi dan keterampilan mereka untuk menghafal konten untuk jangka waktu yang lebih lama (Puspitasari et al., 2019).

Adila et al (2022) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Konsentrasi belajar dapat ditunjukkan oleh beberapa hal di antaranya fokus pandangan, adanya perhatian, kemampuan menjawab, bertanya, dan sambutan psikomotorik yang baik, namun banyak siswa yang kehilangan konsentrasi belajar ketika proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, guru sudah seharusnya mampu menarik perhatian siswa untuk dapat berkonsentrasi dalam

pembelajaran, sebelum akhirnya menyampaikan pengetahuan yang akan diajarkan.

Pentingnya konsentrasi belajar pada siswa sangat menentukan prestasi belajarnya (Setiani et al., 2014). Konsentrasi belajarnya tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa ketika belajar. Oleh karena itu, agar dapat mengembangkan kemampuan konsentrasi lebih baik perlulah diusahakan beberapa hal seperti punya motivasi yang tinggi, ada tempat belajar tertentu dengan meja belajar yang bersih dan rapi, mencegah timbulnya kejenuhan/kebosanan, menjaga kesehatan dan memperhatikan kelelahan. Selain itu usaha untuk menyelesaikan masalah-masalah yang mengganggu dan bertekad mencapai hasil terbaik setiap kali belajar juga mempengaruhi usaha untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi yang lebih baik.

Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F DI SMA Negeri I Kecamatan Payakumbuh telah melalui beberapa tahapan. Tahapan penelitian ini meliputi tahap potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain.

### **I. Potensi dan Masalah**

Potensi dan masalah merupakan langkah awal bagi peneliti untuk terlibat dalam penelitian pengembangan Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F. Pada langkah ini penelitmelakukan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri I Kecamatan Payakumbuh, pada tanggal 9 Agustus 2023. Peneliti mendapatkan informasi bahwasannya peserta didik memiliki karakter yang berbeda-beda dalam mengikuti proses pembelajaran seperti: ada peserta didik yang fokus ketika suasananya dalam keadaan tenang, ada juga peserta didik yang fokus dengan pelajaran ketika cara penyampaian materi yang menarik. Apabila suasana

belajar berisik dan cara penyampaian materi yang monoton, tentunya akan menimbulkan kejenuhan dan kebosanan bagi siswa. Dengan begitu, siswa cenderung lebih memilih untuk berbicara dengan temannya daripada harus memperhatikan guru yang sedang memberikan materi pelajaran.

Dari beberapa kasus atau fenomena yang terjadi pada siswa dapat disimpulkan siswa perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling yang tepat dan dapat dirasakan langsung oleh siswa untuk mengatasi kesulitan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat digunakan sebagai salah satu model rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi dan menangani masalah tingkat konsentrasi siswa dalam belajar. Selain itu, menggunakan model rancangan layanan ini dapat membantu siswa menjadi lebih aktif dalam pelaksanaannya.

## 2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan pada peserta didik yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi atau data yang digunakan sebagai bahan perencanaan. Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan yaitu dengan menggunakan angket (kuesioner). Angket tersebut peneliti sebarakan kepada responden sebagai sampel dalam penelitian ini yaitu ke kelas Fase F dengan jumlah responden sebanyak 72 orang. Tujuannya yaitu untuk melihat fakta yang terjadi di lapangan dan mengungkap permasalahan peserta didik terkait konsentrasi belajar peserta didik. Angket konsentrasi belajar diisi secara langsung oleh peserta didik.

Setelah angket selesai diisi oleh responden, selanjutnya peneliti mengolah dengan menggunakan aplikasi pengolahan data dalam bentuk *microsoft excel*, dan merancang modul terkait Model Layanan

Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F.

## 3. Desain Produk

Setelah mengumpulkan data yang didapat melalui observasi, wawancara kepada pendidik, guru BK dan hasil angket yang telah diolah, kemudian ditunjang informasi baik dari buku, jurnal maupun internet, tahap selanjutnya yaitu mendesain produk Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F. Berdasarkan layanan yang diberikan, peneliti mulai merancang Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F. Modul layanan yang termuat RPL Layanan Konseling individual dengan teknik self managemen, Lembar Kerja Peserta didik (LKPD) Materi layanan tentang konsentrasi belajar, instrumen evaluasi proses, instrumen evaluasi hasil dan instrumen kepuasan konseli. Modul ini didesain sebagai panduan untuk guru BK dalam memberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F.

## 4. Validasi Desain

Produk ini divalidasi oleh 3 validator Pakar teoritis, yakni : Ibu Dra. Hj. Fitria Kasih M.Pd., Kons, Ibu Besti Nora Dwi Putri, M.Pd., Kons. dan Bapak Joni Adison, S.Pd.I., M.Pd. Validasi ini dilakukan agar produk awal yang akan dikembangkan akan mendapatkan jaminan bahwa produk awal yang akan dikembangkan layak untuk diujicobakan kepada peserta didik. Validasi pakar teoritis ini berguna untuk mengantisipasi kesalahan pada penulisan bahasa, kesalahan materi, kekurangan materi dan lain dan tidak mengalami banyak kesalahan dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik saat diujicobakan di lapangan.

Pada tahap validasi desain aspek relevansi dan kesesuaian model Model Layanan Bimbingan

Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F yang telah divalidasi oleh pakar dengan skor 2,5 termasuk dalam kategori “diterima”. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek relevansi dan kesesuaian model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F untuk layak untuk dikembangkan.

Pada tahap validasi desain aspek efektifitas model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F yang telah divalidasi oleh pakar teoritis dengan skor 2,7 termasuk dalam kategori “diterima”. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek efektifitas model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F untuk layak untuk dikembangkan.

Pada tahap validasi desain aspek kebermanfaatan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F yang telah divalidasi oleh pakar teoritis dengan skor 2,6 termasuk dalam kategori “diterima”. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek kebermanfaatan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F untuk layak untuk dikembangkan.

Pada tahap validasi desain aspek kepraktisan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F yang telah divalidasi oleh pakar teoritis dengan skor 2,5 termasuk dalam kategori “Diterima”. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek kepraktisan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F untuk layak untuk dikembangkan.

Maka skor rata-rata hasil validasi aspek kelayakan hasil yaitu Ibu Dra. Hj. Filtrila Kasih, M.Pd.,

Kons validasi desain dengan skor 1,8 dengan kategori diterima. Ibu Besti Nora Dwi Putri, M.Pd, Kons. validasi desain dengan skor 3,4 dengan kategori sangat diterima dan Bapak Joni Adison, S.Pd,I., M.Pd. Validasi desain dengan skor 3,2 dengan kategori diterima.

Pada tahap validasi desain aspek tampilan model model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F yang telah divalidasi oleh pakar teoritis dengan skor 2,8 termasuk dalam kategori “diterima”. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek tampilan model Model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F untuk layak untuk dikembangkan.

Berdasarkan hasil validasi oleh ke tiga validator memberikan beberapa komentar yang berisikan saran perbaikan terhadap produk model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F. Model tersebut yang telah divalidasi oleh 3 orang pakar teoritis direvisi sesuai dengan komentar dan saran. data validasi secara rinci ada dilampiran data mentah skor validasi ahli teoritis.

Produk model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa fase F. telah mengacu pada kriteria dalam penilaian. Mengenai keterimaan model yang telah dibuat baik secara teoritis maupun praktis. Skala likert digunakan untuk menghitung skor yang diperoleh dari penilaian validator. skala likert digunakan untuk menghitung skor yang diperoleh dari penilaian validator. Skala penilaian dari aplikasi skala pengukuran untuk tingkat kebaikan 1 (Tidak Diterima), 2 (Kurang Diterima), 3 (Diterima), 4 (Sangat Diterima).

Pada tahap validasi desain produk Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F yang telah divalidasi oleh pakar teoritis dengan skor rata-rata 2,7 termasuk dalam kategori “diterima”. Hal tersebut menunjukkan bahwa produk Model Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fase F layak untuk dikembangkan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar peserta didik berada pada kategori baik dengan persentase tertinggi sebesar 38,89%, diikuti dengan kategori cukup baik (30,56%), sangat baik (20,83%), dan kurang baik (9,72%), serta tidak ada peserta didik yang memiliki konsentrasi sangat kurang baik. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki konsentrasi belajar yang memadai, yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan kompetensi akademik. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dirancang untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa Fase F di SMA Negeri 1 Payakumbuh. Model layanan ini dikembangkan melalui beberapa tahapan, termasuk identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan data melalui angket, desain produk layanan, serta validasi oleh tiga validator ahli. Berdasarkan validasi, aspek relevansi, efektivitas, kebermanfaatan, kepraktisan, dan tampilan dari model layanan ini diterima dengan skor rata-rata 2,7. Beberapa perbaikan dilakukan berdasarkan saran validator untuk meningkatkan kualitas model layanan tersebut. Dengan demikian, model layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi ini layak untuk diimplementasikan sebagai metode peningkatan konsentrasi belajar siswa. Implementasi model ini berpotensi untuk mendorong keterlibatan aktif siswa dan membantu mereka mengatasi tantangan konsentrasi dalam proses

pembelajaran, sehingga diharapkan dapat mendukung peningkatan prestasi belajar.

## REFERENSI

- Adila, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1261–1268.
- Apriatama, D. (2018a). Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Belom Bahadat Untuk Meningkatkan Sikap Sopan Santun Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Negeri Kota Palangka Raya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 4(2), 61. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v4i2.1515>
- Apriatama, D. (2018b). Pengembangan model bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai budaya Huma Betang untuk mengurangi prasangka sosial siswa. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian* ....  
<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/Apr>
- Cecep, C., Waskita, D. T., & Sabilah, N. (2022). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi. *Jurnal Tahsinia*, 3(1), 63–70.
- Depdiknas. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Isnawati, R. (2019). *Cara Kreatif dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*. CV. Jakad Media Publishing.
- Puspitasari, T. O., Putri, Y. E., & Yohanes, Y. (2019). Sikap Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika di Sekolah Menengah Atas. *JIPFRI (Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika Dan Riset Ilmiah)*, 3(2), 79–85.
- Reba, Y. A., Sulistianingsih, Pemana, H., Muslimah, Nakhma'ussolikah, & Susanti, D. (2024).

*Bimbingan dan Konseling Belajar di Sekolah Menengah*. Kaizen Media Publishing.

- Salim, R. R. M., Azzahra, A. F., Sembiring, A. S., & Saragih, Y. M. (2023). Evaluasi Usability Website Shopee.co.id Dan Bukalapak.com Dengan Menggunakan Metode Webuse. *Remik (Riset Dan E-Jurnal Manajemen Informatika Komputer)*, 7(2), 946–954.  
<https://doi.org/10.33395/remik.v7i2.12288>
- Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). *Kecanduan Gadget dan Efeknya pada Konsentrasi Belajar*. CV. Adanu Abimata.
- Setiani, A. C., Setyowani, N., & Kurniawan, K. (2014). Meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1).
- Sugiyono, D. (2017). *Prof, Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono, P. D. . (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta CV.

## Konseling Individual dengan Teknik Aversi untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Siswa Tunagrahita Ringan di SLB

Hajra Niswati<sup>1</sup>, Abdullah Sinring<sup>2</sup>, Suciani Latif<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Negeri Makassar

E-mail: hajraniswati97@gmail.com /0887436443874

Received: 3 September 2024

Accepted: 2 November 2024

Published: 10 November 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling individual dengan teknik aversi dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa tunagrahita ringan. Perilaku agresif pada siswa tunagrahita ringan dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial mereka, serta berdampak negatif terhadap lingkungan sekitar. Penelitian ini menggunakan desain Single Subject Research (SSR) dengan format A-B-A yang terdiri dari tiga fase: baseline awal, intervensi, dan baseline kedua. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas VII di SLBN I Gowa yang menunjukkan tingkat agresivitas tinggi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan dianalisis menggunakan teknik analisis visual serta statistik deskriptif untuk melihat pola perubahan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik aversi efektif dalam menurunkan intensitas dan frekuensi perilaku agresif, dengan penurunan signifikan pada fase intervensi. Penurunan ini berlanjut, meskipun lebih lambat, setelah intervensi dihentikan. Kesimpulannya, teknik aversi terbukti efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada siswa tunagrahita ringan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan memantau perubahan perilaku dalam jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan hasil yang dicapai.

**Kata Kunci:** Konseling Individual; Teknik Aversi; Perilaku Agresif; Tunagrahita; Pendidikan Khusus.

## Individual Counseling with Aversion Techniques to Reduce Aggressive Behavior in Tunagrahita Ringan Students at SLB

### ABSTRACT

*This study aims to evaluate the effectiveness of individual counseling with aversion techniques in reducing aggressive behavior in mildly disabled students. Aggressive behavior in mildly retarded students can hinder their emotional and social development, as well as negatively impact the surrounding environment. This study used a Single Subject Research (SSR) design with an A-B-A format consisting of three phases: initial baseline, intervention, and second baseline. The research subject was a seventh grade student at SLBN I Gowa who showed a high level of aggressiveness. Data were collected through direct observation and analyzed using visual analysis techniques and descriptive statistics to see patterns of behavior change. The results showed that aversion techniques were effective in reducing the intensity and frequency of aggressive behavior, with a significant decrease in the intervention phase. This decrease continued, albeit more slowly, after the intervention was stopped. In conclusion, aversion techniques proved to be effective in reducing aggressive behavior in mildly disabled students. For future research, it is recommended to use a larger sample and monitor behavioral changes in the long term to ensure the sustainability of the results achieved.*

**Keywords:** Individual Counseling; Aversion Technique; Aggressive Behavior; Intellectual Disabilities; Special Education.

## PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling adalah layanan yang diperuntukkan kepada siapa saja, serta pada ruang lingkup masalah yang bervariasi. Layanan BK berupaya untuk memberikan dukungan untuk membantu individu mencapai tingkat perkembangan hidup yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya (Nur, 2022). Perilaku agresif merupakan manifestasi dari keinginan untuk mendominasi, menyerang, atau mempertahankan diri dengan cara yang tegas dan terkadang kasar, baik secara fisik, verbal, maupun non-verbal, yang ditujukan kepada diri sendiri atau orang lain. Agresivitas sering kali muncul sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu, terutama kemarahan. Kemarahan yang dipicu oleh frustrasi atau ancaman sosial dapat meningkatkan intensitas agresi, terutama pada individu dengan keterbatasan dalam regulasi emosi (Bertsch et al., 2021). Kemarahan ini dapat mendorong individu untuk melampiaskan emosinya dengan cara menyakiti orang lain, baik secara mental melalui komunikasi verbal maupun fisik (Franjić, 2022). Menurut Moroń dan Biolik-Moroń (2021), agresi adalah perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain, baik secara mental maupun fisik.

Dalam upaya mengatasi perilaku agresif ini, konseling individual menjadi salah satu pendekatan yang dapat diterapkan. Konseling individual, yang merupakan proses pemberian bantuan secara personal oleh konselor kepada konseli, bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan potensi diri serta mengatasi masalah secara mandiri (Nasyar & Ahmad, 2020). Selain itu, konseling individual memungkinkan konseli untuk memahami masalah yang dihadapinya secara lebih mendalam, mengembangkan persepsi yang tepat guna penyelesaiannya, serta memelihara potensi positif yang dimilikinya. Hal ini menjadikan konseling individual sebagai metode yang sangat relevan dalam konteks

perilaku agresif, terutama ketika dikaitkan dengan permasalahan yang kerap terjadi di lingkungan sekolah.

Fenomena perilaku agresif semakin sering dijumpai di berbagai lapisan masyarakat, termasuk di kalangan siswa sekolah. Di Indonesia, agresivitas yang berujung pada kekerasan di kalangan siswa telah menjadi perhatian serius. Secara umum, agresivitas terjadi ketika seseorang merasa keinginannya terhalang, yang kemudian memicu pergolakan emosi dan diekspresikan secara verbal maupun non-verbal (Damoah, 2023). Lingkungan sekitar yang kurang kondusif juga turut berperan dalam memicu perilaku ini, dan dampaknya bisa sangat merugikan bagi perkembangan individu, terutama bagi siswa yang sedang berada dalam masa pendidikan (Behrhorst et al., 2020). Perilaku agresif pada siswa tidak hanya mempengaruhi perkembangan kepribadian mereka, tetapi juga berdampak negatif pada proses belajar di sekolah (Bravo-Sanzana et al., 2022). Mengingat dampak-dampak tersebut, diperlukan intervensi yang efektif untuk menekan perilaku agresif pada siswa, salah satunya melalui pendekatan konseling individual yang telah dijelaskan sebelumnya.

Contoh konkret dari permasalahan ini dapat ditemukan di SLBN I Gowa. Hasil observasi pada Desember 2023 menunjukkan adanya siswa yang menunjukkan perilaku agresif, seperti memukul, mencaci-maki, mengejek, membentak, menendang, meludahi, mencubit, hingga mencederai teman sekelasnya hingga terluka. Guru di sekolah tersebut juga melaporkan bahwa perilaku ini membentuk lingkaran negatif, di mana semakin siswa tidak diterima oleh teman-temannya, semakin meningkat agresivitasnya. Kondisi ini menegaskan pentingnya penerapan metode intervensi yang tepat, seperti konseling individual yang diintegrasikan dengan teknik-teknik terapi perilaku yang spesifik, guna memutus lingkaran perilaku agresif tersebut.

Beberapa penelitian mendukung penerapan konseling dengan teknik aversi untuk mengatasi perilaku agresif pada siswa. Penelitian oleh Latifah (2023) menunjukkan bahwa konseling perilaku dengan teknik aversi efektif dalam mereduksi perilaku agresif pada siswa SMPN 17 Malang, di mana siswa yang sebelumnya memiliki perilaku agresif tinggi menunjukkan penurunan signifikan setelah mengikuti konseling tersebut. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Saliha, Wibowo, dan Awalya (2021) menunjukkan bahwa kombinasi teknik konseling manajemen kemarahan dan pelatihan keterampilan sosial juga efektif dalam mengurangi perilaku agresi fisik pada siswa SMP. Penelitian ini merekomendasikan integrasi teknik manajemen kemarahan dan pelatihan keterampilan sosial untuk menekan agresivitas fisik pada siswa.

Salah satu teknik yang efektif dalam konteks ini adalah teknik aversi, yaitu metode terapi perilaku untuk mengubah perilaku tidak diinginkan dengan mengasosiasikannya dengan stimulus negatif atau tidak menyenangkan (Skinner, 1965). Teknik aversi ini telah terbukti efektif dalam mereduksi perilaku agresif, terutama pada individu dengan kebutuhan khusus seperti ADHD atau disabilitas intelektual yang membutuhkan pendekatan komprehensif (Orim et al., 2022; Prior et al., 2023). Dalam konteks siswa tunagrahita yang menunjukkan perilaku agresif, teknik aversi bisa menjadi bagian penting dari strategi manajemen perilaku yang lebih luas. Dengan mengaitkan perilaku agresif dengan konsekuensi yang tidak menyenangkan, diharapkan siswa dapat belajar untuk mengontrol tindakan mereka, sehingga perilaku agresif dapat berkurang atau hilang sama sekali.

Melalui konseling individual, teknik aversi diterapkan dengan tujuan untuk membantu siswa mencapai perkembangan diri yang optimal, baik dari aspek mental, sosial, moral, emosional, maupun

keterampilan teknis. Dengan demikian, teknik aversi bukan hanya berfungsi sebagai alat untuk menekan perilaku agresif, tetapi juga sebagai sarana untuk mendorong siswa tunagrahita mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal. Peneliti yakin bahwa konseling dengan teknik aversi dapat menjadi solusi efektif untuk mereduksi perilaku agresif di kalangan siswa, terutama mereka yang memiliki kebutuhan khusus, seperti siswa tunagrahita ringan.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen untuk mengevaluasi efektivitas konseling individual menggunakan teknik aversi dalam mereduksi perilaku agresif pada siswa tunagrahita ringan di SLBN I Gowa. Desain penelitian yang digunakan adalah Single Subject Research (SSR) dengan format A-B-A atau A1-B-A2, yang terdiri dari tiga fase utama: fase baseline awal (A1), fase intervensi (B), dan fase baseline kedua (A2). Desain ini memungkinkan evaluasi mendalam mengenai perubahan perilaku sebelum, selama, dan setelah intervensi, dan sangat cocok untuk penelitian yang berfokus pada individu. Desain SSR, yang diperkenalkan oleh Sidman (1960) dalam konteks analisis perilaku terapan, telah digunakan secara luas dalam ilmu perilaku dan sebagaimana dijelaskan oleh Gast (2007) merupakan metodologi yang valid untuk mengevaluasi intervensi dalam pendidikan khusus.

Tahapan penelitian ini dimulai dengan fase baseline awal (A1), di mana perilaku agresif siswa diukur secara kontinu untuk mendapatkan gambaran awal mengenai tingkat perilaku sebelum adanya intervensi. Setelah data baseline awal diperoleh, penelitian dilanjutkan ke fase intervensi (B), di mana teknik aversi diterapkan dengan tujuan mengurangi perilaku agresif siswa. Selama fase ini, perilaku terus diukur untuk melihat dampak dari intervensi yang

diberikan. Setelah fase intervensi selesai, penelitian memasuki fase baseline kedua (A2), di mana pengukuran dilakukan untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku yang terjadi selama intervensi tetap bertahan atau kembali ke kondisi semula setelah intervensi dihentikan.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan dokumentasi, dengan teknik dokumentasi mengacu pada Sugiyono (2018) yang berfokus pada pencatatan peristiwa yang telah terjadi selama penelitian. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif dan analisis visual. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan pola perubahan perilaku secara umum, sedangkan analisis visual dilakukan dengan menampilkan data dalam bentuk grafik untuk memudahkan identifikasi tren dan pola perubahan perilaku siswa dari fase baseline awal, selama intervensi, hingga fase baseline kedua. Grafik ini memberikan representasi visual yang jelas mengenai hubungan antara intervensi yang dilakukan dan perubahan perilaku, memudahkan evaluasi efektivitas teknik aversi dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan teknik aversi dalam mereduksi perilaku agresif siswa tunagrahita ringan di SLBN 1 Gowa. Penggunaan desain eksperimen subjek tunggal dengan model A-B-A memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku agresif siswa dalam tiga kondisi: baseline 1 (A1), intervensi (B), dan baseline 2 (A2).

Pada kondisi baseline 1 (A1), perilaku agresif siswa konsisten dengan tingkat intensitas yang tinggi, yang terlihat dari skor stabil sebesar 100 dalam empat sesi. Konsistensi ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi, perilaku agresif siswa tidak mengalami perubahan, sebagaimana digambarkan dalam Tabel 1

**Tabel 1.** Data Hasil Baseline 1 (A1) Perilaku Agresif

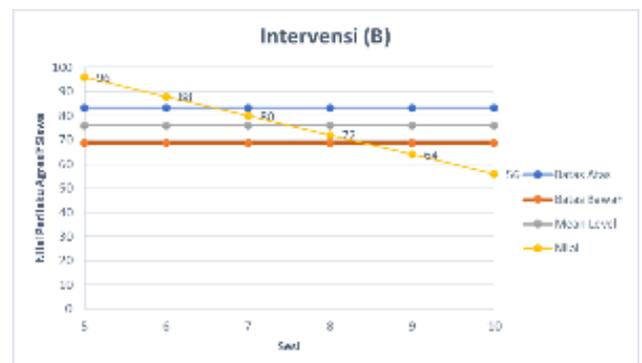
Sesi	Skor Maksimal	Skor	Nilai
<b>Baseline 1 (A1)</b>			
1	25	25	100
2	25	25	100
3	25	25	100
4	25	25	100

Ketika intervensi (B) diterapkan melalui teknik aversi selama enam sesi, terjadi penurunan signifikan dalam skor perilaku agresif siswa.

**Tabel 2.** Data Hasil Perilaku Agresif pada Kondisi Intervensi (B)

Sesi	Skor Maksimal	Skor	Nilai
<b>Intervensi (B)</b>			
5	25	24	92
6	25	22	88
7	25	20	80
8	25	18	72
9	25	16	64
10	25	14	56

Penurunan ini tercermin dari Tabel 2, di mana skor menurun dari 92 pada sesi pertama menjadi 56 pada sesi terakhir. Pola tersebut menunjukkan tren menurun yang menegaskan keberhasilan teknik aversi dalam mengurangi frekuensi dan intensitas perilaku agresif. Meskipun demikian, data dalam fase ini tidak sepenuhnya stabil, seperti yang ditunjukkan oleh Grafik 1, yang menggambarkan variabilitas dalam data.



**Gambar 1.** Kecenderungan Stabilitas Perilaku Agresif Siswa Tunagrahita Ringan Kondisi intervensi (B)

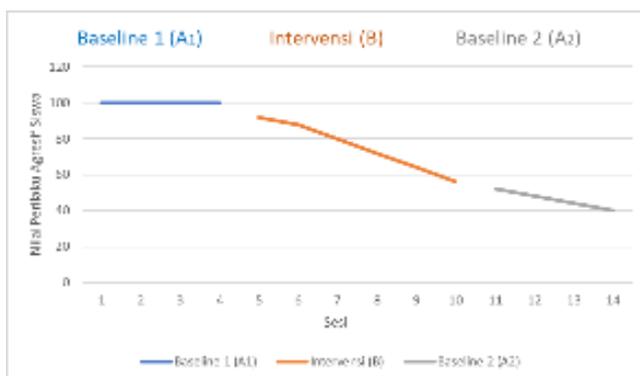
Pada fase baseline 2 (A2), yang dilakukan setelah intervensi dihentikan, perilaku agresif siswa tetap

menurun meskipun dengan laju yang lebih lambat dibandingkan fase intervensi. Skor yang tercatat dalam Tabel 3 berkisar antara 52 dan 40, lebih rendah dibandingkan fase baseline 1. Hal ini menunjukkan tren menurun dengan kecenderungan stabilitas yang masih bervariasi.

**Tabel 3.** Data Hasil Perilaku Agresif pada Kondisi Baseline 2 (A2)

Sesi	Skor Maksimal	Skor	Nilai
<b>Baseline 2 (A2)</b>			
11	25	13	52
12	25	12	48
13	25	11	44
14	25	10	40

Secara keseluruhan, penerapan teknik aversi terbukti efektif dalam mereduksi perilaku agresif siswa tunagrahita ringan di SLBN 1 Gowa. Penurunan yang signifikan terjadi selama fase intervensi, dan efek intervensi ini masih terlihat meskipun dengan penurunan yang lebih lambat setelah intervensi dihentikan pada fase baseline 2. Grafik 2 yang menggabungkan hasil dari ketiga fase menunjukkan adanya tren penurunan yang konsisten dari baseline 1 ke baseline 2.



**Gambar 2.** Grafik Perilaku Agresif Siswa Tunagrahita Ringan

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan efektivitas teknik aversi dalam mereduksi perilaku agresif, terutama pada siswa dengan kebutuhan khusus. Sebagai contoh, penelitian oleh Ratni (2021), Latifah (2023), serta Alremawi dan

Arabiyat (2022) menunjukkan bahwa penerapan teknik aversi dapat secara signifikan mengurangi perilaku agresif. Latifah (2023) menemukan bahwa konseling perilaku dengan teknik aversi efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa di SMPN 17 Malang, sedangkan Alremawi dan Arabiyat (2022) mengidentifikasi efektivitas program konseling perilaku dalam mengurangi agresivitas pada anak-anak dengan disabilitas mental ringan di pusat pendidikan khusus. Ratni (2021) juga menegaskan bahwa teknik ini tidak hanya membantu siswa mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, tetapi juga meningkatkan kontrol diri mereka.

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa teknik aversi, khususnya teknik penjenahan, efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang signifikan. Dalam teknik penjenahan, stimulus berulang diberikan hingga siswa merasa jenuh dan enggan mengulangi perilaku agresif. Hal ini mendukung pandangan bahwa teknik aversi dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mengurangi perilaku agresif, terutama pada siswa dengan kebutuhan khusus. Teknik ini bekerja dengan cara menghubungkan perilaku yang tidak diinginkan dengan konsekuensi negatif yang cukup kuat untuk memengaruhi perubahan perilaku. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip pengondisian operan yang dijelaskan oleh Skinner (1965), yang menyatakan bahwa konsekuensi negatif dapat digunakan untuk mengubah perilaku. Lebih lanjut, Masters dan Burish (1987) menekankan bahwa teknik aversi yang dikombinasikan dengan stimulus tidak menyenangkan dapat secara signifikan menurunkan frekuensi perilaku agresif, sesuai dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

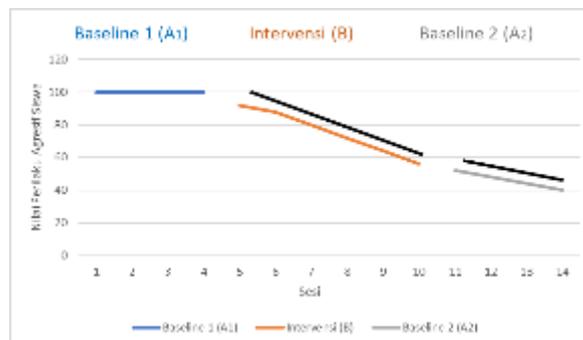
Dalam penelitian ini, teknik aversi diterapkan melalui beberapa tahapan terstruktur. Tahap pertama adalah penilaian awal, di mana peneliti melakukan observasi perilaku agresif siswa dan mengidentifikasi

pemicu serta kondisi yang memperkuat perilaku tersebut. Data yang dikumpulkan pada tahap ini digunakan untuk merancang strategi intervensi yang tepat dan relevan. Tahap kedua adalah pengenalan teknik aversi, di mana siswa diperkenalkan dengan konsep teknik penjenahan yang akan digunakan. Setiap kali perilaku agresif muncul, stimulus tidak menyenangkan diterapkan untuk meminimalkan frekuensi perilaku tersebut.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan teknik aversi, di mana stimulus negatif mulai diterapkan setiap kali siswa menunjukkan perilaku agresif. Teknik penjenahan yang digunakan melibatkan pemberian stimulus berulang hingga siswa merasa jenuh dan mulai mengurangi perilaku agresif. Tahap keempat adalah pemantauan dan evaluasi berkala, di mana peneliti secara konsisten mengukur perubahan perilaku siswa sepanjang fase intervensi dan setelahnya. Hasil pengukuran ditampilkan dalam bentuk grafik untuk memudahkan analisis visual. Grafik tersebut menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi perilaku agresif selama dan setelah intervensi, mengonfirmasi efektivitas teknik aversi dalam menciptakan perubahan perilaku yang diinginkan (Latifah, 2023)

Temuan ini tidak hanya mendukung prinsip-prinsip yang dijelaskan oleh Skinner (1965), tetapi juga menunjukkan bahwa kondisi aversif dapat memotivasi perubahan perilaku melalui rangsangan negatif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aversifitas, melalui mekanisme penguatan negatif, mendorong individu untuk mengubah perilaku mereka demi menghindari hasil yang tidak diinginkan, yang didukung oleh pola aktivitas di area korteks mediofrontal yang memproses kesalahan prediksi dan adaptasi perilaku (Rawls & Lamm, 2021). Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa teknik aversi, khususnya teknik penjenahan, efektif dalam menurunkan

intensitas dan frekuensi perilaku agresif, baik selama intervensi maupun setelah intervensi selesai.



**Gambar 2.** Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Agresif Siswa Tunagrahita Ringan

Secara visual, data dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik aversi mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku agresif siswa. Grafik 2 menunjukkan bahwa tren penurunan perilaku agresif terus berlanjut dari fase baseline 1 ke fase intervensi dan ke baseline 2, dengan tingkat perubahan yang menurun secara bertahap namun stabil. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan cukup efektif dalam mengubah perilaku siswa dalam jangka waktu yang relatif singkat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif siswa tunagrahita ringan kelas VIII di SLBN I Gowa berada pada tingkat yang sangat tinggi sebelum penerapan teknik aversi. Setelah teknik aversi diterapkan, terjadi penurunan signifikan dalam intensitas dan frekuensi perilaku agresif. Penurunan ini berlanjut meskipun dengan laju yang lebih lambat setelah intervensi dihentikan. Secara keseluruhan, teknik aversi terbukti efektif dalam mereduksi perilaku agresif siswa, baik selama intervensi maupun setelahnya, meskipun efeknya lebih kuat saat teknik ini diterapkan secara aktif. Penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti penggunaan subjek tunggal yang membatasi generalisasi, durasi pengamatan yang terbatas pada jangka pendek, dan tidak

mempertimbangkan faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga atau sosial, yang mungkin memengaruhi perilaku agresif siswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ukuran sampel agar mencakup siswa dengan kebutuhan khusus lainnya, serta melakukan pemantauan jangka panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan hasil. Selain itu, penelitian dapat memperhitungkan faktor eksternal yang memengaruhi perilaku dan mengeksplorasi kombinasi teknik aversi dengan metode intervensi lain, seperti manajemen kemarahan atau pelatihan keterampilan sosial, guna meningkatkan efektivitas dalam menurunkan perilaku agresif siswa.

## REFERENSI

- Alremawi, S., & Arabiyat, A. A. (2022). The Effectiveness of a Behavioral Program in Reducing the Aggressive Behavior of Children with Mild Mental Disabilities at the Mu'tah Center for Special Education. *Health Psychology Research, 10*(1).
- Behrhorst, K. L., Sullivan, T. N., & Sutherland, K. S. (2020). The impact of classroom climate on aggression and victimization in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 40*(5), 689–711.
- Bertsch, K., Back, S., Flechsenhar, A., Neukel, C., Krauch, M., Spieß, K., Panizza, A., & Herpertz, S. C. (2021). Don't make me angry: frustration-induced anger and its link to aggression in women with borderline personality disorder. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 695062.
- Bravo-Sanzana, M., Bangdiwala, S. I., & Miranda, R. (2022). School violence negative effect on student academic performance: a multilevel analysis. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion, 29*(1), 29–41.
- Damoah, B. (2023). Ramifications of violent protest on the environment. *International Journal of Environmental, Sustainability, and Social Science, 4*(3), 652–663.
- Franjić, S. (2022). Aggression is an Emotional Reaction. *SAR J Psychiatry Neurosci, 3*(2), 15–21.
- Gast, D. L. (2007). *Single subject research methodology in behavioral sciences*. Routledge New York.
- Latifah, L. (2023). Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Melalui Konseling Behavioral Teknik Aversi. *Jurnal Wahana Konseling, 6*(1), 23–32.
- Masters, J. C., & Burish, T. G. (1987). *Behavior therapy: Techniques and empirical findings*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Moroń, M., & Biolik-Moroń, M. (2021). Emotional awareness and relational aggression: The roles of anger and maladaptive anger regulation. *Personality and Individual Differences, 173*, 110646.
- Nasyar, A., & Ahmad, R. (2020). Self-disclosure students reveal problem in individual counseling services. *Jurnal Neo Konseling, 2*(3).
- Nur, E. W. (2022). Project-Based Learning counseling guidance in restoring student learning motivation after Covid-19. *International Journal of Applied Guidance and Counseling, 3*(2).
- Orim, M. A., Orim, S. O., Adeleke, P. O., Essien, E. E., Olayi, J. E., Essien, C. K., Dada, O. A., Ewa, J. A., Eke, V. U., & Igba, I. U. (2022). Cognitive behavioral therapy as treatment intervention for aggressive behaviors in clients with intellectual disabilities and concomitant mental health conditions. *Journal of Education and Health Promotion, 11*(1), 395.
- Prior, D., Win, S., Hassiotis, A., Hall, I., Martiello, M. A., & Ali, A. K. (2023). Behavioural and cognitive-behavioural interventions for outwardly directed aggressive behaviour in people with intellectual disabilities. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2*.
- Ratni, R. (2021). Efektifitas Konseling Individual Teknik

*Aversi Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Di SMA Negeri 2 Lembor Selatan. Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.*

Rawls, E., & Lamm, C. (2021). The aversion positivity: Mediofrontal cortical potentials reflect parametric aversive prediction errors and drive behavioral modification following negative reinforcement. *Cortex*, 140, 26–39.

Saliha, E. A. E., Wibowo, M. E., & Awalya, A. (2021). The counseling group of anger management and social skills training techniques to reduce physical aggression behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 14–21.

Sidman, M. (1960). *Tactics of scientific research*. Basic Books.

Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (Issue 92904). Simon and Schuster.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. In ke-26.

## Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing Therapy* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa *Broken Home*

Oktrie Kristiani<sup>1</sup>, Oktamia Karuniaty Sangalang<sup>2</sup>, Nopi Feronika<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Prodi BK FKIP Universitas Palangka Raya  
E-mail: [oktrie28kristiani@gmail.com](mailto:oktrie28kristiani@gmail.com)

Received: 19 August 2024

Accepted: 31 December 2024

Published: 16 January 2025

### ABSTRAK

Penerimaan diri adalah tingkat kesadaran seseorang tentang sifat-sifat pribadinya dan keinginan untuk menerima keadaannya. Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, mengakui kualitas dan bakat yang dimiliki, serta menyadari kekurangan dalam diri. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* di SMK Negeri 1 Palangka Raya. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif eksperimen, *pre-experimental designs* bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKR dan XI TAV, sampel sebanyak 4 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan, angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS 25 for windows. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada 3 siswa dengan penerimaan diri kategori rendah dan 1 siswa kategori sedang, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 91 kategori rendah. Setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menunjukkan bahwa hasil *post-test* meningkat dengan rata-rata skor *post-test* sebesar 101 kategori sedang. Kemudian dilakukan uji-t dan diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel} = 10,088 > 3,182$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya dapat disimpulkan ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, *Expressive Writing Therapy*, Penerimaan Diri

## Group Counseling With *Expressive Writing Therapy* Techniques To Increase Self-Acceptance Of Broken Home Students

### ABSTRACT

*Self-acceptance is a person's level of awareness about his or her personal traits and the desire to accept his or her circumstances. Self-acceptance is an attitude that basically feels satisfied with oneself, recognizes the qualities and talents possessed, and realizes the shortcomings in oneself. The purpose of this study was to determine the application of group counseling with expressive writing therapy techniques to increase self-acceptance in students who are victims of broken homes at SMK Negeri 1 Palangka Raya. This type of research is experimental quantitative research, pre-experimental designs in the form of one group pretest-posttest design. The population in this study were students in class XI TKR and XI TAV, a sample of 4 students with purposive sampling technique. Data collection techniques using, questionnaires, observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using t-test with the help of SPSS 25 for windows. Based on the results of the study, it is known that there are 3 students with low category self-acceptance and 1 student in the medium category, with an average pre-test score of 91 in the low category. After getting group counseling services, it shows that the post-test results increase with an average post-test score of 101 in the moderate category. Then the t-test was carried out and the t-count > t-table value was obtained = 10.088 > 3.182 so that H0 was rejected and Ha was accepted, meaning that it could be concluded that there was an increase in self-acceptance in students who were victims of broken homes after being given group counseling services with expressive writing therapy techniques.*

**Keywords:** Group Counseling, *Expressive Writing Therapy*, Self-Acceptance

## PENDAHULUAN

Keluarga memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Sebab, di dalam lingkungan keluarga, seseorang akan mengalami pertumbuhan dan pembentukan diri. Keluarga adalah tempat pertama dan paling utama di mana pendidikan dimulai bagi setiap individu. Oleh karena itu, cara orang tua mendidik anak memiliki dampak besar pada proses belajar mereka (Slameto dalam Azmi, 2020).

Setiap anak dalam keluarga menginginkan suasana keluarga yang baik dan harmonis, tetapi sayangnya tidak semua anak memiliki keberuntungan seperti itu. Menurut Gunarsa (dalam Nurafifah, 2023) keluarga yang harmonis adalah keluarga di mana semua anggotanya merasakan kebahagiaan, dengan ditandai oleh sedikit atau bahkan tidak adanya ketegangan, kekecewaan. Mereka juga mampu menerima dan puas dengan segala kondisi dan keberadaan diri mereka. Kondisi keluarga yang tidak baik seringkali terjadi pada keluarga yang menghadapi berbagai masalah yang sulit diatasi, hingga menyebabkan terjadinya "broken home" atau keretakan dalam keluarga.

Menurut Prasetyo dalam (Muttaqin & Sulistyono, 2019), istilah "Broken Home" memiliki arti "Kehancuran Rumah Tangga", di mana terjadi kerusakan dalam hubungan suami-istri akibat perbedaan pendapat di antara keduanya. Artinya, konflik di dalam rumah tangga dapat menyebabkan kehancuran hubungan suami-istri. Berdasarkan pernyataan dari Welss dalam (Sigirot et al., 2022) mengenai konsep broken home, dapat dijelaskan bahwa broken home adalah keluarga yang mengalami perpecahan akibat kematian, perceraian, ketidakmenikahan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya tindakan kekerasan. Sedangkan menurut penjelasan dari Quensel (dalam Sigirot et al., 2022), broken home adalah gambaran dari sebuah keluarga yang tidak harmonis, yang jauh dari

suasana damai dan akhirnya berujung pada perpisahan atau perceraian.

Akibatnya, anak-anak bisa merasa terlantar, terutama dalam pendidikan, karena seringkali mereka terpaksa hidup dengan ayah atau ibu tiri, yang membuat mereka kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tua mereka. Selain itu, anak mungkin merasa malu dan kurang percaya diri di hadapan orang lain, menjadi bahan pembicaraan negatif di kalangan teman-temannya, dan proses belajar mereka juga bisa terganggu karena pikiran mereka tidak fokus pada pelajaran. Mereka mungkin memiliki pikiran dan bayangan negatif, seperti menyalahkan takdir atau merasa bahwa keadaan keluarganya tidak adil. Tidak dapat menerima takdir atau kenyataan yang harus dihadapi bisa menjadi hal yang sulit bagi mereka (Ramadhani, 2020). Namun, hal tersebut bisa diatasi jika siswa merasa menerima diri mereka sendiri dengan baik, memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Untuk hidup dengan baik, seseorang perlu mengenali dan menerima diri mereka sendiri, lalu bertindak sesuai dengan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya (Nurridwan, 2020).

Hurlock menyatakan bahwa penerimaan adalah dasar bagi setiap individu untuk menghadapi realitas kehidupannya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Penerimaan ini tercermin dalam sikap positif, pengakuan terhadap nilai-nilai pribadi, dan pengakuan terhadap perilaku seseorang. Kepribadian yang sehat seringkali ditandai dengan kemampuan untuk menerima, dan penerimaan ini memiliki beberapa jenis, seperti penerimaan terhadap kenyataan, tanggung jawab, interaksi sosial, dan kendali emosi (Putri, 2022).

Menurut Jersild pada Hurlock, seseorang dengan penerimaan diri cenderung memiliki pandangan yang objektif terhadap dirinya sendiri. Mereka memiliki penghargaan positif terhadap diri sendiri, percaya pada kemampuan mereka tanpa terlalu dipengaruhi oleh pandangan orang lain, mampu

menilai keterbatasan mereka secara realistis, dan menerima kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri atas hal tersebut (Putri, 2022). Seseorang yang menerima dirinya juga akan menghargai dan merasa nyaman dengan keadaannya. Mereka dapat mengidentifikasi keinginan, harapan, ketakutan, dan permusuhan dalam diri mereka, serta cenderung menerima kondisi emosionalnya dengan arti bahwa mereka memiliki kebebasan untuk menyadari perasaan mereka. Selain itu, mereka juga merasa bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

Pannes menyatakan bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang memperhatikan karakteristik kepribadiannya, merasa memiliki kemampuan dan keinginan untuk menjalani hidup sesuai dengan dirinya. Selanjutnya, Helmi berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui ciri-ciri pribadinya, serta menggunakan hal tersebut dalam menjalani kehidupannya (Putri, 2022). Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang positif biasanya dapat menerima situasi hidupnya, meskipun sebenarnya mereka tidak senang dengan keadaan tersebut. Namun, mereka memiliki kemampuan untuk mengubah situasi tersebut sesuai dengan keinginan mereka.

Seperti halnya yang terjadi pada beberapa siswa di SMK Negeri 1 Palangka Raya yang mengalami *broken home* menunjukkan perilaku seperti berkelahi, tidak memperhatikan saat pelajaran, merasa putus asa dalam belajar sehingga prestasi belajarnya menurun. Selain itu, mereka sering datang terlambat karena tidak ada yang membangunkan mereka tidur bahkan sampai tidak masuk sekolah, karena mereka tidak tinggal di rumah yang sama dengan orang tua mereka. Perilaku itu muncul diakibatkan siswa mengekspresikan perasaannya yang dirasakan dalam lingkungan keluarga kurang harmonis, karena kurang mendapat perhatian dari orang tua, maka siswa mencari perhatian dari orang lain. Adanya

permasalahan tentang rendahnya penerimaan diri terhadap anak korban *broken home*, maka peneliti akan menerapkan suatu teknik, yaitu teknik *expressive writing therapy* yang nantinya akan dilakukan dalam layanan konseling kelompok.

*Expressive writing therapy* adalah suatu bentuk terapi di mana seseorang mengekspresikan diri melalui menulis untuk mengatasi emosi dan mengurangi stres. Tujuan terapi ini adalah membuat individu menjadi lebih sehat secara fisik, menjernihkan pikiran, dan memperbaiki perilaku yang dapat memengaruhi stabilitas emosional. Ekspresi emosional ini mencakup ungkapan alami dari perasaan yang sebenarnya (Arini, 2021). Teknik *expressive writing* merupakan salah satu cara untuk mengetahui kondisi seseorang dengan cara menulis. Teknik ini menggunakan aktivitas menulis sebagai cara untuk merenungkan pikiran dan perasaan terdalam terkait dengan pengalaman yang kurang menyenangkan. Proses ini melibatkan menuliskan pemikiran dan perasaan yang mengganggu secara manual, bukan dengan mengetik, terkait dengan apa pun yang dirasakan oleh seseorang (Ulfa, 2021). Menurut Pennebaker dalam Ulfa, (2021), *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan tentang suatu peristiwa traumatis dan pengalaman emosional yang pernah dialami. Landasan dari penggunaan teknik ini karena peneliti ingin mengetahui apakah penerapan teknik ini untuk siswa yang berasal dari keluarga *broken home* dengan memberikan kesempatan untuk menulis perasaan dan pikiran mereka, mengekspresikan diri secara tertulis, dapat mengatasi emosi sulit, memahami diri mereka lebih baik, dan membangun narasi positif tentang diri sendiri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan penerimaan diri mereka.

*Expressive writing* adalah gabungan dua kata, yaitu *expressive* yang mengungkapkan perasaan, dan *writing* yang merujuk pada tulisan atau karangan untuk menyampaikan pemikiran (John M. Echols & Hasan

Shadily dalam Yulianti, 2022). Terapi menulis ekspresif, atau *expressive writing therapy*, merupakan kegiatan menulis yang mencerminkan pemikiran dan perasaan klien, baik itu dilakukan atas inisiatif sendiri atau atas saran dari seorang terapis atau peneliti (Wright, J.K dalam Yulianti, 2022). Ide *expressive writing* pertama kali muncul dari Pennebaker pada tahun 1989. Sebagai seorang ahli di bidang Psikologi Sosial, Pennebaker telah melakukan banyak penelitian tentang manfaat menulis (Ibid dalam Yulianti, 2022). Pennebaker menjelaskan bahwa menulis ekspresif melibatkan mengungkapkan perasaan dalam diri seseorang melalui penulisan dalam bentuk naratif atau cerita dalam sebuah buku. Wright menyebutkan bahwa *expressive writing* termasuk dalam teknik naratif yang digunakan dalam terapi (Frattaroli dalam Yulianti, 2022).

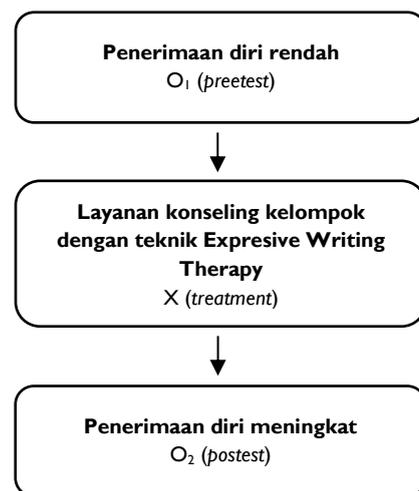
Pennebaker dan Seagal dalam (Ulfa, 2021) mendefinisikan *expressive writing* sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik, dengan tambahan wawasan pribadi. *Expressive writing* merupakan salah satu bentuk layanan responsif yang memberikan bantuan kepada siswa dengan kebutuhan dan masalah mendesak. Dalam konteks ini, *expressive writing* adalah menulis tentang pengalaman yang sangat emosional tanpa terlalu memikirkan tata bahasa atau diksi. Ini adalah suatu proses menulis di mana individu diminta untuk menuangkan perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam pembuatan cerita (Ulfa, 2021).

## METODOLOGI

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif ini berbentuk angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik, yang mana kuantitatif ini telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu konkrit, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2022). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang

digunakan adalah *pre-experimental designs* bentuk *one group pretest-posttest design* untuk melihat penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dalam meningkatkan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* di SMK Negeri I Palangka Raya.

Pada *design* ini terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberinya perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2022). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1 Pre-Experimental Designs**

Untuk memperoleh data yang memadai dan relevan dengan topik penelitian, digunakan beberapa metode pengumpulan data, seperti observasi, wawancara, kuesioner (angket), dan dokumentasi. Populasi didefinisikan sebagai kategori luas dari hal-hal atau orang-orang dengan jumlah tertentu atau atribut yang peneliti telah memilih untuk mempelajari dan membuat kesimpulan dari (Sugiyono dalam Susanti, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKR dan XI TAV di SMK Negeri I Palangka Raya yaitu, XI TKR berjumlah 28 siswa, XI TAV 27 berjumlah

siswa dengan total 55 siswa. Sampel merupakan suatu bagian yang telah dipilih dengan spesifik untuk mewakili semua populasi kelompok dengan lengkap (Suenarto dalam Susanti, 2019). Pada penelitian ini untuk menentukan jumlah sampel maka peneliti menggunakan *purposive sampling*, sehingga sampel yang digunakan adalah siswa yang menjadi korban *broken home* dan memiliki ciri-ciri penerimaan dirinya yang rendah berjumlah 4 orang.

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan munculnya variabel dependen. Variabel independen ini dilambangkan dengan huruf X yang mempengaruhi, untuk penelitian ini variabel independennya adalah teknik *expressive writing therapy*. Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau berubah sebagai akibat dari adanya variabel independen. Variabel dependen ini dilambangkan dengan huruf Y yang akan dipengaruhi. Untuk penelitian ini variabel dependennya adalah penerimaan diri. Teknik pengumpulan data menggunakan angket sebagai pengumpulan data utama dengan skala likert. Sedangkan untuk pengumpulan data pendukung menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian pada siswa kelas XI TKR dan XI TAV di SMK Negeri 1 Palangka Raya. Pertama, peneliti memberikan angket *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat penerimaan diri siswa korban *broken home* sebelum diberikan perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa ada 3 siswa dengan kategori rendah dan 1 siswa dengan kategori sedang, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 91 yang termasuk kategori rendah.

**Tabel 1 Hasil Pre-Test Penerimaan Diri**

No	Inisial Responden	Skor	Kategori
1	D	89	Rendah
2	ADW	90	Rendah
3	A	85	Rendah
4	JS	99	Sedang
Rata-rata		91	Rendah

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* kepada 4 siswa tersebut untuk meningkatkan penerimaan diri mereka. Setelah itu, siswa mengikuti sesi konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* sebanyak empat kali pertemuan.

Setelah peneliti melakukan *pre-test* pada 4 siswa, layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* akan dilaksanakan. Berikut ini adalah penjelasan tentang pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*:

### 1) Pertemuan I

Pelaksanaan konseling kelompok dengan dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2024. Peneliti memanfaatkan kesempatan ini untuk berkenalan dengan anggota kelompok yang akan mengikuti kegiatan konseling. Tujuannya agar siswa dapat saling mengenal sehingga, saat konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan, siswa sudah merasa nyaman dan tidak canggung dengan peneliti. Peneliti juga menjelaskan tujuan pertemuan dan menjelaskan asas-asas yang harus dipatuhi dalam konseling kelompok sebagai penguat untuk membangun kepercayaan anggota kelompok. Lalu peneliti merencanakan serta menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok bersama anggota kelompok.

Selanjutnya, peneliti menjelaskan bahwa tahap berikutnya adalah melaksanakan treatment dengan teknik *expressive writing therapy*. Setelah itu, peneliti melakukan kegiatan rasionalisasi treatment, yang bertujuan agar siswa dapat mengenali dan menganalisis tingkat penerimaan diri mereka. Kegiatan dimulai dengan diskusi tentang penerimaan diri. Setelah diskusi, peneliti menjelaskan cara meningkatkan penerimaan diri dengan menggunakan teknik *expressive writing therapy*. Peneliti memberikan penjelasan singkat tentang langkah-langkah dan prosedur teknik *expressive writing therapy*.

## 2) Pertemuan II

Pelaksanaan konseling kelompok dengan dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2024. Pertemuan kedua ini adalah tahap pertama konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*, yaitu tahap pengenalan (*recognition/initial writer*). Pada tahap ini, peneliti meminta anggota kelompok untuk melakukan relaksasi sederhana, seperti peregangan badan dan mengatur posisi duduk nyaman mungkin, agar mereka dapat lebih berkonsentrasi dan merasa tenang.

Selanjutnya, peneliti mengajak anggota kelompok untuk menggali pikiran mereka mengenai pengalaman hidup atau kejadian yang pernah dialami, baik yang menyedihkan maupun menyenangkan. Peneliti kemudian membagikan lembar kerja (LKS) dan meminta mereka menuliskan serta menjabarkan pengalaman tersebut secara bebas, tanpa memikirkan aturan tata bahasa, dengan tujuan agar mereka lebih terbuka dan mengurangi rasa takut atau cemas.

Setelah itu, anggota kelompok diberi kesempatan untuk membacakan hasil tulisan mereka. Hasil dari LKS ini menunjukkan bahwa

siswa menceritakan pengalaman tentang keluarga mereka dalam situasi tertentu. Setelah pemaparan hasil LKS, konseli menjelaskan apa yang telah ditulisnya dan mengungkapkan perasaannya setelah menulis. Sementara itu, anggota kelompok lainnya mendengarkan dengan baik, ada yang bertanya, dan ada juga yang memberikan tanggapan.

Lalu pada tahap kedua *examination/writing exercise* ini, peneliti membagikan lembar kerja (LKS) dan meminta anggota kelompok menuliskan reaksi atau tanggapan mereka terkait beberapa topik yang sudah ditentukan, tetapi mereka tetap menuliskannya secara bebas. Peneliti menetapkan beberapa topik, antara lain: 1) ceritakan tentang kehidupan keluargamu sebelum terjadi perubahan besar. Apa yang paling kamu rindukan dari masa itu?, 2) tuliskan perilaku negatif apa saja yang kamu lakukan di lingkungan sekolah. Saat menulis, anggota kelompok dapat meluapkan semua perasaan dan pikiran yang mengganggu. Setelah selesai mengerjakan LKS, peneliti meminta anggota kelompok untuk membacakan hasil tulisan mereka.

## 3) Pertemuan III

Pelaksanaan konseling kelompok dengan dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2024. Pada pertemuan ketiga ini, peneliti melanjutkan tahap kedua, yaitu *examination/writing exercise*. Peneliti meminta anggota kelompok membaca ulang tulisan mereka dengan tujuan agar mereka dapat lebih memahami dan mendalami apa yang telah ditulis. Setelah itu, anggota kelompok membacakan tulisan mereka, dan peneliti membuka ruang diskusi tentang hasil tulisan tersebut. Diskusi ini bertujuan untuk membantu anggota kelompok mendapatkan kesadaran baru sehingga mereka dapat mengubah perilaku, sikap, dan pemahaman tentang diri mereka sendiri serta situasinya.

Setelah tahap kedua selesai, peneliti melanjutkan ke tahap ketiga, *juxtaposition/feedback*. Peneliti membagikan lembar kerja (LKS) kepada anggota kelompok dengan instruksi untuk menulis tentang kendala-kendala diri yang tidak bisa mereka hadapi dalam situasi penerimaan diri. Setelah menulis, anggota kelompok membacanya dan mendiskusikannya dengan peneliti. Hasil LKS umumnya berisi kendala dari dalam diri anggota kelompok, seperti ketidakmampuan mereka menerima situasi saat ini. Setelah diskusi tersebut, peneliti membagikan LKS kedua, di mana anggota kelompok menuliskan harapan-harapan mereka di masa yang akan datang.

4) Pertemuan IV

Pelaksanaan konseling kelompok dengan dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2024. Pada tahap terakhir, yaitu tahap aplikasi pada diri sendiri atau *application to the self*, anggota kelompok diajak untuk menerapkan pengetahuan baru mereka dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti membantu mereka memikirkan kembali apa yang telah mereka pelajari selama sesi *expressive writing therapy*, dengan menyoroti hal-hal yang perlu diperbaiki, diubah, dan dipertahankan.

Selanjutnya, kegiatan yang dilakukan adalah membuat komitmen tertulis untuk berubah. Peneliti membagikan lembar kerja (LKS) agar anggota kelompok bisa membuat perjanjian perilaku atau komitmen diri. Anggota kelompok menuliskan komitmen mereka dalam bentuk surat pernyataan. Isi pernyataan ini mencakup komitmen mereka untuk mengubah perilaku dan meningkatkan penerimaan diri. Komitmen ini akan menjadi pegangan mereka dalam proses perubahan diri.

Sebagai penilaian akhir, peneliti memberikan angket *post-test* untuk melihat perubahan tingkat penerimaan diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok. Hasil *post-test* yang telah disebar diketahui nilai tingkat penerimaan diri siswa setelah diberikan perlakuan, dengan rata-rata skor *post-test* sebesar 101 yang termasuk kategori sedang.

**Tabel 2 Hasil Post-Test Penerimaan Diri**

No	Inisial Responden	Skor	Kategori
1	D	99	Sedang
2	ADW	101	Sedang
3	A	98	Sedang
4	JS	107	Sedang
Rata-rata		101	Sedang

Secara keseluruhan, akan dijelaskan peningkatan penerimaan diri siswa korban broken home sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*. Berdasarkan hasil analisis, terjadi perubahan dari kategori penerimaan diri yang rendah ke kategori sedang. Ada peningkatan penerimaan diri siswa korban broken home setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*. Nilai rata-rata pada *pre-test* adalah 91, yang termasuk kategori rendah. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*, nilai rata-rata pada *post-test* meningkat menjadi 101, yang termasuk kategori sedang.

**Tabel 3 Peningkatan Hasil Perhitungan Pre-Test dan Post-Test Penerimaan Diri**

No	Inisial	Pre-Test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	D	89	Rendah	99	Sedang
2	ADW	90	Rendah	101	Sedang
3	A	85	Rendah	98	Sedang

No	Inisial	Pre-Test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
4	JS	99	Sedang	107	Sedang
Jumlah		363		405	
Rata-rata		91	Rendah	101	Sedang

Untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak, dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan teknik uji *paired sample t-test*. Dasar pengambilan uji statistik ini adalah jika nilai sig. (2-tailed) < 0.05, berarti ada perbedaan yang signifikan antara keduanya. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) ≥ 0.05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ho: Tidak ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*.
- Ha: Ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis nilai sig. (2-tailed) yaitu 0.002 dan pada nilai  $t_{hitung}$  10,088. Berarti keputusan dalam uji *paired sample t-test* ini sig. 0,002 < 0,05 dan  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  yaitu 10,088 > 3,182 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* di SMK Negeri I Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan penerimaan diri siswa yang signifikan

setelah mendapatkan layanan ini. Hal ini terlihat dari rata-rata skor *pre-test* yang awalnya berkategori “rendah” meningkat menjadi berkategori “sedang” pada *post-test*. Dengan demikian, hipotesis H0 ditolak dan Ha diterima, artinya “Ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*”. Dalam penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* ada 4 tahapan teknik; 1) *Recognition* atau *Initial Writing*; 2) *Examination* atau *Writing Exercise*; 3) *Juxtaposition* atau *Feedback*; 4) *Application to the Self*. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penerapan teknik *expressive writing therapy* untuk masalah-masalah lainnya. Teknik ini juga bisa dijadikan referensi bagi peneliti yang akan mengangkat judul yang sama dengan sudut pandang berbeda.

## REFERENSI

- Arini, D. F. (2021). *Terapi Expressive Writing dengan Media Scrapbook dalam Mengatasi Remaja Broken Home di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*.
- Azmi, N. U. (2020). *Penerimaan Diri Korban Keluarga Broken Home (Studi Kasus Pada Seorang Dewasa Awal Di Komunitas Broken Home Yogyakarta)*.
- Muttaqin, I., & Sulisty, B. (2019). Analisis Faktor Penyebab Dan Dampak Keluarga Broken Home. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Nurafifah, L. (2023). *Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home*. 1–278. <http://etheses.uin-malang.ac.id/48601/>
- Nurridwan, M. (2020). *Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Broken Home (Studi Kasus Di UPT Perlindungan Dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)*. *NBER Working Papers*.

- <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Putri, S. E. (2022). *Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Studi Di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu* (Issue 8.5.2017).
- Ramadhani, W. (2020). *Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengubah konsep diri negatif siswa broken home di sekolah menengah pertama negeri 3 pekanbaru*.
- Sigiro, J. S., Alexander, F., & Al-ghifari, M. A. (2022). Dampak Keluarga Broken Home pada Kondisi Mental Anak. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 01(2), 766–775. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/2498>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 16, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Ulfa, N. (2021). *Pengaruh Teknik Expspressive Writing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di Sma Negeri 8 Banda Aceh*.
- Yulianti, R. (2022). *Expressive Writing Theraphy Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pada Penderita Bipolar Disorder (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta)*.

## Pengaruh *Self-Concept* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Fase F

Elza Fahira Salim<sup>1</sup>, Rila Rahma Mulyani<sup>2</sup>, Rahmawati Wae<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat  
E-mail: [elzafahirasalim09@gmail.com](mailto:elzafahirasalim09@gmail.com)

Received: 23 August 2024

Accepted: 10 November 2024

Published: 16 January 2025

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep diri (*self-concept*) dan kepercayaan diri peserta didik, serta menguji pengaruh konsep diri terhadap kepercayaan diri peserta didik di kelas fase F SMA Negeri 1 V Koto Timur, Kabupaten Padang Pariaman. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional dengan total sampling pada populasi sebanyak 84 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Konsep diri peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 53,57%. 2) Kepercayaan diri peserta didik juga berada pada kategori tinggi dengan persentase 52,38%, namun pada beberapa indikator seperti optimis, tanggung jawab, rasional, dan realistis, terdapat nilai yang lebih rendah. 3) Terdapat pengaruh signifikan konsep diri terhadap kepercayaan diri peserta didik sebesar 57%, menunjukkan bahwa konsep diri yang lebih positif dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Keterbatasan penelitian ini adalah tidak mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya konsep diri positif atau rendahnya kepercayaan diri pada aspek-aspek tertentu. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor tersebut demi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

**Kata Kunci:** *Self-Concept*; Kepercayaan Diri; Siswa Fase F

## The Effect Of *Self-Concept* On Students' Self-Confidence Phase F

### ABSTRACT

This study aims to describe the *self-concept* and self-confidence of students, and test the effect of *self-concept* on students' self-confidence in phase F class of SMA Negeri 1 V Koto Timur, Padang Pariaman Regency. The research method used is descriptive correlational method with total sampling on a population of 84 students. The results showed that: 1) The *self-concept* of students is in the high category with a percentage of 53.57%. 2) Students' self-confidence is also in the high category with a percentage of 52.38%, but in some indicators such as optimistic, responsible, rational, and realistic, there are lower values. 3) There is a significant influence of *self-concept* on students' self-confidence by 57%, indicating that a more positive *self-concept* can increase students' self-confidence. The limitation of this study is that it does not explore the factors that influence the formation of a positive *self-concept* or low self-confidence in certain aspects. Further research is recommended to explore these factors for the development of more effective interventions in improving learners' self-confidence.

**Keywords:** *Self-Concept*; Self-Confidence; phase F students

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan generasi muda yang berperan sebagai penerus cita – cita bangsa, oleh karena itu remaja diharapkan dapat mengembangkan potensi diri secara optimal serta mampu menguasai ilmu pengetahuan agar kelak di masa depan dapat berpartisipasi secara aktif dalam pembangunan nasional menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Banyak orang menganggap bahwa masa remaja adalah masa yang paling menyenangkan tapi sekaligus juga paling membingungkan, karena remaja mulai menyadari masalah-masalah yang muncul ketika mencoba untuk menggabungkan antara keinginan diri dengan keinginan orang-orang disekitar. Akibatnya, masa remaja ini disebut juga sebagai masa yang penuh dengan badai dan tekanan, karena remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang sering kali menyebabkan remaja menjadi kurang memiliki kepercayaan diri.

Menurut Tanjung (2017) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Orang yang memiliki kepercayaan diri positif akan merasa yakin atas kehidupan yang dimiliki serta mempunyai pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan tidak terwujud tetap berfikir positif dan dapat menerimanya dengan lapang dada. Kepercayaan diri akan menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya. Penilaian terhadap dirinya sendiri dapat terjadi apabila seseorang melakukan interaksi dengan lingkungan, cara orang lain memperlakukan individu dan apa yang dikatakan orang lain tentang individu. Hal itu menjadi acuan seseorang dalam menilai dirinya sendiri. Kepercayaan diri juga sangat penting bagi peserta didik, karena sikap percaya diri akan membuat individu merasa optimis dan mampu untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan

sosialnya, mengurangi rasa takut dan cemas pada peserta didik, dan mampu mengontrol segala aspek dalam dirinya, sehingga mereka mampu berpikir lebih jernih dalam menetapkan tujuan hidupnya serta mampu berperilaku yang lebih baik.

Menurut Lauster (Syam, 2017), aspek-aspek kepercayaan diri adalah keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri, ia akan menampilkan sikap optimis, bisa membuat keputusan sendiri, memiliki tanggung jawab tinggi, berani mengutarakan pendapat, berani tampil di depan umum, dan menerima setiap perbedaan. Menurut Mardatillah (Amri, 2018), seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri yaitu mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya, tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan diri sendiri, mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa dan rasa ketidakmampuan, mampu mengatasi rasa kecemasan, tenang dalam menjalankan segala sesuatu, berpikir positif, dan maju terus tanpa melihat ke belakang.

Tinggi rendahnya kepercayaan diri peserta didik tentunya memiliki beberapa penyebab ataupun faktor yang mempengaruhi. Menurut Sitepu (2016), "Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal (*self-concept*, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup) dan faktor eksternal (pendidikan, pekerjaan, lingkungan)". Menurut Kartini (2019) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu keadaan fisik, *self-concept*, harga diri, interaksi sosial, dan jenis kelamin.

Dalam faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri terdapat salah satunya *self-concept* yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Seseorang yang memiliki pandangan yang positif tentang dirinya, maka dapat merealisasikan secara maksimal tentang kemampuan yang dimilikinya. Ghufro dan Risnawita

(Umamy et al., 2023) menyatakan bahwa *self-concept* mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri pada individu. Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan *self-concept* dalam diri seseorang.

*Self-concept* merupakan kesadaran seseorang mengenai siapa dirinya. Hurlock (Saputra & Sugiarti, 2021) menyatakan bahwa *self-concept* adalah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. *Self-concept* merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan dengan orang lain, dan apa yang kiranya reaksi orang lain terhadapnya. *Self-concept* terdiri atas bagaimana cara kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.

*Self-Concept* adalah cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh, menyangkut fisik, moral, intelektual sosial, dan psikis. Termasuk didalamnya adalah persepsi individu dengan orang lain maupun lingkungannya, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, serta tujuan, harapan dan keinginannya. *Self-concept* mulai berkembang sejak masa bayi dan akan terus berkembang sejalan dengan perkembangan individu itu sendiri perkembangan dari proses pengenalan diri sendiri dipengaruhi oleh faktor yang mengikuti perkembangan seorang anak seperti pengaruh keterbatasan ekonomi, isolasi lingkungan, ataupun pengaruh usia individu tersebut, *self concept* individu terbentuk melalui imajinasi individu tentang respon yang diberikan oleh orang lain.

Setiap orang pasti memiliki pandangan tentang *self concept* yang berbeda-beda ada yang memiliki *self concept* negatif dan ada juga yang memiliki *self concept* positif. Misalnya kalau kita selalu menganggap diri kita tertutup dengan lingkungan, maka nantinya kita benar-benar menjadi pribadi

yang menutup diri dengan lingkungan. Oleh karena itu, memiliki *self concept* negatif bukanlah hal yang baik bahkan dengan kita memiliki *self concept* yang negatif akan membuat kita merasa tidak percaya diri. Berbeda dengan kita memiliki *self concept* yang positif misalnya yakni kita akan mampu mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat. Dengan memiliki *self concept* yang positif kita akan selalu berpikir positif, hal ini dapat memacu rasa percaya diri kita untuk selalu melakukan hal-hal yang dianggap baik untuk diri kita dan orang lain. Seorang peserta didik yang mempunyai *self concept* positif akan menjadi individu yang mampu memandang dirinya secara positif, berani mencoba dan mengambil resiko, selalu optimis, percaya diri dan antusias menciptakan arah dan tujuan hidup. *Self concept* positif yaitu suatu konsep ketika seseorang individu menganggap dirinya memiliki kemampuan yang lebih dan percaya diri akan kemampuan dirinya. Dan *self concept* negatif suatu konsep ketika seseorang individu yang menganggap dirinya kurang baik dari individu lainnya (kurang percaya diri).

Pada kenyataan di lapangan, berdasarkan hasil observasi pada tanggal 17 Juli 2023 sampai tanggal 21 Juli 2023 ditemukan adanya peserta didik yang takut tampil di depan kelas atau di tempat umum, adanya peserta didik yang takut bertanya atau memberikan pendapat kepada guru dan hasil wawancara dengan Guru BK yang dilakukan di SMAN 1 V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman selama melaksanakan praktik Pengalaman Lapangan Kependidikan selama kurang lebih 6 bulan, mulai dari tanggal 17 Juli sampai dengan 10 Desember 2023. Terdapat bahwa adanya peserta didik takut tampil di depan kelas atau didepan umum, takut mengungkapkan pendapatnya dan enggan bertanya kepada gurunya. Sedangkan hasil wawancara dengan peserta didik adanya perasaan takut

ditertawakan apabila berpendapat, merasa *insecure* dengan tinggi badan yang dimilikinya, adanya peserta didik yang bersikap pesimis terhadap persaingan, kurangnya kepercayaan diri peserta didik terhadap potensi yang dimiliki seperti bakat dan minat peserta didik, dan ada peserta didik yang tidak mengetahui bakat dan minat yang dimilikinya.

Penelitian dari Pratiwi (2019) yang berjudul Hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas 10 MAN 2 Model Medan menunjukkan hasil adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua *variable* pada siswa kelas 10 selaku objek penelitian di mana semakin tinggi konsep diri yang dimiliki seorang siswa, maka semakin tinggi pula rasa percaya diri yang dimiliki dan begitupun sebaliknya. Persamaan penelitian yaitu sama-sama membahas *self-concept* dan kepercayaan diri siswa, teknik pengambilan data menggunakan skala *likert*. Sedangkan perbedaan penelitian yaitu penelitian membahas hubungan sedangkan saya membahas pengaruh, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate strstified random sampling* dan analisis data menggunakan teknik korelasi. Lebih lanjut penelitian dari Ayu Satia Fatmawati (2019) yang berjudul “Hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMA” terdapat tiga orang siswa kelas XI pada salah satu SMA di Semarang”. Hasil penelitian mengatakan adanya hubungan antara *self-concept* dengan kepercayaan diri. Persamaan penelitian, sama-sama memperdalam tentang *self-concept* dan kepercayaan diri siswa, teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Sedangkan perbedaan penelitian yaitu penelitian membahas hubungan sedangkan saya membahas pengaruh, teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*, teknik analisis data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*.

## METODOLOGI

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Fokusnya adalah penggambaran secara menyeluruh tentang pengaruh *self-concept* terhadap kepercayaan diri peserta didik di fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman, dengan jenis penelitian adalah korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Korelasi adalah hubungan timbal balik atau sebab akibat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di kelas fase F sebanyak 84 peserta didik. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik untuk pengambilan datanya menggunakan instrumen dengan skala *likert* dan teknik untuk analisis data menggunakan persentase dan regresi linear sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang pengaruh *self-concept* terhadap kepercayaan diri peserta didik di fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman.

### 1. *Self-Concept*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-concept* peserta didik fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori tinggi dengan persentase 53,57%. Sedangkan berdasarkan indikator *self-concept* adalah *Self-Concept* dilihat dari *Self-Concept* positif peserta didik fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori tinggi dengan persentase 55,95%. Dilihat dari hasil penelitian Asri (2020) mengatakan bahwa *self-concept* positif seseorang terbangun atas rasa percaya diri terhadap kompetensi yang dimilikinya. Jadi disimpulkan, jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka *self-concept* seseorang positif.

*Self-concept* dilihat dari *self-concept* negatif peserta didik fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori tinggi dengan persentase 45,24% yang dimana artinya peserta didik fase F memiliki *self-concept* negatif. Dalam penelitian (Zulfadanti et al., n.d. 2023:5) mengemukakan aspek pada *self-concept* negatif yaitu kepercayaan diri, penerimaan diri, penghargaan diri. Dijelaskan dalam penelitian. Jadi disimpulkan, jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah maka seseorang tersebut memiliki *self-concept* negatif.

## 2. Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik di kelas fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori tinggi dengan persentase 52,38% artinya sebagian besar peserta didik memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan berdasarkan indikator kepercayaan diri adalah Kepercayaan diri dilihat dari keyakinan kemampuan diri peserta didik kelas fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 50,00%. artinya sebagian peserta didik memiliki keyakinan kemampuan diri yang cukup tinggi. Kepercayaan diri dilihat dari optimis peserta didik kelas fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 42,86% artinya sebagian besar peserta didik fase F memiliki Optimis yang cukup tinggi. Disimpulkan jika optimis peserta didik tinggi berarti kepercayaan diri peserta didik juga tinggi.

Kepercayaan diri dilihat dari objektif peserta didik fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori tinggi dengan persentase 50,00%. Artinya sebagian besar peserta didik fase F memiliki perilaku

objektif yang tinggi. Lauster (Partini, 2015), orang yang memiliki kepercayaan diri positif adalah keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Dapat disimpulkan objektif peserta didik tinggi maka kepercayaan diri peserta didik fase F tinggi.

Kepercayaan diri dilihat dari bertanggung jawab peserta didik fase SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 69,05%. Artinya sebagian besar peserta didik fase F memiliki tanggung jawab yang sangat tinggi. Menurut Parlina (2016) faktor yang mempengaruhi tanggung jawab seseorang adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya melaksanakan hak dan kewajiban, kurangnya memiliki rasa kepercayaan diri yang dimiliki. Jadi, disimpulkan salah satu faktor yang membuat rasa tanggung jawab peserta didik kelas Fase F tinggi dikarenakan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi pula.

Kepercayaan diri dilihat dari rasional dan realistis peserta didik fase F SMA Negeri I V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori Tinggi dengan persentase 41,67%. Artinya sebagian besar peserta didik fase F memiliki rasional dan realistis yang tinggi. Kepercayaan diri yang positif itu adalah keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Jadi, disimpulkan jika peserta didik memiliki rasional dan realistis tinggi maka dapat dipastikan kepercayaan diri peserta didik juga tinggi.

## 3. Pengaruh *Self-Concept* terhadap Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian dengan melihat koefisien determinan ( $R^2$ ) dan yang disesuaikan (*Adjusted R<sup>2</sup>*) *R Square* ( $R^2$ ) bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh X terhadap Y dan melihat nilai regresi pada nilai t dan signifikansinya.

**Tabel 1.** Pengaruh *self-concept* terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Fase F

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,756	,572	,567	8,05427

Dalam penelitian ini R Square X terhadap Y 0,573. Maka dapat disimpulkan bahwa mempunyai pengaruh *self-concept* (X) terhadap kepercayaan diri (Y) adalah 57% sedangkan 43% kepercayaan diri dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti. Dilihat dari nilai t hitung sebesar 10,471 dan t Tabel sebesar 1,291 dengan  $(\alpha) = 0,05$ . Ketentuan t Tabel diperoleh dari Tabel t. Maka dari data, dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi X terhadap Y dinyatakan signifikan karena t hitung > t Tabel ( $10,471 > 1,291$ ) dengan kata lain hipotesis yang diterima berbunyi terdapat pengaruh *self-concept* terhadap kepercayaan diri. Menurut Kartini (2019) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu keadaan fisik, *self-concept*, harga diri, interaksi sosial, dan jenis kelamin. Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan *self-concept* dalam diri seseorang. Dapat disimpulkan bahwa semakin meningkat *self-concept* maka kepercayaan diri juga akan meningkat. Sebaliknya jika menurunnya *self-concept* peserta didik maka akan menurun tingkat kepercayaan diri peserta didik.

Tidak di pungkiri bahwa peneliti melihat *self-concept* dan kepercayaan diri peserta didik di kelas fase F SMA Negeri 1 V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman cukup tinggi, ini terbukti dari mereka yang memiliki menyadari kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *self-concept* terhadap kepercayaan diri peserta didik kelas fase F SMA Negeri 1 V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman dapat diambil kesimpulan *Self-Concept* peserta didik kelas fase F SMA Negeri 1 V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori tinggi. Kepercayaan Diri peserta didik kelas fase F SMA Negeri 1 V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman berada kategori tinggi. Adanya pengaruh yang signifikan *self-concept* terhadap kepercayaan diri peserta didik kelas fase F SMA Negeri 1 V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman. Dengan kata lain hipotesis diterima bahwa terdapat pengaruh *self-concept* terhadap kepercayaan diri peserta didik. Keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini belum meneliti faktor penyebab *self concept* positif dan apa penyebab kepercayaan diri seseorang rendah dilihat dari segi optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Saran untuk penelitian selanjutnya mampu meneliti apa saja faktor yang menyebabkan *self concept* seseorang positif dan apa faktor yang menyebabkan kepercayaan diri seseorang rendah dilihat dari segi optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

## REFERENSI

- Asri, D. N. (2020). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja ( Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun )*. 6(1), 1–11.
- Fatmawati, A. S. (2019). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMA. *Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Semarang*.
- Partini, S. &. (2015). *Sense Of Humor Sebagai Langkah Meningkatkan Kepercayaan Diri Guru PPL Dalam Proses Belajar Mengajar*. 13(1), 92–101.
- Pratiwi, D. S. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas X Man 2 Model Medan*. Universitas Medan Area.

- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). *Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Sma Kelas X. 5*. 59–72.
- Sitepu, D. L., Opod, H., Pali, C., Skripsi, K., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., Psikologi, B., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2016). *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa Sma Negeri I Manado*. 4.
- Syam, A. (2017). *Pengaruh Kepercayaan Diri ( Self Confidence ) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa ( Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare )*. 5, 87–102.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Umamy, T., Retnaningdyastuti, M., & Dian, P. (2023). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Siswa Pasca Pandemi Di Smp Negeri 42 Semarang. Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 110–116.
- Zulfadiani, S., Sinring, A., & Saman, A. (N.D.). *Konsep Diri Negatif Dan Penanganannya ( Studi Kasus Dua Orang Siswa Di Sma Negeri 2 Bone ) Negative Self-Concept And Its Handling ( A Case Study Of Two Student At Sma Negeri 2 Bone )*. 2, 1–17.

## Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta didik

Anisahria<sup>1</sup>, Bau Ratu<sup>2</sup>, Suhrah<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup> Universitas Tadulako, Indonesia

<sup>3</sup>SMP Negeri 2 Palu, Indonesia

E-mail: [anisahriaica@gmail.com](mailto:anisahriaica@gmail.com)

Received: 27 October 2024

Accepted: 24 December 2024

Published: 16 January 2025

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *role play*. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang terdiri dari beberapa siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta yang dididik dengan tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil asesmen awal. Teknik *role playing* dipilih karena mampu memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam menghadapi situasi sosial, sehingga membantu mereka mengembangkan rasa percaya diri. Teknik *role playing* dalam konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pada siklus I, rata-rata kepercayaan diri meningkat dari 46,9% menjadi 65,1%, dengan 37,5% siswa di kategori tinggi dan 62,5% di kategori sedang. Pada siklus II, rata-rata meningkat menjadi 71,31%, dengan 87,5% siswa di kategori tinggi dan 12,5% di kategori sedang. Peningkatan ini ditandai dengan kemampuan peserta dalam mengungkapkan pendapat, berinteraksi dengan teman sebaya, serta menunjukkan sikap percaya diri dalam kegiatan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *role playing* dapat menjadi alternatif strategi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas teknik *role playing* ini pada populasi siswa yang lebih besar atau di berbagai tingkat pendidikan.

**Kata Kunci:** konseling Kelompok, Kepercayaan Diri, Teknik *Role Playing*

---

## Group Counseling Role Playing Technique To Increase Learners' Self-Confidence

### ABSTRACT

This study aims to increase students' self-confidence through group counseling services with role play techniques. The method used is Guidance and Counseling Action Research which consists of several cycles, including planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were participants who were educated with low levels of self-confidence based on the results of the initial assessment. The role playing technique was chosen because it is able to provide direct experience to participants in dealing with social situations, thus helping them develop self-confidence. The role playing technique in group counseling proved to be effective in increasing students' self-confidence. In cycle I, the average self-confidence increased from 46.9% to 65.1%, with 37.5% of students in the high category and 62.5% in the medium category. In cycle II, the average increased to 71.31%, with 87.5% of students in the high category and 12.5% in the medium category. This increase was characterized by the participants' ability to express opinions, interact with peers, and show a confident attitude in daily activities. These findings suggest that the application of role playing techniques can be an effective alternative strategy in guidance and counseling services. Future researchers are advised to test the effectiveness of this role playing technique on a larger population of students or at various levels of education.

**Keywords:** Group Counseling, Self-Confidence, Role Playing Techniques

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah usaha yang dirancang secara terencana dan sistematis untuk mewujudkan serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik. Seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan zaman, dunia pendidikan juga mengalami berbagai transformasi yang signifikan. Perubahan ini mencakup cara pandang para pendidik yang sebelumnya menggunakan metode pembelajaran tradisional yang cenderung lebih kaku, kini beralih menuju pendekatan yang lebih modern, fleksibel, dan berpusat pada peserta didik. Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki, tetapi juga membentuk perubahan sikap serta perilaku yang lebih positif dan adaptif terhadap tantangan masa depan (Kristina et al, 2021).

Sekolah merupakan salah satu lembaga formal yang berperan penting dalam pendidikan dan perkembangan peserta didik. Selain memberikan pengetahuan akademik, sekolah juga memiliki tanggung jawab dalam membentuk cara berpikir, sikap, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial dan orang lain (Amin, 2022). Melalui proses belajar mengajar, sekolah diharapkan dapat menumbuhkan ide-ide cemerlang, inovasi, serta memberikan rasa nyaman dan menyenangkan bagi peserta didik (Mea, 2024). Tidak hanya itu, sekolah juga berfungsi sebagai wahana bagi siswa untuk berkreasi dan berinovasi, serta mengembangkan keterampilan interpersonal yang esensial dalam kehidupan sehari-hari. Namun, meskipun sekolah telah berperan sebagai lembaga yang memberikan pendidikan holistik, dalam praktiknya masih banyak peserta didik yang menghadapi berbagai hambatan. Hambatan tersebut bisa muncul dalam bentuk kesulitan belajar, masalah pribadi, tantangan sosial, hingga perencanaan karir.

Hambatan-hambatan ini perlu untuk dituntaskan agar peserta didik dapat mengikuti proses kegiatan

belajar disekolah dengan baik dan nyaman sehingga memperoleh prestasi yang lebih baik. Dalam mengatasi berbagai kesulitan dan hambatan tersebut, peserta didik sering kali membutuhkan bimbingan dari orang lain, salah satunya adalah guru bimbingan dan konseling (BK). Salah satu hambatan atau masalah yang dihadapi peserta didik adalah kepercayaan diri yang rendah. Rasa percaya diri pada usia remaja memang merupakan aspek yang sangat krusial dalam perkembangan diri mereka. Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana mereka mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun emosional.

Berdasarkan hasil pengamatan di kelas dan wawancara dengan guru kelas serta guru BK di SMP Negeri 2 Palu, ditemukan adanya permasalahan terkait kepercayaan diri di kalangan peserta didik, khususnya di kelas VIII H. Permasalahan ini terutama terlihat dalam kemampuan mereka mengemukakan pendapat. Banyak peserta didik yang cenderung ragu-ragu dan enggan berbicara didepan kelas, bahkan ketika diberikan kesempatan. Hal ini ditandai dengan peserta didik sering terlihat gugup dan tidak yakin saat diminta untuk berbicara. Mereka cenderung menunduk atau berbicara dengan suara pelan, menandakan tidak nyamannya berkomunikasi di hadapan teman sekelas. Hal ini diperkuat oleh penuturan guru BK yang menyatakan bahwa banyak dari peserta didik di kelas VIII H mengaku merasa takut jika pendapat mereka salah atau tidak diterima oleh guru dan teman-temannya. Observasi ini menunjukkan bahwa masalah kepercayaan diri yang rendah tidak hanya mempengaruhi kinerja akademis siswa, tetapi juga perkembangan sosial mereka, khususnya dalam keterampilan berbicara dan tampil di depan umum.

Kepercayaan diri merupakan tindakan yang timbul dalam diri seseorang yang berlandaskan bahwa dia merasa yakin, mampu, dan memiliki pengetahuan, serta memiliki pengalaman tentang sesuatu hal

(Alifudin, 2023). Kepercayaan diri sangatlah penting bagi setiap individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh sebab itu dapat mempengaruhi proses pembelajaran bagi peserta didik. Saat ini masih banyak ditemukan peserta didik yang tidak berani (takut) dan malu untuk mengeluarkan pendapatnya saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, seperti ada beberapa peserta didik yang cenderung berani menjawab pertanyaan meskipun belum tentu benar, dan ada beberapa peserta didik yang mengetahui jawabannya namun tidak berani untuk memberikan jawabannya.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri yang rendah, perlu dukungan dari semua pihak yang terlibat, khususnya peserta didik itu sendiri. Dukungan dari lingkungan, seperti teman, keluarga, dan guru, juga berperan penting dalam membangun rasa percaya diri. Peran guru pembimbing, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), sangat penting dalam upaya ini. Layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu peserta didik untuk mengatasi permasalahan yang menghambat perkembangan diri mereka. Dengan pendekatan yang personal, guru BK dapat memberikan panduan serta strategi-strategi yang tepat untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Salah satu layanan yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk berinteraksi dengan teman-temannya dalam suasana yang aman dan terstruktur, sehingga dapat membantu mengembangkan kemampuan bersosialisasi (Jati, 2017). Layanan ini sangat berguna dalam melatih keterampilan komunikasi peserta didik. Dalam konseling kelompok seluruh anggota kelompok dapat berinteraksi satu sama lain, bebas mengutarakan pendapat, menanggapi, memberikan saran dan apa yang

diberikan bermanfaat bagi anggota kelompok itu sendiri (Ratu, 2023). Salah teknik yang dapat diberikan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yaitu menggunakan teknik *Role Playing*.

Teknik *role playing* dapat melibatkan semua anggota dalam kelompok, dimana anggota kelompok lain dapat berperan sebagai ego state yang bermasalah dengan konseli. Dalam kegiatan ini konseli berlatih dengan anggota kelompok untuk bertingkat laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba didunia nyata. Teknik ini juga digunakan oleh konselor dari beragam orientasi teoritis untuk konseli yang perlu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam dalam melakukan perubahan dalam dirinya sendiri. Teknik *role playing* dipercaya dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik didukung dari beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan teknik tersebut. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Konseling Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMP Negeri Palu Tahun Pelajaran 2024/2025*.

Kepercayaan diri adalah mengetahui apa yang diharapkan dan keyakinan memiliki kemampuan untuk dapat mencapai ekspektasi tersebut (Imro'atun et al, 2024). Dengan kata lain, kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh seorang peserta didik untuk meraih harapan atau cita-cita yang diinginkannya. Tingkat kepercayaan diri dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Sabarrudin et al, 2022). Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi dirinya dimasa sekarang maupun masa yang akan datang. Individu yang kurang percaya diri tidak akan berpikir rasional karena memiliki citra diri yang buruk tentang kemampuannya (Darusman, 2023).

Kaitan kepercayaan diri dalam proses belajar dimana kepercayaan diri sangat berperan penting dalam membantu keberhasilan peserta didik dalam

mengembangkan potensi yang ada pada dirinya karena dengan adanya rasa kepercayaan diri yang kuat maka peserta didik akan mampu mengendalikan dirinya untuk bergerak aktif dalam belajar dengan ditunjukkan adanya beberapa hal yang dilakukan dalam suasana belajar seperti memiliki kemampuan dalam menjawab soal-soal dan tugas yang diberikan oleh guru disekolah, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan suasana yang baru, serta memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah secara baik tanpa ada rasa ragu-ragu dan takut pada diri sendiri. Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri dalam melakukan berbagai hal. Kepercayaan diri juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses berinteraksi, baik di lingkungan rumah maupun di sekolah.

Pada teknik *role playing*, titik tekananya terletak pada keterlibatan emosional dan penghayatan indera dalam situasi masalah yang dihadapi secara nyata. peserta didik diperlakukan sebagai subyek pembelajaran, sehingga mereka secara aktif melakukan praktik-praktik berbahasa, seperti bertanya dan menjawab, bersama teman-teman dalam kondisi tertentu. Pemberian layanan yang efektif dimulai dari lingkungan yang berpusat pada peserta didik, di mana mereka memiliki kesempatan untuk berinteraksi secara aktif dan terlibat langsung dalam proses belajar. Dapat disimpulkan bahwa teknik *Role Playing* adalah metode layanan yang menerapkan cara memainkan peran atau tokoh, baik dari benda hidup maupun benda mati. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik. Metode ini dilakukan dengan memberikan peran kepada masing-masing peserta didik untuk dimainkan dalam bentuk interaksi sosial, sehingga mereka dapat belajar melalui pengalaman langsung dalam berkomunikasi dan berinteraksi

## METODOLOGI

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tercapainya tujuan tertentu. Menurut Mc Taggart penelitian tindakan pada hakikatnya berupa rangkaian kegiatan yang terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, tindakan (Pelaksanaan), pengamatan (Observasi), dan refleksi. Keempat langkah tersebut dipandang sebagai satu siklus penelitian tindakan (Marjanti, 2015). Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 2 Palu, Jl. Wolter Monginsidi, No.4, Kel. Lolu Utara, Kec. Palu Timur, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan teknik wawancara, observasi, angket dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### I. Pra Tindakan

Hasil Penelitian yang termasuk data pra tindakan adalah pengumpulan data awal mengenai tingkat kepercayaan diri peserta didik yang diperoleh angket berbasis *google form* yang telah diisi oleh peserta didik dikelas VIII H sebanyak 23 orang peserta didik. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa dari 23 peserta didik, terdapat 8 (Delapan) orang yang cenderung memiliki masalah rendahnya kepercayaan diri. Peserta didik ini menunjukkan berbagai tingkat kepercayaan diri yang rendah, namun secara umum memiliki kesamaan dalam aspek-aspek yang diamati. Perbedaannya terletak pada jumlah skor yang diperoleh.

**Tabel 1 Skor Kepercayaan Diri (Pra Tindakan)**

No.	Nama	Skor	%	Kategori
1	DW	30	30,09	Rendah
2	RA	46	52,27	Sedang

No.	Nama	Skor	%	Kategori
3	OSH	62	70,45	Tinggi
4	IKW	38	43,18	Rendah
5	SN	32	36,36	Rendah
6	IK	36	40,90	Rendah
7	MH	34	38,63,	Rendah
8	AD	52	59,09	Sedang

Dari hasil penilaian, 8 (Delapan) peserta didik dengan kepercayaan diri rendah tersebut adalah **DW, RA, OSH, IKW, SN, IK, MH, dan AD**. Delapan peserta ini memperoleh skor yang berada di bawah klasifikasi kategori rendah, menandakan adanya indikasi masalah kepercayaan diri yang signifikan dibandingkan dengan teman-teman sebayanya.

## 2. Siklus I

Hasil pengamatan melalui pedoman observasi yang peneliti peroleh selama kegiatan berlangsung yaitu peserta didik belum mampu mengeluarkan pendapatnya masing-masing. Hal ini menjadi tantangan bagi peneliti dalam pertemuan selanjutnya. Peneliti menyadari bahwa pemahaman tentang konsep-konsep sikap kepercayaan diri menjadi penting. Melalui diskusi dengan pihak lain, peneliti berharap dapat lebih memahami bagaimana membantu peserta didik untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat mereka. Adapun hasil dari pasca siklus I dan lembar angket yang sudah diisi oleh peserta dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 2 Skor Kepercayaan Diri Siklus I**

No.	Nama	Skor	%	Kategori
1	DW	56	63,63	Sedang
2	RA	59	67,04	Tinggi
3	OSH	64	72,72	Tinggi
4	IKW	54	61,36	Sedang
5	SN	55	62,5	Sedang
6	IK	58	65,90	Sedang

No.	Nama	Skor	%	Kategori
7	MH	53	60,22	Sedang
8	AD	59	67,04	Tinggi

Setelah 8 orang peserta didik mengikuti kegiatan pada siklus I. Peserta didik yang tingkat kepercayaan dirinya tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 3 orang atau 37,5%, dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau 62,5%. Dan tidak terdapat lagi peserta didik yang berada dalam kategori rendah. meskipun demikian perubahan pada diri peserta didik mengalami sedikit peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3 Data Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Siklus I**

Nama	Pra-Tindakan	Skor Siklus I	Peningkatan %
DW	30	56	29,54
RA	46	59	14,7
OSH	62	64	2,2
IKW	38	54	18,18
SN	32	55	26,13
IK	36	58	25
MH	34	53	21
AD	52	59	7,95
<b>Jmlh</b>	<b>330</b>	<b>458</b>	

Berdasarkan tabel 3 diketahui hasil peningkatan antara data pra tindakan dengan data siklus I yaitu 65,1%. Perubahan terjadi pada peserta didik dapat dikatakan meningkat dengan cukup baik, beberapa peserta didik mulai mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah dilaksanakan siklus I dengan menggunakan teknik *role playing*.

## 3. Siklus II

Berdasarkan dari hasil observasi pada siklus II terlihat peserta didik sudah mampu memahami materi dengan cukup baik dan memberikan perubahan perilaku maupun sikap yang ditunjukkan selama

kegiatan berlangsung. Hasil pengamatan melalui pedoman observasi yang peneliti peroleh selama kegiatan berlangsung yaitu peserta didik sudah dalam kategori baik dalam pelaksanaan kegiatan siklus II. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4 Hasil Skor Siklus II**

No.	Nama	Skor	%	Kategori
1	DW	60	68,18	Tinggi
2	RA	63	71,59	Tinggi
3	OSH	66	75	Tinggi
4	IKW	59	67,04	Tinggi
5	SN	63	71,59	Tinggi
6	IK	66	75	Tinggi
7	MH	55	62,5	Sedang
8	AD	65	73,86	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, jumlah peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri dalam ketegori tinggi sebanyak 7 orang peserta didik atau 87,5%, peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri sedang hanya terdapat 1 orang peserta didik atau 12,5% dan sudah tidak terdapat peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah. sehingga siklus II ini memberikan peningkatan kepada peserta didik dalam hal kepercayaan diri.

Perbandingan pada siklus I dan siklus II setelah pemberian layanan dengan teknik *role playing* mengalami peningkatan pada tiap siklus, adapun hasil dari pasca siklus II dari hasil angket kepercayaan diri peserta didik adalah sebagai berikut :

**Tabel 5 Data Peningkatan Kepercayaan Diri Peserta Didik Siklus II**

Nama	Skor Siklus I	Skor Siklus II	Peningkatan %
DW	56	60	4,54
RA	59	63	4,54
OSH	64	66	2,27

Nama	Skor Siklus I	Skor Siklus II	Peningkatan %
IKW	54	59	5,68
SN	55	63	9,09
IK	58	66	9,09
MH	53	55	2,27
AD	59	65	6,81
<b>Jumlah</b>	<b>458</b>	<b>502</b>	
	<b>Rata-rata</b>		<b>6.25</b>

Berdasarkan tabel 5 diketahui hasil peningkatan antara data siklus I dengan data siklus II yaitu 6,25 persen. Perubahan terjadi pada peserta didik dapat dikatakan dengan sangat baik, beberapa peserta didik mulai mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah dilaksanakan siklus II dengan menggunakan teknik *role playing*.

Pada siklus II peneliti merefleksi dan mengevaluasi tahap kegiatan yang dilakukan mulai dari pelaksanaan kegiatan hingga penilaian, setelah peneliti melakukan tindakan dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* maka peserta didik menunjukkan adanya peningkatan untuk tingkat kepercayaan diri yang dilakukan pada siklus I memperoleh rata-rata 65,1%. Dimana sebanyak 3 orang peserta didik berada pada ketegori tinggi atau 37,5%, selanjutnya 5 orang peserta didik berada pada ketegori sedang atau 62,5% dan tidak ada lagi peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada dalam ketegori rendah.

Meskipun sudah mengalami peningkatan pada siklus I, tingkat kepercayaan diri peserta didik belum dapat dikategorikan sebagai ketegori baik atau tinggi, karena beberapa peserta didik masih berada pada ketegori sedang. Optimalisasi kepercayaan diri peserta didik belum tercapai karena pada siklus I peneliti masih menghadapi kendala dalam memberikan layanan kepada peserta didik. oleh karena itu kekurangan yang

ditemukan menjadi bahan evaluasi untuk mencegah terulangnya masalah tersebut pada kegiatan berikutnya.

Kegiatan pada siklus II, peneliti kembali memfokuskan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dibandingkan siklus sebelumnya. Data yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada 8 orang peserta didik tersebut. dengan rata-rata peningkatan 71,31%, dimana terdapat 7 orang peserta didik yang berada dalam tingkat kepercayaan diri kategori tinggi atau 87,5% dan 1 orang peserta didik berada dalam kategori sedang atau 12,5%. Perolehan ini menunjukkan sikap tingginya kepercayaan pada peserta didik sehingga pada siklus ini dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik menggunakan layanan konseling kelompok teknik *role playing* yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

Setelah peneliti melakukan kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 2 Palu terlaksana dengan baik, dan dapat dibuktikan dari hasil pengelolaan data kondisi awal hingga siklus I dan siklus II, sebelum melakukan tindakan dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* pada siklus I dan siklus II, peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket pada satu kelas yaitu kelas VIII H sebagai objek penelitian.

Berdasarkan pengolahan angket peneliti menemukan 8 orang peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah, sementara sisanya memiliki kepercayaan diri sedang dan tinggi. Peneliti kemudian memfokuskan intervensi pada 8 orang peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dari hasil analisis pada siklus I dan II, terlihat adanya peningkatan dengan persentase pada siklus I sebesar 65,1% meningkat menjadi 71,31 pada siklus II. Dimana jelas terlihat bahwa setiap siklus mengalami

peningkatan pada tingkat kepercayaan diri peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *role playing* yang dimainkan peserta didik secara bergantian dengan tema yang berbeda setiap pertemuan memberikan manfaat dalam meningkatkan interaksi dan kerjasama antar peserta didik. selain itu teknik ini juga membantu peserta didik lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat serta membangun kedekatan dengan peserta didik lainnya. Dari hasil analisis data yang sudah dilakukan pada siklus I dan siklus II dinyatakan bahwa hipotesis konseling kelompok teknik *role playing* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dikelas VIII H SMP Negeri 2 Palu tahun pelajaran 2024/2025 dapat diterima artinya teknik *role playing* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik didukung oleh kenaikan yang signifikan dari tabel sebelumnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang konseling kelompok dengan teknik *role play* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII H SMP Negeri 2 Palu tahun pelajaran 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri peserta didik pada awalnya cenderung rendah sebelum diberikan layanan tersebut. Melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, kepercayaan diri peserta didik dapat meningkat, sebagaimana terlihat dari hasil observasi dan penyebaran angket yang dilakukan selama pra-tindakan, siklus I, dan siklus II. Peningkatan ini terlihat nyata dari data yang menunjukkan bahwa pada siklus I, penerapan teknik *role playing* mencapai 65,1%, yang termasuk dalam kategori sedang, setelah dilakukan dua kali pertemuan. Pada tahap ini, peserta didik mulai menunjukkan tanda-tanda kepercayaan diri, meskipun belum optimal karena masih terdapat beberapa peserta didik yang berada dalam kategori sedang. Oleh karena itu, penelitian dilanjutkan ke siklus

II. Pada siklus II, kepercayaan diri peserta didik meningkat ke kategori tinggi dengan pencapaian sebesar 71,31% setelah dua kali pertemuan. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik role playing efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 2 Palu.

## REFERENSI

- Alifudin, A. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 15 Bandar Lampung.
- Amin, M. A. S. (2022). Peran guru dalam pengembangan keterampilan sosial siswa di SDN 1 Jatipamor. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 197
- Darusman, A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA MINQOTHROTUL Ulum Gumukmas. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 1(1), 35
- Haliza, R. N., & Nugrahani, R. F. (2021). Metode Role Play Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 140.
- Hidayat, dede, R dan Badruram Aip. (2011). *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Imro'atun, S. (2024). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13.
- Jati, N. I. K. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri Pada Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Borobudur)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

- Kristina, M., Sari, R. N., & Puastuti, D. (2021). Implementasi Kurikulum Sekolah Alam dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik di Sekolah Alam Al Karim Lampung. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2), 347.
- Mea, F. (2024). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Melalui Kreativitas Dan Inovasi Guru Dalam Menciptakan Kelas Yang Dinamis. *Inculco Journal of Christian Education*, 4(3), 258.
- Ratu, B., Syahrani, R., Thalib, M. M., & Ningsih, N. (2023). Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 18 PALU Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), hal 67.
- Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 438.

## Pemanfaatan Fitur @AnonymousChat Telegram sebagai Media Kuratif dalam Konseling Kecemasan bagi Remaja dan Dewasa Muda

Fahmi Fahrezi<sup>1</sup>, Alief Budiyo<sup>2</sup>, Elis Ijayati<sup>3</sup>, Vicilia Hellwa Chabelita<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Saifuddin Zuhri Purwokerto

<sup>4</sup>Universitas Sebelas Maret

e-mail: Fahrezyfahmy10@gmail.com/085802404351

Received: 7 December 2024

Accepted: 24 December 2024

Published: 5 February 2025

### ABSTRAK

Gangguan kecemasan dan depresi terus meningkat di kalangan remaja dan dewasa muda akibat hambatan akses ke layanan konseling tradisional serta stigma sosial yang melekat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran fitur @AnonymousChat pada aplikasi Telegram sebagai media kuratif alternatif dalam intervensi konseling. Menggunakan pendekatan kualitatif, lima partisipan berusia 16–24 tahun diwawancarai mendalam untuk memahami pengalaman mereka dalam memanfaatkan fitur tersebut. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa anonimitas fitur ini menciptakan rasa aman yang memungkinkan pengguna berbagi tanpa rasa takut terhadap stigma sosial. Namun, keterbatasan dalam mendalami komunikasi dan keterbukaan emosional menunjukkan perlunya integrasi dengan layanan konseling profesional. Studi ini menyimpulkan bahwa fitur @AnonymousChat memiliki potensi sebagai solusi kuratif inovatif, tetapi perlu pengembangan lebih lanjut untuk mengoptimalkan dukungan kesehatan mental berbasis teknologi secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** Telegram @AnonymousChat; Media Kuratif; Anonimitas Digital; Kesehatan Mental Remaja.

---

## Utilization of Telegram's @AnonymousChat Feature as a Curative Media in Anxiety Counseling for Adolescents and Young Adults

### ABSTRACT

Anxiety and depression disorders continue to increase among adolescents and young adults due to barriers to accessing traditional counseling services and the associated social stigma. This study aims to explore the role of the @AnonymousChat feature on the Telegram application as an alternative curative medium in counseling interventions. Using a qualitative approach, five participants aged 16–24 years were interviewed in depth to understand their experiences in utilizing the feature. The results revealed that the anonymity of this feature creates a sense of safety that allows users to share without fear of social stigma. However, limitations in deepening communication and emotional openness indicate the need for integration with professional counseling services. This study concludes that the @AnonymousChat feature has the potential as an innovative curative solution, but further development is needed to optimize technology-based mental health support comprehensively.

**Keywords:** Telegram @AnonymousChat; Curative Media; Digital Anonymity; Teen Mental Health.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu global yang terus menjadi perhatian, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Berdasarkan laporan kesehatan dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2021, gangguan kecemasan dan depresi menjadi penyebab utama disabilitas pada kelompok usia produktif di dunia (Sari, 2019). Meningkatnya tekanan sosial, tuntutan pendidikan, serta penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menjadi pemicu utama. Di Indonesia, situasi ini semakin kompleks karena terbatasnya akses ke layanan konseling profesional, terutama di daerah terpencil atau bagi individu dengan keterbatasan finansial.

Pada masa kini, media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk remaja dan dewasa muda. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial. Telegram, salah satu platform komunikasi berbasis pesan instan, menawarkan berbagai fitur yang unik, termasuk fitur @AnonymousChat, yang memungkinkan pengguna berkomunikasi secara anonim. Fitur ini menciptakan ruang baru yang dapat dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, termasuk dukungan emosional bagi individu yang mengalami kecemasan.

Dalam konteks Indonesia, masalah kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa muda menjadi perhatian khusus. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di kalangan usia produktif mencapai 6,1% (Setyadin & Uyun, 2020). Angka ini mengindikasikan kebutuhan mendesak akan layanan kesehatan mental yang mudah diakses dan terjangkau. Sayangnya, keterbatasan jumlah tenaga konselor profesional serta persepsi negatif

masyarakat terhadap konseling tradisional membuat banyak individu enggan mencari bantuan. Di sisi lain, media digital seperti Telegram, yang digunakan oleh lebih dari 12 juta pengguna di Indonesia, menawarkan potensi sebagai alat pendukung kesehatan mental, terutama melalui fitur anonim seperti @AnonymousChat.

Penggunaan media daring dalam komunikasi cenderung mempermudah interaksi spontan, mengurangi kebutuhan akan kedekatan fisik, serta mendorong kemandirian dalam memanfaatkan teknologi, dibandingkan dengan interaksi tatap muka (Gruber et al., 2022). Salah satu faktor yang memicu peningkatan penggunaan media daring adalah pandemi Covid-19. Media sosial memiliki berbagai dampak, baik positif maupun negatif, tergantung cara penggunaannya. Informasi yang tersedia melalui media daring dapat memberikan wawasan serta membantu individu dalam menemukan solusi atas masalah mereka, termasuk dalam konteks konseling. Dalam hal ini, fitur-fitur yang mendukung anonimitas pada media daring, seperti @AnonymousChat di Telegram, memiliki potensi besar untuk membantu individu mengelola emosi dan berbagai pengalaman tanpa rasa takut akan stigma.

Saat ini, hukum yang mengatur mengenai media online di Indonesia adalah Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE). UU ITE merupakan undang-undang yang mengatur mengenai informasi dan transaksi elektronik dan pertama kali disahkan melalui UU No. 11 Tahun 2008 sebelum akhirnya direvisi dengan UU No. 19 Tahun 2016. Meskipun sudah diterapkan, ada sebagian masyarakat masih tidak paham mengenai UU ITE. UU ITE yang mengatur mengenai kesusilaan diatur dalam pasal 27 ayat 1 Undang-Undang ITE. Dengan adanya undang-

undang tersebut, kegiatan bermedia atau penggunamedia dapat dikontrol oleh pemerintah.

Fitur anonimitas pada platform digital telah lama menjadi subjek penelitian, terutama dalam konteks kesehatan mental. Anonimitas memungkinkan individu untuk merasa lebih bebas mengekspresikan emosi dan pikiran tanpa takut dihakimi. Anonimitas dalam forum daring meningkatkan keterbukaan individu terhadap diskusi yang bersifat pribadi atau sensitif (Sulianta, 2024). Dalam kasus Telegram, fitur @AnonymousChat memberikan ruang bagi pengguna untuk berbagi pengalaman emosional dan mendapatkan dukungan tanpa harus mengungkapkan identitas mereka. Hal ini menjadikan Telegram sebagai media potensial untuk membantu individu yang mengalami kecemasan.

Meskipun potensi fitur ini menjanjikan, tantangan utama yang dihadapi adalah kurangnya regulasi dan pengawasan terhadap percakapan di dalam ruang anonim. Hal ini menimbulkan risiko penyalahgunaan seperti tindakan perundungan atau eksploitasi. Selain itu, karena komunikasi bersifat tekstual dan singkat, terdapat keterbatasan dalam kemampuan untuk memberikan intervensi mendalam yang biasanya dilakukan dalam sesi konseling tradisional. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan strategi yang mengintegrasikan layanan konseling profesional dengan fitur digital seperti @AnonymousChat untuk menciptakan ekosistem yang lebih efektif dan aman bagi penggunanya.

Kecenderungan pengguna untuk lebih nyaman berbicara dengan orang yang tidak dikenal dibandingkan dengan konselor profesional menciptakan tantangan baru dalam pendekatan kesehatan mental. Penelitian ini tidak hanya melihat efektivitas fitur Telegram tetapi juga

bagaimana anonimitas dapat membantu mengatasi hambatan-hambatan sosial yang sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencari bantuan.

Fenomena ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyoroti potensi media digital dalam mendukung kesehatan mental. Sebagai contoh, Pratama dan Al Irsyadi (2021) menemukan bahwa platform komunikasi anonim memberikan peluang untuk mendeteksi masalah emosional lebih dini dan mendorong individu untuk mencari bantuan. Namun, efektivitas fitur ini juga bergantung pada cara pengguna memanfaatkan teknologi tersebut serta dukungan yang tersedia dari pihak profesional.

Dalam perilaku manusia, tindakan dalam bermedia sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sikap manusia merupakan tindakan yang berkaitan dengan tingkah laku dan persepsi (Saud, 2016). Dalam menggunakan media sosial, sikap individu menjadi faktor penting untuk memastikan tanggung jawab dalam setiap tindakannya. Rasa tanggung jawab ini terbentuk melalui proses pemaknaan yang dilakukan individu. Interaksi antara unsur hukum, persepsi, tingkah laku, serta faktor internal dan eksternal secara bersama-sama memengaruhi cara individu berperilaku saat menggunakan media sosial.

Penggunaan fitur anonim dalam media sosial seperti @AnonymousChat di Telegram menjadi salah satu inovasi yang menarik dalam bidang konseling online, khususnya untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Remaja cenderung lebih terbuka dalam membagikan masalah pribadi mereka ketika identitas mereka dilindungi (Ismatuddiyannah et al., 2023). Hal ini dikarenakan rasa aman yang diciptakan oleh anonimitas, sehingga meminimalkan rasa takut akan stigma sosial. Selain itu, penelitian tersebut juga mencatat bahwa 80% dari partisipan merasa

lebih nyaman menggunakan layanan konseling berbasis anonim dibandingkan konseling tatap muka. Dalam konteks ini, fitur *@AnonymousChat* memberikan peluang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu yang membutuhkan konseling, terutama di era digital yang semakin terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari.

Telegram berfungsi sebagai platform untuk mengirim pesan, melakukan transaksi informasi, serta menyediakan saluran komunikasi yang aman bagi individu yang tidak terlalu familiar dengan teknologi. Salah satu fitur unik dari Telegram adalah fitur bot. Fitur ini, yang mirip dengan anonymous chat (menggunakan identitas samaran), memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dan bertukar pesan tanpa mengungkapkan identitas mereka. Berbeda dengan chatbot yang dioperasikan oleh kecerdasan buatan (AI) seperti pada layanan pelanggan, chatbot di Telegram lebih berfokus pada penyediaan anonimitas penuh bagi penggunanya, dengan tujuan memberikan pengalaman komunikasi yang lebih bebas dan terbuka. Interaksi yang terjadi dalam channel ini adalah antara manusia dengan manusia.

Fenomena penggunaan media sosial sebagai sarana konseling *online* semakin berkembang, terutama di kalangan remaja yang mencari cara untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Sekitar 92% pengguna internet di Indonesia berusia 16-24 tahun mengakses media sosial, dengan 70% di antaranya mengaku menggunakan platform tersebut untuk mencari dukungan emosional atau informasi terkait kesehatan mental (Fauzan, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, seperti Telegram dengan fitur *@AnonymousChat*, dapat menjadi saluran yang efektif bagi individu yang kesulitan mengakses layanan konseling tatap

muka. Dengan memberikan anonimitas, platform ini membantu mengurangi rasa malu atau stigma yang seringkali menghambat orang untuk mencari bantuan, terutama dalam masalah kesehatan mental.

Fenomena ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyoroti potensi media digital dalam mendukung kesehatan mental. Sebagai contoh, Pratama dan Al Irsyadi (2021) menemukan bahwa platform komunikasi anonim memberikan peluang untuk mendeteksi masalah emosional lebih dini dan mendorong individu untuk mencari bantuan. Namun, efektivitas fitur ini juga bergantung pada cara pengguna memanfaatkan teknologi tersebut serta dukungan yang tersedia dari pihak profesional.

Hingga saat ini, penelitian terkait penggunaan Telegram, khususnya fitur *@AnonymousChat*, dalam konteks konseling kesehatan mental masih terbatas. Sebagian besar penelitian tentang chatbot lebih banyak berfokus pada penggunaan teknologi untuk memberikan dukungan emosional dan konseling, terutama dalam menangani masalah kecemasan, depresi, dan isu psikologis lainnya (Saadati & Saadati, 2023). Salah satu studi yang relevan dengan topik ini adalah karya Feryna Nur Rosyidah dan M. Fadhil Nurdin (2018) yang berjudul *Perilaku Menyimpang: Media Sosial Sebagai Ruang Baru Dalam Tindak Pelecehan Seksual Remaja*. Meskipun penelitian ini lebih berfokus pada tindakan penyimpangan seperti pelecehan seksual di media sosial, pendekatannya yang menggunakan platform media sosial untuk menganalisis perilaku online dapat menjadi landasan bagi penelitian yang mengkaji peran Telegram, khususnya fitur *@AnonymousChat*, dalam memberikan layanan konseling bagi individu yang mengalami kecemasan dan masalah

psikologis lainnya.

Penggunaan fitur @AnonymousChat ini juga dapat dikaitkan dengan konsep kerahasiaan dalam konseling. Dalam asas kerahasiaan, individu membutuhkan ruang aman yang bebas dari penilaian untuk membagikan pikiran dan perasaan mereka. Telegram, dengan fitur anonimitasnya, memberikan pengalaman yang mendekati konsep tersebut, meskipun tanpa keterlibatan langsung dari konselor profesional.

Melalui penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana fitur @AnonymousChat Telegram dapat digunakan sebagai media kuratif untuk menangani kecemasan di kalangan remaja dan dewasa muda. Penelitian ini relevan dengan perkembangan zaman, di mana teknologi digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dengan memanfaatkan wawancara mendalam melalui aplikasi Telegram, studi ini akan memberikan pandangan yang komprehensif tentang pengalaman pengguna, kelebihan, dan kelemahan fitur tersebut dalam konteks intervensi konseling.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam secara daring dengan lima partisipan berusia 16–24 tahun yang menggunakan fitur @AnonymousChat di Telegram untuk sesi konseling terkait kecemasan. Wawancara dilakukan untuk mengetahui pemahaman emosional dan pengalaman pribadi partisipan dalam menggunakan fitur tersebut. Proses ini melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan responden secara online melalui aplikasi Telegram, yang memungkinkan

pertukaran informasi secara anonim untuk memastikan kenyamanan dan privasi partisipan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik, yaitu proses identifikasi, analisis, dan interpretasi pola atau tema yang muncul dalam data kualitatif. Peneliti menggunakan perangkat lunak NVivo untuk mempermudah pengelompokan dan kategorisasi data wawancara menjadi tema-tema utama. Proses ini melibatkan tahap pengkodean data, pengelompokan ke dalam tema-tema awal, dan penyempurnaan tema untuk menghasilkan interpretasi yang mendalam mengenai pengalaman partisipan. Alat ini membantu menjaga konsistensi dalam analisis data, sekaligus memastikan transparansi proses penelitian.

Selama pengumpulan data, peneliti juga memanfaatkan teknik member checking untuk memastikan validitas data yang diperoleh. Teknik ini dilakukan dengan cara memverifikasi kembali temuan sementara kepada partisipan, guna memastikan bahwa informasi yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman mereka. Peneliti juga melakukan triangulasi data dengan mengonfirmasi temuan melalui berbagai sumber, baik melalui wawancara dengan partisipan yang berbeda maupun literatur terkait. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi bias dan memperkaya pemahaman terhadap fenomena yang diteliti, sekaligus meningkatkan keandalan dan validitas hasil penelitian.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menerapkan asas kerahasiaan, salah satu prinsip utama dalam konseling, dengan menjaga privasi dan anonimitas partisipan. Partisipan diberikan jaminan bahwa data yang mereka bagikan tidak akan digunakan untuk tujuan lain selain penelitian ini. Hal ini menciptakan rasa aman dan kepercayaan, sehingga partisipan dapat berbagi

pengalaman mereka secara jujur. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana fitur @AnonymousChat dapat memberikan dukungan emosional kepada remaja dan dewasa muda dalam menghadapi kecemasan, sekaligus menekankan pentingnya penerapan asas kerahasiaan dalam konseling berbasis teknologi.

Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kualitas interaksi dalam fitur @AnonymousChat, seperti aksesibilitas teknologi, tingkat pemahaman digital, dan faktor sosial budaya yang berperan dalam penerimaan dan penggunaan aplikasi Telegram sebagai media konseling. Peneliti berupaya memahami konteks yang lebih luas yang dapat memengaruhi bagaimana partisipan memanfaatkan fitur ini untuk mengelola kecemasan mereka, serta tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam proses konseling berbasis media sosial. Analisis kontekstual ini memberikan wawasan lebih dalam mengenai dinamika penggunaan platform digital dalam mendukung kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dengan lima subjek penelitian yang berusia antara 16 hingga 24 tahun menunjukkan bahwa fitur @AnonymousChat di Telegram menjadi platform yang efektif untuk memberikan dukungan emosional bagi individu yang menghadapi kecemasan dan depresi. Sebagian besar responden merasa lebih nyaman berkomunikasi secara anonim, yang memungkinkan mereka untuk lebih bebas mengungkapkan perasaan tanpa takut dihakimi oleh orang terdekat. Beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mudah berbicara tentang masalah pribadi atau

emosional melalui fitur anonim ini karena mereka tidak perlu khawatir identitas mereka terungkap. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa platform anonim dapat membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman dalam berbagi masalah pribadi (Rosyidah & Nurdin, 2018).

Selain kenyamanan berbicara secara anonim, para responden juga menyoroti kemudahan akses yang ditawarkan oleh fitur ini. Mereka merasa bahwa konseling melalui Telegram lebih cepat dan mudah diakses tanpa prosedur yang rumit. Hal ini sesuai dengan temuan dari Draganidis et al (2024) yang menekankan bahwa media sosial dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menyediakan dukungan psikologis, terutama bagi individu yang kesulitan mengakses layanan kesehatan mental tradisional.

Namun, temuan ini juga menunjukkan adanya tantangan. Beberapa responden melaporkan adanya perilaku negatif, seperti pelecehan verbal dan penipuan identitas, yang terjadi dalam percakapan anonim. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Cinindyta Utari (2024) yang menunjukkan bahwa kebebasan berkomunikasi dalam ruang anonim dapat menyebabkan perilaku menyimpang, termasuk penggunaan bahasa kasar dan penipuan identitas. Meskipun demikian, para responden lebih memilih menghindari berbagi informasi pribadi mereka untuk menjaga keamanan diri.

Pentingnya menjaga kerahasiaan dalam proses konseling menjadi faktor kunci yang mendasari pemilihan Telegram sebagai platform untuk konseling. Sebagai salah satu alternatif digital, Telegram dengan fitur anonim memberikan ruang yang lebih aman bagi individu yang merasa kesulitan berbicara tentang masalah

pribadi secara langsung. Dengan kata lain, penggunaan @AnonymousChat memberikan pengalaman konseling yang lebih nyaman, terutama bagi mereka yang merasa cemas atau tidak ingin mengungkapkan identitas mereka.

Selain itu, responsivitas chatbot di Telegram yang memungkinkan interaksi langsung juga menjadi faktor pendukung keberhasilan fitur ini. Chatbot di Telegram memungkinkan pengguna untuk memulai percakapan dan mencari dukungan dengan mudah. Dengan jangkauan yang luas dan popularitas Telegram di kalangan masyarakat, fitur ini dapat menjangkau berbagai kalangan pengguna, termasuk remaja dan dewasa muda yang seringkali menghadapi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.

Namun, meskipun fitur @AnonymousChat menawarkan kenyamanan dan kemudahan, penting untuk diingat bahwa interaksi ini bersifat sementara dan hanya memberikan dukungan awal bagi individu yang mengalami kecemasan atau depresi. Sebagian besar responden dalam penelitian ini menyadari bahwa dukungan yang diberikan oleh Telegram hanya bersifat sementara, dan mereka tetap membutuhkan dukungan lebih lanjut dari konselor profesional atau orang-orang terdekat mereka. Meskipun demikian, penggunaan fitur ini membantu mereka untuk mengatasi kecemasan awal dan merasa lebih lega sebelum melangkah lebih jauh dalam mencari bantuan yang lebih intensif.

Pentingnya interaksi yang berkualitas juga diungkapkan oleh para responden. Mereka menekankan bahwa meskipun menggunakan @AnonymousChat untuk mencari dukungan, kualitas interaksi tetap menjadi faktor yang sangat penting. Ketika berinteraksi, penggunaan kata yang ramah dan sikap yang tidak menghakimi sangat mempengaruhi kenyamanan dan

kepercayaan diri mereka. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman ketika lawan bicara menggunakan bahasa yang sopan dan tidak membicarakan hal-hal pribadi yang terlalu mendalam.

**Tabel 1.** Aspek-Aspek Penting dalam Fitur @AnonymousChat Telegram.

Aspek	Deskripsi	Temuan Penelitian
Kenyamanan	Pengguna merasa lebih bebas mengungkapkan perasaan secara anonim.	Fitur anonim membuat pengguna merasa lebih aman dalam berbagi perasaan.
Akseibilitas	Memungkinkan akses konseling tanpa prosedur rumit.	Pengguna merasa lebih mudah dan cepat mendapatkan dukungan.
Kerahasiaan	Identitas pengguna dijaga kerahasiaannya.	Pengguna merasa aman dan tidak khawatir tentang pengungkapan identitas.
Perilaku Negatif	Risiko perilaku seperti pelecehan verbal dan penipuan.	Kebebasan berkomunikasi dapat menyebabkan perilaku menyimpang.

Peneliti mengambil data melalui jurnal-jurnal terdahulu terkait dengan fenomena penggunaan media sosial, khususnya aplikasi Telegram, dalam memberikan intervensi konseling terkait kecemasan dan depresi. Fitur anonim dapat membantu mengurangi rasa cemas

dan memberikan rasa aman bagi penggunanya dalam berbagi masalah pribadi, tanpa takut dihakimi atau terungkap identitasnya (Rosyidah & Nurdin, 2018). Peneliti juga menemukan bahwa penggunaan aplikasi ini dapat berperan dalam memfasilitasi konseling bagi remaja dan dewasa muda, terutama yang mengalami kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan mental secara langsung. Dengan demikian, penggunaan fitur @AnonymousChat di Telegram dalam konteks konseling kecemasan menjadi topik yang relevan dan penting untuk diteliti lebih lanjut dalam rangka memberikan dukungan psikologis yang efektif di era digital ini.

Berdasarkan studi-studi terdahulu, perkembangan media sosial memang memberikan ruang baru dalam cara berkomunikasi, termasuk dalam hal konseling psikologis. Salah satunya adalah penggunaan aplikasi Telegram dengan fitur @AnonymousChat, yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi secara anonim. Menurut saya, fitur ini menawarkan kemudahan bagi mereka yang enggan atau merasa cemas untuk berbicara dengan konselor secara langsung. Mengingat tingginya angka gangguan kecemasan dan depresi di kalangan remaja dan dewasa muda, platform seperti Telegram dapat menjadi alternatif yang efektif untuk memberikan dukungan psikologis. Aplikasi Telegram dengan fitur anonim memberi kebebasan bagi individu untuk menyampaikan perasaan mereka tanpa takut akan stigma atau identitas mereka terungkap, yang merupakan hambatan umum dalam konseling tradisional. Dengan demikian, penggunaan @AnonymousChat sebagai alat untuk konseling dapat memberikan pengalaman yang lebih nyaman dan aman bagi pengguna yang membutuhkan dukungan emosional, seiring dengan pentingnya kerahasiaan dalam proses

konseling itu sendiri.

Chatbot adalah sebuah program yang dirancang untuk mensimulasikan percakapan antara individu satu dengan lainnya (Pratama & Al Irsyadi, 2021). Di dalam chatbot Telegram, pengguna dapat melakukan pertukaran informasi dan berkomunikasi secara bebas tanpa terungkapnya identitas masing-masing individu. Pembentukan ruang komunikasi ini memberikan dampak baik positif maupun negatif bagi sebagian pengguna.

Dampak positif yang didapatkan adalah mendapatkan teman baru dan menjadi tempat bertukar cerita. Seseorang dapat mendapatkan teman baru karena akses mudah dalam berinteraksi dengan seseorang menggunakan media sosial sehingga terjalin koneksi dan mendapatkan relasi. Suasana baru juga tercipta karena memperoleh sudut pandang yang berbeda dari orang yang diajak interaksi. Selain itu, interaksi ini juga menciptakan ruang untuk berbagi cerita serta pengalaman yang dimiliki baik dari hal sepele terkait kegiatan sehari-hari maupun hal yang lebih berat seperti curhat terkait permasalahan yang dimiliki. Seseorang merasa aman untuk menceritakan hal tersebut karena kecil kemungkinannya untuk disebarluaskan dan identitasnya pun dirahasiakan. Selain dampak positif, dampak negatif penggunaan fitur ini juga telah diketahui. Salah satu dampak negatifnya adalah mendapatkan perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang ini termasuk pelecehan verbal dengan berkata kasar bahkan penipuan. Penggunaan sosial media yang bebas memicu kebebasan dalam berpendapat. Namun, lingkungan juga mempengaruhi perkataan yang digunakan. Tidak sedikit orang memakai kata-kata kasar karena sudah terbiasa walaupun ke orang yang baru ditemui. Seseorang dengan mudahnya

melontarkan kata-kata kasar cenderung memiliki pemikiran bahwa tidak ada tindak lanjut lagi ketika obrolan berakhir (Muhammad Fikri Salim & Iman, 2022). Oleh karena itu, tidak masalah jika menggunakan kata yang kasar.

Penipuan yang sering terjadi dalam menggunakan fitur ini adalah penipuan identitas. Tidak ada program yang digunakan untuk memverifikasi kebenaran gender seseorang sehingga rawan adanya orang yang menyamar dengan orang lain. Oleh karena itu, orang yang menggunakan fitur ini cenderung memilih tidak memberitahukan identitas mereka untuk melindungi diri sehingga merasa aman ketika berinteraksi.

Chatbot di Telegram dapat mempengaruhi penggunaannya secara signifikan karena jangkauannya yang sangat luas. Fitur ini menawarkan pengalaman berkomunikasi di mana pengguna dapat memilih opsi "start" untuk memulai percakapan, "next" untuk mencari bot atau pengguna lain secara acak, dan "stop" untuk mengakhiri percakapan. Dengan jangkauan media sosial yang begitu luas dan hampir semua kalangan masyarakat yang menggunakannya, efek penggunaan media sosial ini sangat mungkin dirasakan oleh pengguna.

Hasil wawancara dengan lima subjek penelitian yang berusia antara 16 hingga 24 tahun mengungkapkan beberapa alasan mengapa mereka memilih untuk mencari dukungan melalui fitur *@AnonymousChat* di Telegram. Mayoritas responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman berbicara dengan seseorang yang tidak mengetahui identitas mereka, karena mereka dapat lebih bebas mengungkapkan perasaan tanpa khawatir tentang penilaian dari teman-teman atau keluarga. Perasaan anonim membuat mereka merasa lebih

aman dan tidak terikat oleh stigma sosial yang sering muncul dalam interaksi tatap muka, terutama ketika berbicara mengenai masalah pribadi atau emosional seperti kecemasan atau depresi.

Selain itu, beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan mereka secara jujur tanpa rasa takut akan konsekuensi sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak dari mereka yang merasa kesulitan untuk terbuka kepada orang terdekat karena khawatir tentang dampak yang mungkin timbul, seperti dikucilkan atau dianggap lemah. Dengan menggunakan *@AnonymousChat*, mereka dapat menghindari ketakutan tersebut, karena komunikasi yang dilakukan bersifat rahasia dan tanpa harus menunjukkan identitas diri, yang membuat mereka merasa lebih leluasa dalam berbicara.

Selain faktor kenyamanan, para responden juga merasa bahwa fitur ini memberikan kemudahan dalam mendapatkan dukungan tanpa proses yang rumit. Mereka lebih memilih untuk mencari seseorang yang tidak dikenal karena merasa tidak ada beban untuk mengikuti norma sosial tertentu, serta adanya rasa urgensi untuk segera mendapatkan solusi atau sekadar melampiaskan perasaan. Fitur anonim memungkinkan mereka untuk mengakses konseling secara langsung dan lebih cepat, tanpa merasa terbebani dengan prosedur panjang atau proses yang dianggap lebih formal.

Faktor lain yang membuat seseorang menggunakan fitur ini adalah seseorang yang memiliki kelemahan dalam kemampuan berinteraksi sosial secara langsung. Para responden cenderung tidak memiliki seseorang untuk berbagi cerita di dunia nyata. Fitur ini membantu seseorang yang sulit berkomunikasi

karena kurangnya percaya diri ketika mereka harus berhadapan langsung dengan orang lain untuk berinteraksi sosial (Pratama & Al Irsyadi, 2021). Orang bebas mengekspresikan dirinya dalam menggunakan fitur ini walaupun orang tersebut memiliki sifat pemalu atau mudah gugup untuk mengungkapkan pendapat secara langsung di muka umum.

Penggunaan @AnonymousChat oleh responden biasanya memiliki 2 tujuan yaitu hanya ingin seseorang untuk mendengarkan tanpa menghakimi atau ingin mendapatkan saran ringan. Pertanyaan yang mengarah ke privasi seperti agama cenderung tidak ditanyakan.

Percakapan dimulai dari hal sepele kemudian berlanjut ke pembahasan yang lebih berat jika dirasa lawan bicaranya cocok. Penggunaan kata yang sesuai dan sikap yang ramah mempengaruhi kecocokan dalam berinteraksi. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan dan kenyamanan dalam berinteraksi baik sesi curhat biasa maupun sesi konseling online. Orang akan cenderung tidak tertarik apabila lawan bicaranya terlalu memojokkannya terkait hal yang privasi atau hal yang menyimpang.

Gangguan kecemasan berbeda dengan perasaan gugup dan cemas pada keadaan normal namun melibatkan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan. (Kholiyanti & Brata, 2021) Hal ini sering terjadi baik pada laki-laki dan perempuan. Sisi positif dari hal ini adalah menjadikan diri lebih waspada akan bahaya agar lebih berhati-hati. Kecemasan pada diri seseorang dapat dipicu karena kesepian dan patah hati. Hal ini Seseorang yang mengalami depresi akan menganggap bahwa apapun yang terjadi di dunia adalah hal yang salah dan tidak sesuai dengan harapannya. Seseorang akan

berekspetasi terkait kondisi yang ideal dan ingin mencapainya. Ketika orang itu belum mampu mencapai hal tersebut, harapan itu berubah menjadi tekanan dan beban yang berat. Kondisi keluarga yang kurang baik dapat membentuk karakter seseorang menjadi pribadi yang *negative thinking*. Kondisi finansial yang tidak memadai membuat diri seseorang menjadi *insecure*. Seseorang yang mengalami depresi berat akan mengasingkan diri dan tidak mau berkomunikasi dengan siapa pun. Apabila gangguan kecemasan tidak ditangani akan menimbulkan depresi. Apabila depresi tidak ditangani maka akan berpengaruh ke kepribadian seseorang dan menyebabkan gangguan mental. Oleh karena itu, kedua hal tersebut harus dilakukan penanganan lebih awal agar tidak semakin sering ditemui pada platform online. Seseorang yang kesepian cenderung akan mencari orang lain dan seseorang yang patah hati akan cenderung mencari orang yang mau memahami dirinya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aplikasi media sosial seperti Telegram memiliki potensi besar dalam memberikan dukungan emosional. Naslund et al., (2020) mengungkapkan bahwa platform media sosial dapat menjadi sarana yang efektif dalam memberikan intervensi psikologis bagi individu yang kesulitan mengakses layanan kesehatan mental tradisional. Penelitian ini sejalan dengan temuan kami, yang menunjukkan bahwa fitur anonim Telegram memberikan alternatif yang sangat dibutuhkan bagi remaja dan dewasa muda yang menghadapi kecemasan atau depresi. Namun, meskipun menawarkan banyak manfaat, penelitian sebelumnya juga menyoroti risiko terkait dengan penggunaan media sosial untuk konseling, seperti anonim yang dapat

disalahgunakan untuk perilaku negatif (Pratama & Al Irsyadi, 2021). Penelitian kami juga menemukan adanya dampak negatif, namun mayoritas responden tetap merasakan manfaat besar dari penggunaan fitur anonim ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan fitur @AnonymousChat di Telegram dapat menjadi alternatif yang efektif dalam memberikan dukungan psikologis bagi individu yang mengalami kecemasan dan depresi, terutama bagi mereka yang merasa tidak nyaman berbicara langsung dengan konselor atau orang terdekat. Namun, penting untuk diingat bahwa fitur ini hanya memberikan bantuan sementara, dan tetap diperlukan konseling profesional untuk menangani masalah lebih lanjut. Oleh karena itu, penggunaan fitur anonim ini dapat menjadi langkah awal yang baik bagi mereka yang membutuhkan dukungan emosional sebelum mengambil langkah lebih lanjut dalam mencari bantuan profesional.

Teori-teori yang ada dalam literatur dapat digunakan untuk mengaitkan temuan penelitian ini. Sebagai contoh, teori komunikasi interpersonal dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana komunikasi melalui media sosial, termasuk Telegram, dapat mempengaruhi kualitas dukungan emosional yang diterima oleh individu. Selain itu, teori kerahasiaan dan privasi dalam konseling juga relevan untuk menjelaskan bagaimana fitur anonim dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan yang sering dirasakan oleh individu yang ingin mencari bantuan psikologis.

Penelitian selanjutnya perlu memperluas cakupan partisipan dan melibatkan konselor profesional untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana fitur @AnonymousChat dapat

diintegrasikan dalam program konseling yang lebih formal. Selain itu, penting untuk mengembangkan mekanisme perlindungan agar risiko perilaku negatif, seperti pelecehan verbal dan penipuan identitas, dapat diminimalkan. Pembelajaran dari temuan ini dapat membantu merancang intervensi psikologis digital yang lebih aman dan efektif untuk pengguna media sosial yang menghadapi gangguan mental.

Dengan demikian, penggunaan @AnonymousChat dalam aplikasi Telegram menunjukkan potensi yang besar untuk menyediakan dukungan psikologis kepada individu yang mengalami kecemasan dan depresi. Meskipun terdapat tantangan, seperti potensi perilaku menyimpang, fitur ini tetap menawarkan ruang yang lebih aman dan nyaman bagi mereka yang membutuhkan dukungan emosional. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang efektivitas dan dampak jangka panjang dari penggunaan aplikasi ini dalam konteks konseling kecemasan dan depresi perlu dilakukan untuk mengoptimalkan manfaat yang dapat diperoleh dari platform digital ini.

## KESIMPULAN

Fitur @AnonymousChat di aplikasi Telegram terbukti efektif dalam memberikan dukungan emosional kepada individu yang mengalami kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya. Fitur ini menawarkan alternatif bagi mereka yang enggan berkonsultasi langsung dengan profesional, seperti remaja atau dewasa muda yang baru mengenal terapi. Anonimitas yang ditawarkan memberikan rasa aman bagi pengguna untuk berbagi masalah tanpa takut dihakimi, menjadikannya pintu gerbang menuju dukungan psikologis lebih lanjut. Telegram memudahkan akses ke dukungan emosional bagi mereka yang

terhalang oleh keterbatasan geografis, biaya, atau stigma sosial, terutama bagi yang tinggal di daerah terpencil.

Fitur anonim ini juga membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental, memungkinkan pengguna mendapatkan dukungan tanpa mengungkapkan identitas mereka. Selain itu, fitur ini berfungsi sebagai dukungan awal sebelum individu melangkah ke konseling formal, baik tatap muka maupun online. Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk mengevaluasi efektivitas fitur anonim dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, membandingkan @AnonymousChat dengan metode konseling lain, mengembangkan fitur tambahan seperti sistem evaluasi atau tindak lanjut setelah sesi konseling, serta meneliti dampak jangka panjang penggunaan fitur anonim terhadap kesehatan mental. Penelitian ini membuka peluang eksplorasi lebih lanjut dalam konseling digital di era media sosial, untuk meningkatkan efektivitas dukungan psikologis yang dapat diakses oleh masyarakat luas.

## REFERENSI

- Draganidis, A., Fernando, A. N., West, M. L., & Sharp, G. (2024). Social media delivered mental health campaigns and public service announcements: A systematic literature review of public engagement and help-seeking behaviours. *Social Science and Medicine*, 359. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117231>
- Fathiya Cinindyta Utari. (2024). Anoninitas Dan Kebebasan Berpendapat Di Media Sosial. *Journal of Dialogos*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.62872/gtfsjk36>
- Fauzan, A. (2024). Analisis Resepsi Generasi Z Terhadap Pendidikan Kesehatan Mental dalam Youtube Channel Satu Persen. Universitas Islam Indonesia.
- Gruber, J., Hargittai, E., & Nguyen, M. H. (2022). The value of face-to-face communication in the digital world: What people miss about in-person interactions when those are limited. *Studies in Communication Sciences*, 1–19.
- Ismatuddiyana, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233–27242.
- Muhammad Fikri Salim, & Iman, T. (2022). Penggunaan Bahasa Kasar Oleh Remaja Laki-Laki Bkn Karang Dima Indah Sumbawa Dalam Pergaulannya. *Kaganga Komunika: Journal of Communication Science*, 4(2), 87–101. <https://doi.org/10.36761/kagangakomunika.v4i2.2054>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/S41347-020-00134-X>
- Pratama, N. Y. N., & Al Irsyadi, F. Y. (2021). Perancangan Chatbot Islami untuk Aplikasi ChatAja. *Emitor: Jurnal Teknik Elektro*, 21(1), 64–71.
- Rosyidah, F. N., & Nurdin, M. F. (2018). Perilaku menyimpang: media sosial sebagai ruang baru dalam tindak pelecehan seksual remaja. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 2(2), 38–48.
- Saadati, S. A., & Saadati, S. M. (2023). The Role of Chatbots in Mental Health Interventions: User Experiences. *AI and Tech in Behavioral*

- and *Social Sciences*, 1(2), 19–25.  
<https://doi.org/10.61838/kman.aitech.1.2.4>
- Sari, D. N. (2019). *Hubungan Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2*. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Saud, I. M. (2016). Pengaruh sikap dan persepsi kontrol perilaku terhadap niat whistleblowing internal-eksternal dengan persepsi dukungan organisasi sebagai variabel pemoderasi. *Journal of Accounting and Investment*, 17(2), 209–219.
- Setyadin, A. A. N., & Uyun, Z. (2020). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sulianta, F. (2024). *Imagined Communities Dunia Siber*. Feri Sulianta.

## Bimbingan Klasikal Metode *Project Base Learning* Menggunakan Canva Untuk Meningkatkan Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa

Galuh Pramesthiningrum<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Donal<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Riau  
e-mail : [galuh.pramesthiningrum0329@student.unri.ac.id](mailto:galuh.pramesthiningrum0329@student.unri.ac.id)

Received: 13 December 2024

Accepted: 24 December 2024

Published: 5 February 2025

### ABSTRAK

Bimbingan karir yang tepat dapat membantu siswa memahami diri mereka sendiri. Siswa SMA berada pada fase remaja akhir dan ada pada fase peralihan, sehingga perlu mengambil keputusan yang tepat untuk karirnya di masa depan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Bimbingan Klasikal Metode *Project Base Learning* menggunakan Canva untuk meningkatkan Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitiannya adalah one group pretest-posttest design. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan Skala Likert. Analisis data yang digunakan adalah Analisis deskriptif, uji-T, dan Uji Korelasional Product moment. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kemantapan pengambilan keputusan karir siswa sebelum diberikan treatment berada pada kategori rendah sebanyak 12,50% dan dominan pada kategori sedang sebanyak 87,5%. Namun setelah diberikan treatment, berada pada kategori tinggi sebanyak 22,50% dan dominan pada kategori sangat tinggi yakni 77,50%. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kemantapan pengambilan keputusan karir siswa antara sebelum dan sesudah treatment yakni peningkatanperaspek dan peningkatan aspek paling tinggi adalah eksplorasi yakni 398 poin. Kemudian layanan bimbingan klasikal metode project base learning menggunakan canva memiliki pengaruh positif sebesar 54% dalammeningkatkan kemantapan pengambilan keputusan karir siswa kelas XI.

**Kata Kunci:** Bimbingan klasikal; Pengambilan Keputusan Karir, *Project Base Learning*, Canva

---

## Classical Guidance *Project Base Learning* Method Using Canva to Increase the Stability of Student Career Decision Making

### ABSTRACT

*Proper career guidance can help students understand themselves. High school students are in their late teens and are in a transitional phase, so they need to make the right decisions for their future careers. The purpose of this study was to determine the effect of Classical Guidance Project Based Learning Method using Canva to improve the Stability of Students' Career Decision Making. This study is quantitative with an experimental research type. The research design is one group pretest-posttest design. The data collection technique used a questionnaire with a Likert Scale. The data analysis used is descriptive analysis, T-test, and Product Moment Correlation Test. The results showed that the level of stability of students' career decision making before being given treatment was in the low category of 12.50% and dominant in the medium category of 87.5%. However, after being given treatment, it was in the high category of 22.50% and dominant in the very high category of 77.50%. There was a significant difference in the stability of students' career decision making between before and after treatment, namely an increase in aspects and the highest increase in aspects was exploration, which was 398 points. Then the classical guidance service using the project-based learning method using Canva had a positive influence of 54% in increasing the stability of career decision-making in grade XI students.*

**Keywords:** Classical guidance; Career Decision Making, *Project Base Learning*, Canva

## PENDAHULUAN

Pelaksanaan bimbingan karir yang tepat di masa SMA tentu akan menjadi awal dari perjalanan karir yang tepat pula. Bimbingan karir dilakukan atas dasar prinsip seperti objektif, memperhatikan setiap aspek, berorientasi pada tingkah laku siswa, pemahaman perbedaan potensi, dan pemahaman keunikan konseli. Urgensi bimbingan karir yakni untuk membantu siswa memahami diri mereka sendiri, memahami karir mereka, belajar mengambil keputusan, dan membuat keputusan karir secara mandiri sebagai hasil dari kombinasi pemahaman diri dan karir mereka (Mustika et al., 2022). Siswa SMA berada pada fase remaja akhir. Satu pilihan yang dibuat tentu akan berdampak besar pada hidupnya. Pemilihan karir sangat penting bagi siswa untuk merencanakan karir mereka dengan hati-hati sesuai dengan potensi mereka. Pemilihan karir sangat penting bagi siswa untuk merencanakan karir mereka dengan hati-hati sesuai dengan potensi mereka. Proses pemilihan karir siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) mengalami perubahan karena beralih dari fase yang berubah, yang merupakan fase peralihan, menuju fase realistis atau perubahan sudut pandang berdasarkan fakta, bersamaan dengan adanya penanganan masalah yang berasal dari dalam, luar, atau keduanya (Winkel & Hastuti, 2019)

Saat ini siswa dihadapkan dengan kurikulum merdeka yang mengharuskan siswa untuk dapat menentukan keputusan karir sedini mungkin melalui pemilihan paket mata pelajaran. Semangat bebas belajar, yang memberikan fleksibilitas dan autonomi lebih besar kepada siswa dan satuan pendidikan, juga tercermin dalam keleluasaan untuk memilih mata pelajaran sehingga siswa dituntut untuk memiliki kemampuan pengambilan keputusan sedini mungkin secara tepat karena dapat memengaruhi pilihan karirnya di masa depan.

Dari hasil tinjauan yang dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan Asistensi Mengajar Merdeka Belajar Kampus Merdeka mulai bulan Februari sampai Bulan Juni 2024, didapatkan suatu situasi terdapat gejala dimana siswa memiliki tingkat kemampuan keputusan karir yang rendah. Hal ini ditandai dengan hasil AKPD (AngketKebutuhan Peserta Didik) yang mengatakan bahwa bidang karir menjadi masalah yang paling

banyak ditemui. Hal ini menjadi penting dibahas karena ketidakseimbangan karir akan mengganggu kepribadian remaja. Disampaikan juga dalam studi tentang pemilihan karir remaja. Remaja yang membuat keputusan karir yang buruk sering mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini sering terjadi karena mereka tidak siap, tidak memiliki informasi yang cukup, dan tidak memiliki kejelasan tentang karir yang ingin mereka pilih (Arjanggi, 2017).

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Jurnal Bimbingan Konseling, meskipun teknologi dapat menyediakan berbagai informasi karir, siswa seringkali tidak memiliki keterampilan digital atau literasi yang cukup untuk menggunakannya dengan baik. Akibatnya, banyak siswa merasa tidak yakin atau bingung saat menggunakan informasi ini saat membuat keputusan karir (Khoirunnisa & Lestari, 2024). Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, guru BK dapat melakukan usaha preventif dan represif untuk menekan kemungkinan tidak siapnya siswa mengambil keputusan bahkan di akhir masa SMA. Salah satu diantaranya adalah Bimbingan Klasikal. Bimbingan klasikal dianggap lebih efektif dan efisien dalam mengentaskan permasalahan karir siswa dibanding layanan individual karena sasaran kegiatan yang lebih luas (Hartono, 2018). Dalam pelaksanaannya, bimbingan klasikal dapat dilaksanakan dengan teknik, metode, model, ataupun pendekatan yang beragam. konselor harus mampu menggunakan berbagai media untuk menyampaikan informasi agar siswa tertarik untuk mengikuti materi yang disampaikan (Ghufron et al., 2022). Salah satu model pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum merdeka dan dianggap cocok untuk diintegrasikan dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah Project Based Learning (Agung Wibowo et al., 2022). Metode ini merupakan metode pembelajaran yang menekankan agar siswa menghasilkan produk sebagai luaran program. Dengan adanya produk sebagai luaran Bimbingan Klasikal ini, siswa diharapkan mampu untuk mendalami materi secara efektif.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/deskriptif, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah diharapkan (Sugiyono, 2019). Penelitian Kuantitatif ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yakni meninjau mengenai seberapa besar pengaruh Bimbingan Klasikal Metode Project Base Learning menggunakan Canva terhadap pengambilan keputusankarir siswa. Dalam peneltian ini, yang menjadi subjek adalah siswa kelas XI. Pegambilan jumlah sampel mengacu aturan jika populasi di atas 100 maka diambil 10-15% atau 15-25% dari jumlah populasi (Arikunto, 2016). Dalam penelitian ini, diambil 20% populasi siswa yakni 40 orang. Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan kuisioner dengan skala instrument yakni Skala Likert. Skala Likert adalah alat yang digunakan untuk mengukur sikap, keyakinan, dan persepsi masyarakat terhadap fenomena sosial yang tersebar luas (Sugiyono, 2014). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, T-Test, dan uji Korelasional Product Moment.

Untuk menguji kuisioner, dilakukan validitas dan reliabilitas dilakukan pada 33 orang siswa. Berdasarkan hasil uji validitas, pada aspek eksplorasi terdapat 6 itemyang valid dan 5 item yang gugur, pada aspek kristalisasi terdapat 4 item valid dan 5 item gugur, pada aspek pemilihan seluruh aspek valid, dan pada aspek kristalisasi terdapat 6 item valid dan 2 item gugur.

**Tabel I.** Hasil Uji Validitas Instrumen

No.	Variabel	Aspek	Aspek		TOTAL
			Favorable	Unfavorable	
1	Pengambilan Keputusan karir	Eksplorasi	1, 2, 3, 5*, 8, 9*	4, 6*, 7*, 10*, 11	11
2		Kristalisasi	12, 13, 17, 18	14*, 15*, 16*, 19*, 20*	9
3		Pemilihan	21, 23, 24, 25, 26, 27	22, 28	8
4		Klarifikasi	29, 30*, 32, 33, 34, 35	31*, 36	8
JUMLAH					36

\*Item Gugur

**Tabel II.** Hasil Uji Reliabilitas Instrumen  
**Case Processing Summary**

Cases	N		%	
	Valid			
	33		100.0	
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0	
	Total	33	100.0	

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.723	37

Setelah pelaksanaan uji reliabilitas, dapat diketahui bahwa nilai Cronbach alpha pada variabel pengambilan keputusan karir yakni 0,723 yang artinya sudah dapat dinyatakan reliabel karena nilai item > 0,6

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kemandapan pengambilan keputusan karir siswa sebelum dansesudah diberikan layanan bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan canva dominan berada pada kategori sedang. Hal ini dapat ditinjau dari ketidakmampuan siswa mengidentifikasi minat, bakat, dan potensi diri yang dimiliki. Siswa juga tidak memiliki banyak pengetahuan yang mendukung pemilihan keputusan karir karena luasnya prospek karir dan bahkan sebagian besar dari mereka tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan prospek karir.

**Tabel III.** Tingkat kemandapan pengambilan keputusan karir siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan canva.

No.	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			f	%	f	%
1	Sangat Rendah	x < 42	0	0	0	0
2	Rendah	42 < x < 44	5	12,50%	0	0
3	Sedang	44 < x < 66	35	87,50%	0	0
4	Tinggi	66 < x < 78	0	0	9	22,50%
5	Sangat Tinggi	78 < x	0	0	31	77,50%
Jumlah			40	100%	40	100%

Namun, sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan canva selama

delapan kali pertemuan, tingkat kematapan pengambilan keputusan karir siswa dominan berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat bahwa siswa sudah dapat mengidentifikasi bakat yang dimiliki serta mampu untuk menunjukkan prospek kerja berbagai jurusan yang bahkan sebelumnya tidak mereka ketahui.

Temuan ini memperkuat teori Holland yang menekankan pentingnya pemahaman diri, termasuk bakat, dalam memilih karir yang tepat. Individu yang mengenali bakat dan keterampilan mereka lebih mungkin membuat keputusan karir yang sesuai dengan kekuatan dan minat pribadi, yang mendukung kepuasan dan keberhasilan di bidang yang mereka pilih (Saman & Latif, 2023). Diperkuat kembali oleh jurnal internasional dalam jurnal *Journal of Counseling Psychology* yang menyoroiti bahwa refleksi diri membantu individu mengenali minat, nilai, dan kemampuan mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi pilihan karier. Penelitian ini menunjukkan bahwa refleksi yang teraturmeningkatkan kesadaran diri, sehingga individu dapat membuat keputusan karier yang lebih tepat dan memuaskan (Di Fabio & Kenny, 2016). Hal-hal tersebutlahyang menjadi fokus topik dalam layanan *treatment* penelitian yang dilakukan.

**Tabel IV.** Hasil Independen T-Test Perbedaan Pengambilan Keputusan karir siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal metode Project Base Learning menggunakan Canva

Paired Samples Test									
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
				Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-32,97500	2,57688	,40744	-33,79913	-32,15087	-80,932	39	< ,001

Berdasarkan hasil analisis uji Independen T-Test diperoleh nilai signifikansi (sig. 2 tailed) < 0,05, dapatdiartikan terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi (sig. 2 tailed) sebesar (< 0,001), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada pengambilan keputusan karir sebelum dan sesudah diberikan bimbingan klasikal dengan metode Project Base Learning menggunakan Canva. Hal ini terlihat pada diri siswa yang pada saat sebelumdiberikan layanan merasa kesulitan untuk menggali informasi karir serta terlihat

tidak tertatik menyinggung keputusan karirnya karena pasrah terhadap waktu yang berjalan. Namun setelah diberikan layanan, siswa terlihat lebih percaya diri dan antusias dalam membahas keputusan karirnya. Perbedaan ini juga dapat dilihat dari tingkat kematapan pengambilan keputusan karir ditinjau dari setiap aspek siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal metode Project Base Learning menggunakan Canva dan mendapatkan data sebagai berikut adalah sebagai berikut.

**Tabel V.** Peningkatan Aspek Pengambilan Keputusan karir siswa sebelum dan sesudahdiberikan layanan bimbingan klasikal metode Project Base Learning menggunakan Canva

No.	Aspek	Σitem	Sebelum		Sesudah		Peningkatan
			Jumlah Skor	Rata-Rata	Jumlah Skor	Rata-rata	
1	Eksplorasi	6	476	1,98	874	3,6	398
2	Kristalisasi	4	310	1,9	546	3,4	236
3	Pemilihan	8	627	1,95	988	3,06	361
4	Klarifikasi	6	500	2,09	826	3,4	326

Berdasarkan tabel V menunjukkan peningkatan kematapan pengambilan keputusan karir ditinjau dari berbagai aspek. Dapat diketahui bahwa aspek eksplorasi memiliki peningkatan yang paling tinggi antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode *Project Base Learning*menggunakan canva. Hal ini dikarenakan setelah dianalisa, seluruh siswa memiliki peningkatan eksplorasi karir. Hal ini dapat ditinjau sebelum diberikan layananbimbingan klasikal dengan *metode Project Base Learning*menggunakan canva, siswa terlihat bingung dalam mencari informasi karir karena terbatasnya pengetahuan mengenai jenis studi lanjut tiap fakultasdalam perguruan tinggi.

Namun setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode *Project Base Learning* menggunakan canva, siswa dapat mencari informasi dengan baik dan cermat. Hal ini dikarenakan siswa sudah mampu mencari pilihan karir terfokus pada bakat yang dimiliki. Sehingga siswa tidak perlu mencari informasi karir yang terlalu luas karena sudah dapat mencari berdasarkan satu indikator yakni bakat. Hal ini dapat dilihat juga dari hasil poster siswa yang menunjukkan bahwa eksplorasi karir yang matang mampu

membantu siswa dalam menentukan skor dan membuat poster “Skala PrioritasKarir” dengan baik dan percaya diri. Hasil yang menunjukkan bahwa eksplorasi karir meningkat setelah intervensi menunjukkan bahwa penggunaan *Project Base Learning* dengan Canva membantu siswa melihat potensi mereka dan mendukung gagasan bahwa eksplorasi diri adalah langkah penting dalam pengambilan keputusan karir.

Hasil penelitian ini tentu sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa eksplorasi karir bertindak sebagai mediator antara kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan karir (*career decision-making self-efficacy*) dan pengambilan keputusan karir. Hasilnya menunjukkan bahwa eksplorasi yang memadai dapat mereduksi kecemasan dan meningkatkan efektivitas dalam keputusan karir dengan membantu individu memahami lebih dalam mengenai dirinya (Sara & Idris, 2020). Pengaruh bimbingan klasikal dengan metode *Project Base Learning* menggunakan canva terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa.

**Tabel VI.** Hasil Analisis Uji Korelasional Product Moment

		Correlations	
		Pre-test	Post-test
Pre-test	Pearson Correlation	1	,739**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	40	40
Post-test	Pearson Correlation	,739**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel VI diketahui bahwa nilai hitung signifikansi (sig.2 tailed) ada pada < 0,001. Maka dapat diasumsikan bahwa hipotesis diterima jika nilai sig. (2tailed) <0,05. Dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan Canva berpengaruh pada kemantapan pengambilan keputusan karir siswa. Hal ini sesuai dengan ekspektasi di awal yang menyatakan bahwa

Pengambilan Keputusan karir metode *Project Base Learning* menggunakan canva dapat memberikan pengaruh terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan karir siswa yang berarti, penggunaan metode ini efektif. Selanjutnya diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,739. Sehingga untuk mengetahui koefisien determinan dapat dihitung dengan mengkuadratkan koefisien dengan hasil berikut :

$$\begin{aligned}
 (rs^2) &= (0,739) \times (0,739) \\
 &= 0,54 \\
 &= 0,54 \times 100\% \\
 &= 54\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil koefisien determinan tersebut, menyatakan bahwa besar pengaruh layanan bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan Canva terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir siswa sebesar 54% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain seperti lingkungan atau diri siswa tersebut. Sehingga, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh positif bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan Canva berpengaruh positif terhadap peningkatan kemantapan pengambilan keputusan karir siswa dapat diterima. Hal ini dapat ditinjau dari kemampuan siswa yang sudah mulai memiliki kepercayaan diri dalam menentukan keputusan karir mereka. Berbeda seperti saat pertamakali diberikan layanan dimana sebagian besar masih ragu dalam menentukan karirnya. Dengan pembuatan poster Canva dengan metode proyek, siswa terbiasa untuk mencari, mengelompokkan, dan menyusun elemen-elemen posternya sehingga ingatan dan kemampuan analisis karirnya akan terasah sehingga dapat dengan mantap mengambil keputusan karir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengemukakan bahwa bimbingan klasikal berbasis proyek ini memungkinkan siswa untuk memahami berbagai aspek karir melalui eksplorasi langsung dan pengembangan keterampilan eksplorasi karir yang lebih terstruktur (Hidayat et al., 2020.). Lalu diperkuat oleh hasil penelitian bahwa penggunaan media digital seperti Canva

dalam layanan bimbingan karir meningkatkan pemahaman siswa tentang perencanaan karir dan pemilihan. Studi lebih lanjut ini juga menunjukkan bahwa media digital seperti Canva dapat membuat materi bimbingan karir lebih menarik dan efektif, sehingga membantu siswa membuat keputusan karir yang lebih baik (Saputro et al., 2024). Diperkuat kembali dengan jurnal internasional yang membicarakan tentang bagaimana penggunaan Canva untuk membuat portofolio digital dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan visual mereka. Portofolio yang mereka buat dengan bantuan Canva memungkinkan siswa menampilkan karya mereka dengan cara yang menarik dan profesional, yang pada akhirnya berdampak pada peluang karir dan memudahkan proses rekrutmen.

Selanjutnya, karena pelaksanaan Bimbingan klasikal metode Project Base Learning menggunakan Canva terbukti efektif dalam Pengambilan Keputusan Karir siswa, maka metode ini dapat digunakan oleh guru bimbingan konseling di institusi pendidikan lain agar siswa lebih yakin dalam membuat keputusan karir. Canva adalah alat yang dapat digunakan oleh guru untuk membuat proses eksplorasi lebih menarik dan interaktif, yang pada gilirannya akan meningkatkan motivasi siswa dalam mengambil keputusan karir dengan mantap.

## KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat kematapan pengambilan keputusan karir siswa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan canva dominan berada pada kategori sedang. Sedangkan setelah bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan canva berada pada kategori sangat tinggi. Kemudian, terdapat perbedaan yang signifikan pada kematapan pengambilan keputusan karir siswa Kelas XI antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan canva.. Hal ini dapat dilihat dari tiap aspek yang memiliki peningkatan dan aspek yang memiliki peningkatan paling tinggi yakni aspekEksplorasi. Terakhir, terdapat pengaruh signifikan yang

positif pada kematapan pengambilan keputusan karirsiswa kelas XI setelah diberikan Layanan Bimbingan klasikal metode *project base learning* menggunakan canva.

Hasil penelian ini dapat dijadikan suatu informasi yang bermanfaat dalam pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling di sekolah. Dengan pemberian layanan yang tepat, maka secara tidak langsung mampu mendukung tujuan layanan BK di sekolah secara komprehensif yakni membantu siswa menyelesaikan tugas perkembangan demi mencapai kemandiriannya. Salah satu tugas perkembangan pada usia remaja akhir di usia kelas XI adalah pengambilan keputusan karir yang matang. Sehingga layanan ini efektif digunakan dalam ruang lingkup bimbingan konseling terutama pada layanan Bimbingan Klasikal. Guru BK di berbagai institusi dapat menerapkan metode *project base learning* menggunakan Canva sebagai pilihan pemberian layanan untuk kasus serupa pada bidang karir. Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya, metode *project base learning* menggunakan Canva ini dapat dilakukan dalam layanan BK yang lain seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok, atau konseling individual.

## REFERENSI

- Agung Wibowo, Dian Armanto, & Wildansyah Lubis. (2022). Evaluasi Pembelajaran Berbasis Proyek Pada Materi Bangun Ruang Kelas V Sekolah Dasar Dengan Model CIPP. *Journal of Educational Analytics*, 1(1), 27–40. <https://doi.org/10.55927/jeda.v1i1.424>
- Arjanggi, R. (2017). Identifikasi Permasalahan Pengambilan Keputusan Karir Remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 28–35. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art3>
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). Promoting Well-Being: The Contribution of Emotional Intelligence. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01182>

- Ghufron, M., Santosa, H., & Sumiyem, S. (2022). *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Metode Bimbingan Klasikal Berbasis Media Audio Visual Dalam: Literatur Review. Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 331–338.  
<https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i2.144>
- Hartono. (2018). *Bimbingan Karier*. Kencana Hidayat.
- Hidayat, R., Saputra, W. N. E., & Malik, M. A. (2020). *Peningkatan Perencanaan Karir Melalui Bimbingan Klasikal Teknik Project Based Learning Siswa Kelas Xii Farmasi 2 Smk Bhakti Mulia Wonogiri*.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022) *Panduan Pemilihan Mata Pelajaran Pilihan di SMA/MA/Bentuk Lain yang Sederajat*. Jakarta.
- Khoirunnisa, H., & Lestari, M. (2024). Layanan bimbingan karir dalam pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 376.  
<https://doi.org/10.29210/1202424241>
- Mustika, M., Daharnis, D., & Iswari, M. (2022). Pentingnya Bimbingan Karir dalam Perencanaan Karir Siswa SLTA. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 7(3).  
<https://doi.org/10.23916/081821011>
- Saka, N., et al. (2008) Emotional and Personality Related Aspects of Career Decision Making Difficulties. *Journal of Career Assessment*, NOV, Vol.16(4), p. 403- 424
- Arikunto. Suharsimi (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Saman, A., & Latif, S. (2023). *Penerapan Konseling Karier Berdasarkan Teori Holland Untuk Pemilihan Jurusan Di Perguruan Tinggi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa*.
- Saputro, P. D., Suhendri, S., & Indraswati, V. (2024). *Penggunaan Media Digital Canva Pada Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Pemahaman Studi Lanjut. JUTECH: Journal Education and Technology*, 5(1), 35–45.  
<https://doi.org/10.31932/jutech.v5i1.3435>
- Sara, E. P., & Idris, S. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Karir Efikasi Diri Terhadap Pilihan Karir Dengan Eksplorasi Karir Sebagai Pemediasi Pada Mahasiswa SI Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Syiah Kuala*. 5(1).
- Sugiyono. (2014). *Statistik untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan RND*. Alfabeta.
- Winkel, W., & Hastuti, S. (2019). *Bimbingan Konseking di Institusi Pendidikan (9 ed.)*. Media Abadi.

## Bimbingan Klasikal Berbantuan Multimedia untuk Meningkatkan Pemahaman Diri dalam Perencanaan Karier Siswa

Aliya Sabrini<sup>1</sup>, Non Syafriafdi<sup>2</sup>, Dian Oktary<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Riau

E-mail: [aliya.sabrini3136@student.unri.ac.id](mailto:aliya.sabrini3136@student.unri.ac.id) / 081275227706

Received: 14 December 2024

Accepted: 3 January 2024

Published: 6 February 2025

### ABSTRAK

Perencanaan karier adalah proses individu dalam mempersiapkan diri untuk memilih, merancang, dan menentukan bidang karier yang akan ditekuni. Langkah awal yang harus dilakukan dalam merencanakan karier adalah memahami diri. Oleh karena itu siswa perlu diberikan bimbingan klasikal agar dapat meningkatkan pemahaman diri dalam perencanaan karier. Penambahan multimedia berbasis teknologi juga digunakan untuk lebih menarik perhatian siswa dalam pemberian layanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal berbantuan multimedia untuk meningkatkan pemahaman diri dalam perencanaan karier siswa MAN 2 Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling yaitu 1 kelas tingkat X dengan rata-rata terendah yang berjumlah 36 orang. Hasil penelitian ini diketahui terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi uji t 0,000 lebih kecil dari 0,05. Bimbingan klasikal juga berpengaruh signifikan dan berkontribusi dengan koefisien determinan sebesar 50,6%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa bimbingan klasikal berbantuan multimedia yang memiliki berbagai jenis berpengaruh untuk meningkatkan pemahaman diri dalam perencanaan karier siswa. Namun hal ini juga didukung oleh faktor lain seperti hasil IQ dan psikotes milik siswa serta adanya faktor eksternal berupa pergaulan, ekonomi, dan lingkungan keluarga. Simpulan penelitian ini ialah bimbingan klasikal berbantuan multimedia berpengaruh untuk meningkatkan pemahaman diri dalam perencanaan karier siswa. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti aspek lain dan menambah media yang mengikuti zaman.

**Kata Kunci:** Pemahaman Diri; Perencanaan Karier; Bimbingan Klasikal; Multimedia

## *Multimedia-assisted Classroom Guidance to Improve Students' Self-Understanding in Career Planning*

### ABSTRACT

Career planning is the process by which individuals prepare themselves to select, design, and determine a career path. The initial step in career planning is self-understanding. Therefore, students need classical guidance to enhance their self-understanding in career planning. To make the guidance more engaging, technology-based multimedia is integrated into the service. This study aims to examine the influence of multimedia-assisted classical guidance in improving self-understanding for career planning among students at MAN 2 Kota Pekanbaru. The study employs a quantitative research approach with an experimental method. Subjects were selected using purposive sampling, focusing on one class of 36 tenth-grade students with the lowest average scores. The results indicate a significant difference before and after the implementation of classical guidance, as shown by a t-test significance value of 0.000, which is less than 0.05. Classical guidance also significantly contributes to improving self-understanding, with a determinant coefficient of 50.6%. The findings reveal that multimedia-assisted classical guidance, featuring various types of multimedia, effectively enhances students' self-understanding in career planning. However, other factors such as students' IQ and psychometric test results, as well as external factors like peer influence, economic conditions, and family environment, also play a role. In conclusion, multimedia-assisted classical guidance has a significant effect on improving self-understanding in career planning. Future research could explore other aspects and incorporate more up-to-date media.

**Keywords:** Self-Understanding; Career Planning; Classical Guidance; Multimedia

## PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki keunikan terutama dalam potensi diri, yang dilihat melalui perbedaan kelebihan dan kekurangan, baik yang disadari maupun tidak. Pemahaman tentang kelebihan dan kekurangan diri sangat penting, karena dapat membantu individu mengoptimalkan potensi mereka untuk meraih tujuan hidup, termasuk dalam merencanakan karier di masa depan (Aisyah, 2019). Fenomena ini sangat relevan yang biasanya terjadi pada masa remaja, yang merupakan fase transisi perkembangan biologis, kognitif, dan sosial. Pada masa ini, remaja berusaha untuk memahami identitas diri dan mengembangkan sikap otonom, meskipun tetap membutuhkan dukungan dari lingkungannya (Santrock, 2019).

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mengenali kemampuan diri dan merencanakan arah karier yang sesuai (Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Konseling SMA, 2016). Namun, banyak remaja yang belum mampu mengenali potensi diri mereka secara optimal, yang dapat menghambat perencanaan karier mereka. Pemahaman diri adalah konsep individu mengenai potensi diri, yang mencakup pemahaman tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Hartono, 2016). Pemahaman diri ini sangat penting dalam perencanaan karier karena individu yang memiliki pemahaman yang baik tentang diri mereka cenderung memiliki perencanaan karier yang lebih realistis dan sesuai dengan potensi mereka (Winkel & Hastuti, 2013). Sebaliknya, individu yang memilih karier yang tidak sesuai dengan minat atau potensi diri dapat merasa tidak puas dan kinerjanya akan menurun.

Berdasarkan hasil AKPD siswa kelas X di MAN 2 Kota Pekanbaru, diketahui bahwa tingkat pemahaman diri siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Pekanbaru sebagian besar berada pada kategori rendah. Data ini didukung dengan permasalahan pada penelitian

Dhesky (2016), diketahui 40% dari total siswa memiliki pemahaman diri terkategori rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sugiyanto & Hartati, (2018), yang mengungkapkan bahwa banyak siswa yang kesulitan memahami potensi dan tujuan hidup mereka, sehingga memengaruhi perencanaan karier mereka. Pemahaman diri yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membantu individu merencanakan karier dengan lebih baik. Suryani & Gunawan (2018), menyatakan bahwa individu yang memiliki pemahaman diri yang tinggi, yang mencakup pemahaman tentang potensi fisik, psikis, moral, dan tujuan hidup, akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan merencanakan masa depan secara lebih terarah. Sebaliknya, kurangnya pemahaman diri dapat menyebabkan individu membuat keputusan yang tidak realistis, yang berpotensi merugikan masa depan.

Untuk membantu siswa meningkatkan pemahaman diri mereka, terutama dalam perencanaan karier, diperlukan dukungan dari pihak lain, seperti guru bimbingan konseling (BK). Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan bimbingan melalui layanan konseling yang dapat membantu siswa mengenali potensi diri mereka, serta memberikan informasi terkait dunia kerja dan pendidikan. Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Afriana et al., (2022), menunjukkan bahwa bimbingan klasikal dapat meningkatkan pemahaman diri siswa, seperti dalam hal pencarian informasi karier dan pengembangan sikap yang positif terhadap kesulitan karier yang dihadapi. Hasil penelitian Musifuddin & Anggar (2023) juga mendukung penelitian ini karena penggunaan teknologi dan media multimedia dalam layanan bimbingan klasikal dapat membuat layanan lebih menarik dan efektif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa.

Setiap individu memiliki keunikan dalam potensi dirinya, yang dapat dilihat melalui perbedaan kelebihan dan kekurangan, baik yang disadari maupun tidak. Pemahaman mengenai kelebihan dan kekurangan ini sangat penting karena dapat membantu individu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya untuk meraih tujuan hidup, termasuk dalam merencanakan karier di masa depan (Aisyah, 2019). Fenomena ini sangat relevan pada masa remaja, yang merupakan fase transisi perkembangan biologis, kognitif, dan sosial. Pada fase ini, remaja mulai berusaha memahami identitas diri, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan kemandirian, meskipun mereka masih memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah (Santrock, 2019).

Salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah mengenali kemampuan diri dan merencanakan arah karier yang sesuai dengan potensi dan minatnya (Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Konseling SMA, 2016). Namun, pada kenyataannya, banyak remaja yang belum mampu mengenali potensi diri mereka secara optimal. Hal ini berpotensi menghambat proses perencanaan karier di masa depan, bahkan dapat menyebabkan salah pilih jurusan pendidikan atau pekerjaan yang tidak sesuai. Pemahaman diri, menurut Hartono (2016), adalah konsep individu mengenai potensi dirinya, termasuk pemahaman tentang kelebihan, kelemahan, bakat, dan minat. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik cenderung dapat membuat keputusan karier yang lebih realistis, sesuai dengan kapasitas dan tujuan hidup mereka (Winkel & Hastuti, 2013). Sebaliknya, individu yang tidak memiliki pemahaman diri cenderung memilih karier secara acak atau berdasarkan pengaruh eksternal, yang dapat berujung pada ketidakpuasan dan penurunan produktivitas (Brown & Lent, 2013).

Penelitian oleh Dhesky(2016)mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa di Madrasah Aliyah Negeri

(MAN) 2 Kota Pekanbaru memiliki tingkat pemahaman diri yang rendah. Penelitian ini diperkuat oleh temuan (Sugiyanto & Hartati(2018), yang menyatakan bahwa banyak siswa kesulitan memahami potensi mereka sendiri dan menetapkan tujuan hidup yang jelas. Hal ini disebabkan oleh minimnya refleksi diri, kurangnya bimbingan yang efektif, dan pengaruh lingkungan yang kurang mendukung. Siswa yang tidak memahami kelebihan dan keterbatasan dirinya akan kesulitan menentukan langkah konkret dalam merencanakan pendidikan dan karier mereka di masa depan.

Pemahaman diri yang baik tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga membantu siswa merencanakan masa depan secara lebih terarah. Suryani & Gunawan (2018), menyatakan bahwa pemahaman diri meliputi aspek fisik, psikis, moral, dan tujuan hidup yang jelas. Individu dengan pemahaman diri yang baik akan lebih siap menghadapi tantangan dan perubahan dalam hidupnya. Sebaliknya, kurangnya pemahaman diri dapat menyebabkan individu membuat keputusan yang tidak realistis, yang berpotensi merugikan masa depan mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu siswa memahami diri mereka dengan baik.

Dalam hal ini, guru Bimbingan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam memberikan dukungan kepada siswa. Guru BK dapat memberikan bimbingan melalui layanan konseling, baik secara individu maupun klasikal, untuk membantu siswa mengenali potensi diri mereka serta memahami peluang dan tantangan yang ada di dunia pendidikan dan pekerjaan. Afriana et al., (2022), menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal terbukti efektif dalam membantu siswa memahami potensi diri, terutama terkait pencarian informasi karier dan pengembangan sikap positif dalam menghadapi tantangan perencanaan karier.

Seiring perkembangan teknologi, metode bimbingan konseling juga perlu beradaptasi dengan

kebutuhan siswa masa kini. Penggunaan teknologi, seperti multimedia, dalam layanan bimbingan klasikal dapat menjadikan proses bimbingan lebih menarik, interaktif, dan sesuai dengan gaya belajar siswa modern. Penelitian Musifuddin & Anggari (2023) menunjukkan bahwa penggunaan multimedia dalam layanan bimbingan dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi dan meningkatkan perhatian siswa. Oktary et al., (2024) menemukan bahwa pendekatan multimedia membantu proses bimbingan menjadi lebih aktif dan memudahkan guru dalam memberikan bimbingan klasikal..

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh bimbingan klasikal berbantuan multimedia terhadap peningkatan pemahaman diri siswa dalam perencanaan karier di MAN 2 Kota Pekanbaru. Dengan pendekatan berbasis teknologi, diharapkan layanan bimbingan konseling dapat lebih efektif dalam membantu siswa mengenali potensi diri mereka. Proses ini tidak hanya membantu siswa dalam merencanakan karier yang sesuai, tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan berpikir reflektif dan membuat keputusan yang lebih matang untuk masa depan mereka.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen model one group pretest-posttest design untuk mengukur perubahan pemahaman diri siswa dalam perencanaan karier. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X MAN 2 Kota Pekanbaru yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Alasannya ialah memenuhi kriteria yaitu siswa yang memiliki tingkat pemahaman diri rendah berdasarkan hasil pre-test. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala likert dengan empat pilihan jawaban ("selalu", "sering", "kadang-kadang", dan "tidak pernah") untuk mengukur tingkat pemahaman diri. Instrumen

penelitian ini melakukan uji validitas dengan menggunakan Pearson's correlation untuk memastikan setiap item kuesioner relevan. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha menghasilkan nilai 0,891. Hal ini menunjukkan instrumen yang sangat konsisten. Data ini dianalisis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Analisis data ini melalui tiga teknik utama, yaitu analisis deskriptif untuk menggambarkan perubahan rata-rata skor pre-test dan post-test, uji T (paired sample t-test) untuk menguji perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan, serta uji korelasi untuk melihat besaran pengaruh antara layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia terhadap peningkatan pemahaman diri siswa. Selain itu, multimedia yang digunakan divalidasi oleh pakar pendidikan dan teknologi untuk memastikan kesesuaiannya secara teknis dan substansi. Validasi ini bertujuan memastikan bahwa media mendukung proses pembelajaran secara efektif. Pendekatan penelitian berbasis teori Sugiyono (2018), ini memadukan pengukuran kuantitatif yang terstandar dengan analisis statistik modern untuk memastikan hasil yang akurat dan relevan dalam meningkatkan pemahaman diri siswa terhadap perencanaan karier.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh bimbingan klasikal berbantuan multimedia terhadap pemahaman diri dalam perencanaan karier siswa di MAN 2 Kota Pekanbaru. Fokus utama penelitian ini adalah mengukur perubahan tingkat pemahaman diri siswa dalam merencanakan karier setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia, serta untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah bimbingan. Selain itu penelitian ini juga bertujuan mengetahui kebaruan yang muncul ataupun faktor yang mendukung peningkatan variabel.

**Tabel I.** Tingkat Pemahaman Diri dalam Perencanaan Karier Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Bimbingan Klasikal Berbantuan Multimedia

No.	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			f	%	F	%
1.	Tinggi	$X \geq 81$	0	0	24	66,7
2.	Sedang	$54 \leq X < 81$	18	50	12	33,3
3.	Rendah	$X < 54$	18	50	0	0
<b>Total</b>			36	100	36	100

Tabel I menjelaskan perubahan tingkat pemahaman diri siswa dalam perencanaan karier sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia. Sebelum dilakukan pemberian layanan, tidak ada siswa yang memiliki tingkat pemahaman tinggi, dengan seluruh siswa tersebar di kategori sedang dan rendah masing-masing sebanyak 50% atau 18 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa rata-rata belum memiliki pemahaman diri yang cukup baik untuk merencanakan karier secara optimal.

Setelah diberikan layanan bimbingan sebanyak delapan kali pertemuan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pemahaman siswa. Sebanyak 66,7% dari total siswa atau 24 siswa berhasil mencapai kategori pemahaman tinggi, sementara 33,3% lainnya atau 12 siswa berada di kategori sedang. Tidak terdapat lagi siswa yang berada dalam kategori pemahaman rendah, padahal sebelum pemberian layanan diketahui mencakup setengah dari jumlah peserta. Perubahan yang terjadi ini mencerminkan adanya dampak positif dari pendekatan berbasis bantuan multimedia dalam pemberian layanan bimbingan klasikal di SMA.

Keadaan awal menunjukkan bahwa siswa rata-rata belum mampu memahami dirinya secara mendalam, terlihat dari kurangnya perhatian, minat, keterlibatan aktif dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler, serta kesulitan menentukan tujuan hidup, seperti memilih studi lanjutan yang sesuai potensi dan keinginan. Namun, setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia, sebagian besar siswa mencapai kategori pemahaman

tinggi, sementara sisanya berada di kategori sedang. Perubahan ini mencerminkan peningkatan signifikan pada nilai dan sikap siswa, yang kini memiliki keberanian dan keyakinan dalam membuat keputusan. Salah satu contohnya ialah memilih jurusan kelas XI yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka.

**Tabel II.** Tingkat Pemahaman Diri dalam Perencanaan Karier Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Bimbingan Klasikal berdasarkan Aspek Penelitian

Aspek	$\Sigma$ Item	Sebelum		Sesudah		Peningkatan
		Rata-rata	%	Rata-rata	%	
Minat	12	73,67	51,15	114,75	79,68	56%
Nilai & Sikap	15	68,2	47,36	108,2	75,13	59%

Pada aspek minat, perubahan yang signifikan terlihat pada kemampuan siswa dalam memilih mata pelajaran yang sesuai dengan minat mereka. Sebelum layanan diberikan, banyak siswa yang kesulitan menentukan jurusan yang akan diambil di kelas II. Namun, setelah mengikuti bimbingan, mereka lebih mampu memilih mata pelajaran berdasarkan minat dan hasil tes yang relevan dengan nilai mereka. Selain itu, pada bidang ekstrakurikuler, banyak siswa yang awalnya hanya mengikuti kegiatan tersebut karena kewajiban, tetapi setelah diarahkan untuk membuat karya poster animasi yang menghubungkan ekstrakurikuler dengan jurusan studi lanjut, mereka menjadi lebih terlibat aktif. Sebelum layanan, siswa belum memiliki gambaran jelas tentang langkah yang harus diambil setelah lulus. Namun, dengan bantuan multimedia, siswa diberi tugas untuk merancang jalur karier menggunakan tools seperti career path dan Google Earth. Hal ini membantu mereka memahami berbagai pilihan yang ada dan merencanakan langkah-langkah konkrit untuk mencapai tujuan mereka.

Penelitian ini mendasarkan diri pada teori Hartono (2016), yang menyatakan bahwa minat, nilai, dan sikap saling berkaitan dalam membentuk pemahaman diri yang diperlukan dalam perencanaan karier. Minat membantu individu untuk mengenali

kegiatan yang disukai, sementara nilai memberikan prinsip hidup yang menjadi pedoman dalam mencapai tujuan. Sikap positif menjadi pendorong dalam menghadapi tantangan. Dalam penelitian ini, aspek nilai dan sikap menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan minat. Hal ini mungkin disebabkan oleh pengaruh langsung dari bimbingan yang diberikan oleh peneliti dan guru bimbingan konseling, yang turut membentuk sikap positif siswa, seperti kedisiplinan dan tanggung jawab. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yunita (2020), yang menunjukkan bahwa pendekatan dalam bimbingan konseling dapat memperkuat nilai-nilai yang dimiliki siswa, serta membantu mereka memiliki sikap yang lebih baik dalam merencanakan karier. Namun penelitian ini memiliki perbedaan dengan hasil penelitian Fajri & Nisa (2023), yang mengemukakan bahwa aspek minat menjadi faktor terbesar kurangnya pemahaman diri siswa pada SMAN 2 Tilatang Kamang. Menurut Winkel & Hastuti (2013), pemahaman diri yang baik sangat penting bagi individu karena membantu mengenal diri secara mendalam, selanjutnya pemahaman diri bisa mempermudah mereka dalam menetapkan tujuan hidup dan karier.

Setelah pemberian layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia, dilakukan uji t untuk mengetahui perbedaan signifikan pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal. Diawali dengan melakukan uji normalitas dengan melihat hasil perhitungan saphiro wilk karena sampel hanya 36 siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis adanya perbedaan pemahaman diri sebelum dan sesudah diberikan layanan dapat diterima. Selain itu, uji korelasi menunjukkan pengaruh signifikan bimbingan terhadap peningkatan pemahaman diri siswa, dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien determinan

sebesar 50,6%. Artinya, lebih dari setengah perubahan pemahaman diri siswa dipengaruhi oleh layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia.

Penelitian ini juga mendukung temuan Musifuddin & Anggari (2023), yang menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman diri siswa terkait potensi pribadi, minat, dan bakat dapat membantu mereka dalam merencanakan karier. Sebagai tambahan, pemberian layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa. Hal ini tercermin dari antusiasme dan keterlibatan siswa dalam mengikuti bimbingan, serta kontribusi signifikan dari layanan ini terhadap perubahan yang terjadi pada siswa, dengan nilai koefisien determinan sebesar 50,6%. Penggunaan multimedia dalam bimbingan klasikal juga terbukti efektif. Seperti yang dijelaskan oleh Sutrisno (2018), multimedia mampu menarik minat siswa dan memudahkan mereka dalam memahami materi karena sifatnya yang interaktif. Layanan bimbingan konseling yang memanfaatkan teknologi dianggap dapat meningkatkan keterlibatan siswa karena media disesuaikan dengan gaya belajar yang berbeda-beda.

Selain itu, terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pemahaman diri dalam perencanaan karier. Faktor internal meliputi kemampuan, minat, kepribadian, dan IQ, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan pergaulan, sosial ekonomi, dan lingkungan keluarga. Penelitian Wulandari (2017), menyatakan bahwa siswa dengan IQ tinggi cenderung memiliki pemahaman diri yang lebih baik. Namun, dalam penelitian ini, siswa berada pada kategori IQ rata-rata, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan penggunaan multimedia dapat membantu meningkatkan pemahaman diri mereka meskipun faktor internal lainnya mungkin tidak optimal. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal sampel, yang hanya melibatkan

satu kelas sebagai subjek. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur dua aspek pemahaman diri yaitu aspek minat serta nilai dan sikap. Sehingga aspek lain, seperti abilitas dan kepribadian dalam penelitian ini hanya menggunakan data pendukung berupa hasil psikotes siswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa pemberian layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa dalam perencanaan karier. Bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan pendekatan yang berbasis teknologi dalam mendukung perencanaan karier siswa. Selain itu juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti lingkungan dan dukungan keluarga, dalam membantu siswa merencanakan masa depan mereka.

## KESIMPULAN

Pemahaman diri dalam perencanaan karier siswa sebelum diberikan bimbingan klasikal berbantuan multimedia sebagian besar berada pada kategori sedang dan rendah. Sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal berbantuan multimedia rata-rata siswa mengalami peningkatan hingga terkategori tingkat tinggi. Diketahui aspek nilai dan sikap mengalami persentase peningkatan terbesar. Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test siswa. Sehingga diketahui bahwa bimbingan klasikal berbantuan multimedia diketahui berpengaruh untuk meningkatkan pemahaman diri dalam perencanaan karier siswa MAN 2 Kota Pekanbaru. Penelitian ini memiliki keterbatasan hanya meneliti 2 aspek minat serta nilai dan sikap, dikarenakan aspek abilitas dan kepribadian tidak dapat diukur menggunakan skala sederhana. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti aspek lain dan menambah media yang mengikuti zaman

## REFERENSI

- Afriana, H. M., Yakub, E., & Khadijah, K. (2022). Pengaruh Bimbingan Klasikal Terhadap Perencanaan Karir Siswa di SMANegeri 1 Tambang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 804–809.
- Aisyah, N. (2019). *Menggali Potensi Diri*. In *Repository Medan Area University*.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work, 2nd Edition*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Dhesky, T. (2016). Upaya Meningkatkan Pemahaman Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ular Tangga Pada Siswa Kelas VIII E di SMP Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016. *Local Content Repository*.
- Fajri, & Nisa, H. (2023). *Analisis Tingkat Pemahaman Diri Siswa SMA Negeri 2 Tilatang Kamang*. (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Konseling SMA*.
- Musifuddin, M., & Anggari, D. A. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Bidang Karir terhadap Pemahaman Diri Siswa. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 7(1), 55–74.
- Oktary, D., Yakub, E., Umari, T., & Syafriadi, N. (2024). Keterampilan Penggunaan Multimedia untuk Layanan Bimbingan Klasikal bagi Guru Bimbingan dan Konseling Se Kota Dumai. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 35–43.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. new york: McGraw-Hill Education.
- Sugiyanto, T., & Hartati, S. (2018). (2018). Pengaruh Bimbingan Konseling terhadap Pengembangan Pemahaman Diri Siswa SMA. *Jurnal Konseling*

- Indonesia, 3(1), 15-22.
- Sugiyono. (2018). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, O. I., & Gunawan, I. M. (2018). Hubungan Pemahaman Diri dengan Sikap Percaya Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 7 Woja. *Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran. Jurnal Kependidikan 4 (2): 188-191*.
- Sutrisno, A. (2018). Efektivitas Bimbingan Karier Berbasis Multimedia dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Konseling Dan Pengembangan Karier, 5(3), 45-60*.
- Winkel, W. ., & Hastuti, M. M. S. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Industri Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulandari, A. (2017). Hubungan IQ dengan Pemahaman Diri dalam Perencanaan Karier Siswa SMAN 1 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 9(2), 45*.
- Yunita, S. (2020). *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di MTs Muhammadiyah Metro*. (Doctoral dissertation, IAIN Metro). Diakses dari : <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/3663/1/SHERLY%20YUNITA.pdf>

## Pendekatan Konseling Gestalt Untuk Pemulihan Adiksi NAPZA Pada Remaja

Lisa Septiani<sup>1</sup>, Marissa Nabilla Putri Anwar<sup>2</sup>, Amalda<sup>3</sup>, Khairunisha Nabila Yahya<sup>4</sup>, Syafa'atun Nur Fajariyah<sup>5</sup>, Nuris Sa'idah Rahmah Maulidiyah<sup>6</sup>, Wiryono Nuryono<sup>7</sup>, Devi Ratnasari<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup>Universitas Negeri Surabaya

E-mail: [lisa.23103@mhs.unesa.ac.id](mailto:lisa.23103@mhs.unesa.ac.id)

Received: 29 December 2024

Accepted: 22 February 2025

Published: 1 March 2025

### ABSTRAK

Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA) di kalangan remaja terus meningkat, meskipun bahaya yang ditimbulkannya telah diketahui secara luas. Faktor lingkungan, tekanan sosial, dan kurangnya kesadaran diri menjadi pemicu utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pendekatan konseling Gestalt sebagai metode intervensi bagi pecandu NAPZA guna meningkatkan kesadaran diri mereka. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan meninjau berbagai jurnal, buku, dan dokumen yang membahas adiksi NAPZA serta penerapan konseling Gestalt dalam rehabilitasi pecandu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab adiksi NAPZA meliputi pencarian sensasi, pelarian dari masalah, dan pengaruh sosial seperti Fear of Missing Out (FOMO). Dampak adiksi mencakup gangguan fisik, psikologis, serta sosial. Konseling Gestalt, yang menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi, terbukti efektif dalam membantu pecandu mengenali emosi, menerima diri, dan mengambil keputusan yang lebih sehat. Teknik seperti dialog kursi kosong dan latihan bertanggung jawab atas tindakan terbukti membantu pecandu dalam menghadapi konflik internal dan membangun pemahaman diri yang lebih baik. Kesimpulannya, pendekatan Gestalt dapat menjadi metode yang efektif dalam menangani adiksi NAPZA, terutama dengan meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab individu terhadap kehidupannya. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah eksplorasi lebih lanjut mengenai efektivitas metode ini dalam berbagai konteks budaya dan lingkungan rehabilitasi yang berbeda.

**Kata Kunci:** NAPZA; adiksi; remaja; konseling Gestalt; kesadaran diri.

---

## Gestalt Counseling Approach for Drug Addiction Recovery in Adolescents

### ABSTRACT

*The abuse of Narcotics, Psychotropics, and other Addictive Substances (NAPZA) among adolescents continues to rise despite widespread awareness of its dangers. Environmental factors, social pressure, and lack of self-awareness are key contributors. This study aims to examine the Gestalt counseling approach as an intervention method for NAPZA addicts to enhance their self-awareness. The research employs a literature review method by analyzing various journals, books, and documents discussing NAPZA addiction and the application of Gestalt counseling in addiction rehabilitation. The findings indicate that the primary causes of NAPZA addiction include sensation-seeking, escaping from problems, and social influences such as Fear of Missing Out (FOMO). The impact of addiction extends to physical, psychological, and social disturbances. Gestalt counseling, which emphasizes self-awareness and personal responsibility, has proven effective in helping addicts recognize emotions, accept themselves, and make healthier decisions. Techniques such as the empty chair dialogue and responsibility exercises assist addicts in addressing internal conflicts and developing a better understanding of themselves. In conclusion, the Gestalt approach can be an effective method for addressing NAPZA addiction, particularly in enhancing self-awareness and individual responsibility. Future research is recommended to explore the effectiveness of this method in different cultural and rehabilitation contexts.*

**Keywords:** NAPZA; addiction; adolescents; Gestalt counselling; self-awareness.

## PENDAHULUAN

Peristiwa yang dapat kita jumpai hingga saat ini adalah banyak remaja yang telah mengetahui terkait bahaya narkoba salah satunya adalah NAPZA. Akan tetapi banyaknya remaja tersebut tetap menggunakannya karena pengaruh dari lingkungan, sehingga memberikan dampak yang buruk bagi dirinya sendiri maupun orang-orang yang ada di sekitarnya. Jika dilihat dan diamati, banyak penyimpangan yang terjadi secara langsung dan tidak langsung melalui berita mengenai pecandu narkoba termasuk pecandu NAPZA. Penyimpangan yang telah dilakukan oleh banyak remaja pada saat ini sangat membuat masyarakat di sekitar menjadi resah, terutama bagi orang tua yang takut anaknya ikut terjerumus dalam penggunaan narkoba dikarenakan berbagai faktor, dari faktor internal atau pun faktor eksternal (Raida et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sandu et al. (2020) mengungkapkan bahwa mayoritas remaja cenderung memutuskan untuk menggunakan narkoba karena menganggapnya sebagai pelarian yang efektif dari berbagai masalah dan tekanan hidup yang mereka alami. Mereka percaya bahwa narkoba dapat membantu meringankan beban pikiran yang berat. Selain itu, banyak remaja terjebak dalam keyakinan keliru bahwa mencoba narkoba satu kali saja tidak akan menimbulkan dampak buruk yang signifikan. Pemahaman yang salah ini seringkali menjadi pintu awal bagi mereka untuk terjerumus lebih dalam ke dalam penggunaan narkoba.

Pengaruh lingkungan pertemanan juga merupakan salah satu faktor yang saat ini marak menyebabkan remaja terjerumus dalam penggunaan narkoba karena perasaan takut tertinggal dengan yang lain atau yang biasa disebut dengan *FOMO* (*Fear of Missing Out*). Pergaulan merupakan salah satu lingkungan yang paling memberikan banyak pengaruh dalam pembentukan perilaku remaja sehingga memilah

teman juga merupakan hal penting yang perlu untuk diperhatikan (Henneberger et al., 2021). Narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) merupakan pemicu dari rasa kecanduan bagi para pemakainya. Terjadinya fase kecanduan ini dikarenakan adanya stimulus terhadap reseptor penyamaran yang menghasilkan adanya sensasi kenikmatan di pusat otak para pecandu NAPZA (Rizqoh et al. dalam Rafsanjani 2024). Terdapat perubahan dari penggunaan NAPZA, dari yang awalnya digunakan dengan tujuan medis atau kesehatan akhirnya disalahgunakan dengan tujuan untuk mencari perasaan lega dari emosional seseorang atau sensi kenikmatan yang dirasakan dalam jangka waktu yang tidak lama dengan menggunakan dosis yang tinggi. Terjadinya penurunan konsentrasi dan produktivitas, berkurangnya kemampuan dalam memilih dan memilahxzsa perubahan tingkah laku yang menyebabkan tidak mau bersosialisasi, adanya risiko penyakit dan gangguan mental yang meningkat, serta adanya peningkatan atas tindakan kriminal adalah contoh dampak dari penyalahgunaan NAPZA (Rafsanjani & Fahrizal, 2024).

Masalah yang dihadapi oleh anak remaja pada saat ini adalah penyalahgunaan NAPZA, yang ditandai dengan adanya peningkatan dari banyaknya jumlah pecandu, berbagai macam masalah kejahatan terkait NAPZA yang telah terungkap, serta cara pengedaran yang beraneka ragam. Berdasarkan data dari BNN pengguna NAPZA di penjuru dunia pada tahun 2022 sebesar 5,5 persen dengan kisaran 275 juta orang yang menggunakan narkotika, sedangkan di Indonesia pada tahun 2019, jumlah orang yang pernah menggunakan NAPZA adalah 4.534.744 dan meningkat menjadi 4.827.619 pada tahun 2021. Untuk mengatasi adanya penyalahgunaan NAPZA serta menyadarkan para remaja terkait dampak penggunaan NAPZA, dibutuhkan tata cara seperti mengedukasi dengan cara preemtif guna mengetahui faktor-faktor penyebab dan

peluang kejahatan narkoba serta membentuk tingkah laku bebas narkoba sesuai dengan norma yang ada. Langkah preventif juga dapat diterapkan dengan cara melakukan pengendalian dan pengawasan guna mencegah penyalahgunaan. Self-awareness menjadi bagian penting dalam mengatasi masalah pecandu NAPZA karena memberikan kemungkinan kepada seseorang untuk memahami diri dengan baik, seperti mengambil keputusan, memahami perasaan dan emosi terhadap diri sendiri, dan menilai diri sendiri dengan cara percaya diri akan keahlian yang dimilikinya (Rafsanjani & Fahrizal, 2024)

Self awareness yang kerap disebut juga dengan kesadaran diri merupakan konsep yang ada kaitannya dengan keahlian dari seseorang untuk mengenali dan memahami tentang perasaan, kebutuhan, serta tingkah laku dari dirinya sendiri. Self awareness sangat diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan (Fluerentin, 2012). Di beberapa jurnal penelitian, self awareness dianggap sebagai faktor penting dalam pengembangan karakter dan perilaku. Self awareness juga diperlukan untuk peningkatan terkait keahlian untuk memahami diri sendiri (Rafsanjani & Fahrizal, 2024).

Konseling Gestalt merupakan sebuah layanan bantuan yang telah diberikan oleh seorang konselor kepada konseli yang bertujuan supaya konseli dapat menerima perasaan dan pikirannya serta adanya upaya peningkatan kemampuan dalam percaya diri. Konseling Gestalt juga didasari dengan berbagai prinsip, seperti kesadaran, tanggung jawab akan pribadi, dan adanya keseimbangan seluruh organisme, sehingga berpengaruh dalam cara memandang dan praktek dalam kegiatan konseling. Psikoanalisis, psikologi humanistik, psikologi Gestalt eksperimental, filsafat eksistensial, dan orientasi Buddha Zen, beberapa aliran psikologi tersebut sangat berpengaruh pada konseling Gestalt (Hasanah, 2016). Perspektif Gestalt adalah

suatu pendekatan eksistensial yang dipengaruhi oleh prinsip yang dimana konseli yang datang pada konselor dalam keadaan krisis eksistensial dan butuh belajar guna bertanggung jawab atas keberadaannya sebagai manusia di dunia ini. Oleh karena itu, konselor diharapkan dapat mengetahui teori Gestalt sebagai acuan dalam membantu konseli karena pendekatan ini mengajarkan konseli “bagaimana menyadari perasaan dan tingkah laku diri sendiri serta belajar bertanggung jawab atas perasaan, pikiran dan tindakannya sendiri” (Azizah, 2022). Konseling Gestalt bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan masa lampau. Pertumbuhan secara psikologis dan pencapaian aktualisasi diri dari konseli juga mencakup tujuan dari konseling Gestalt. Pengintegrasian aspek afektif, pemikiran, dan tingkah laku seseorang sangat ditekankan. Yang menjadi fokus utamanya adalah menerima polaritas batin Anda sendiri (Gladding, 2021). Tujuan lain dari konseling Gestalt adalah membantu konseli untuk mengeksplorasi terkait langkah-langkah dalam pengambilan keputusan berdasarkan lingkungan. Perubahan yang terjadi melalui kesadaran yang meningkat akan “apa adanya”.

Konselor percaya bahwa pengaturan diri adalah proses alami yang tidak memerlukan kendali (Gladding, 2021). Konseling Gestalt cocok digunakan untuk peningkatan kesadaran diri mantan pengguna narkoba dikarenakan pendekatan ini memperlakukan seseorang secara keseluruhan dari berbagai aspek kehidupan yaitu fisik, psikologis, sosial, budaya, dan agama. Seluruh aspek tadi sangat berperan penting dalam pembentukan jati diri seseorang, dan jika tidak berfungsi dengan baik, maka akan menjadi faktor penyebab dari suatu permasalahan. Dengan adanya proses konseling Gestalt, konseli diharapkan memahami dirinya secara menyeluruh, termasuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Dengan kesadaran diri yang lebih baik, konseli dapat memanfaatkan

kekuatan batinnya untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang dialaminya (Opit, 2020).

## **METODOLOGI**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi literatur. Metode studi literatur didasarkan pada observasi terhadap sumber-sumber yang relevan untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Sabil & Pujiastuti, 2023). Tujuan dari penelitian studi literatur sendiri ialah metode penelitian yang memanfaatkan referensi ilmiah yang terstruktur, yang melibatkan pengumpulan bahan yang ada berkaitan dengan tujuan penelitian. Terdapat alasan-alasan tertentu ketika melakukan kegiatan ilmiah, mengungkap fenomena/fakta dan mencari solusi/jawaban untuk mengatasi permasalahan, alasan-alasan tersebut antara lain: (1) Data yang diperoleh sangat mendasar. Hal ini didasarkan pada fakta, peristiwa dan kenyataan yang ada sehingga tidak dirancang oleh peneliti. (2) Karena eksplorasi data yang mendalam maka hasil penelitian dan pembahasannya mendalam dan terfokus. Peneliti terlibat dalam penelitian dalam jangka waktu yang cukup lama dan memperhitungkan seluruh faktor yang melingkupi penelitian seperti ideologi, politik, ekonomi, pendidikan dan budaya, menunjukkan kedalaman makna yang pada akhirnya dihasilkan melalui metode kualitatif. (3) Sifatnya bersifat terbuka dan mempunyai lebih dari satu sudut pandang, dalam hal ini sudut pandang dan informasi dari para partisipan. Oleh karena itu, temuan tersebut tidak diasumsikan oleh peneliti pada awal penelitian tetapi diperoleh dari partisipan dan dianalisis oleh peneliti, yang menunjukkan aspek demokratis dari pendekatan kualitatif ini sehingga peneliti tidak menentukan dan berasumsi dari sana. dari awal. (4) Realitas metode. Bagi peneliti yang menggunakan pendekatan ini, mereka percaya pada dinamika dan proses. Lingkungan manusia dan alam berkembang dan berubah seiring berjalannya waktu. Kenyataan yang

tidak dapat disangkal adalah bahwa segala sesuatunya sedang berubah. Proses ini tidak pernah selesai karena sangat beradaptasi dengan metode kualitatif (Septiana, 2022).

Penelitian ini berfokus pada informasi data yang didapatkan dari berbagai sumber seperti berita, buku, majalah, artikel, jurnal, dokumen dan lain sebagainya. Dalam penulsurannya, peneliti berfokus pada jenis artikel penelitian yang diunggah di beberapa jurnal dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Artikel yang dijadikan acuan dalam penelitian ini mengacu pada permasalahan penanganan adiksi NAPZA dalam perspektif konseling Gestalt. Metode penelitian studi literatur melibatkan pengumpulan, peninjauan, dan pengumpulan informasi dari sumber yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau mengembangkan argumen yang nantinya akan menjadi informasi bagi sumber. Ini melibatkan beberapa langkah seperti membuka laman google scholar, mencari jurnal terkait topik yang relevan dengan permasalahan adiksi NAPZA dan pendekatan konseling gestalt, mengevaluasi dan merelevansi terkait topik adiksi NAPZA dan pendekatan konseling gestalt, mengidentifikasi sumber-sumber yang digunakan dengan rentang waktu publish 10 tahun terakhir serta mengumpulkan data yang berhubungan dengan adiksi NAPZA.

Metode penelitian studi literatur digunakan untuk mengumpulkan sumber dan data yang berkaitan dengan topik penelitian yang sedang dibahas. Data yang terkumpul dapat digunakan untuk analisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif memiliki beberapa tujuan yaitu mendeskripsikan kebenaran-kebenaran yang telah terkumpul lalu hal tersebut memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait fakta tersebut (Erlianti et al., 2024). Tujuan dari adanya studi literatur dalam penulisan artikel ini adalah untuk menjadikan hal ini sebagai dasar pengembangan rencana penulisan awal

dan sebagai sumber data sekunder. Data sekunder merupakan jenis data yang telah digunakan dalam penelitian ini. Artinya hal-hal tersebut diperoleh bukan dari observasi langsung, melainkan dari penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Peneliti sedang berupaya menggunakan model discovery learning untuk meningkatkan hasil belajar yang dipublikasikan di internet, dengan memanfaatkan database Google Scholar dan menggunakan kata kunci seperti rehabilitas ganja, rehabilitas dalam konseling Gestalt, layanan konseling Gestalt.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah tabel hasil dari studi literatur terkait konseling gestalt. Dalam artikel ini juga membahas tentang pecandu atau adiksi NAPZA, mulai dari faktor-faktor penyebab adiksi NAPZA, dampak adiksi NAPZA dan konseling gestalt yang membantu pecandu NAPZA mengatasi masalahnya.

**Tabel I. Deskripsi Temuan Literatur**

No.	Data Teks	Keterangan Kode Data
1.	Pengertian adiksi NAPZA	Data teks jurnal Model biopsikosial perilaku adiksi NAPZA pada remaja oleh Rahmawati, (2018).
2.	Faktor penyebab adiksi NAPZA	Data teks jurnal Analisis Faktor-Faktor Penyebab Anak Melakukan Tindak Pidana Narkotika oleh Siregar (2019).  Data teks jurnal Peran Konselor Adiksi Dalam Menangani Korban Penyalahgunaan Napza Di Pusat Rehabilitasi Narkoba Galilea Palangkaraya oleh Lahagu, A. (2021).
3.	Dampak adiksi NAPZA	Data teks jurnal Peran Konselor Adiksi Dalam Menangani Korban Penyalahgunaan Napza Di Pusat Rehabilitasi Narkoba Galilea

No.	Data Teks	Keterangan Kode Data
		Palangkaraya oleh Lahagu, A. (2021)  Data teks jurnal Edukasi Perihal Bahaya NAPZA bagi Kesehatan dan Perkembangan Intelektual Anak Usia Sekolah oleh Febrianto, B. Y., Hasni, D., Septiana, V. T., Jelmila, S. N., & Munandar, I. (2024).
4.	Teori dasar konseling gestalt	Data teks jurnal Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt) oleh Hasanah (2016).  Data teks jurnal Bimbingan Dan Konseling Narkoba oleh Supriyanto, A. (2021).  Data teks jurnal Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying oleh Dhiya'Ulhaq, S. (2022).  Data teks jurnal Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) Untuk Meningkatkan Toleransi Beragama Siswa Di SMA oleh Mujahidin et al (2020)
5.	Konseling gestalt dalam adiksi NAPZA	Data teks jurnal Terapi holistik terhadap pecandu narkoba oleh Bakhtiar, M. I., & Syam, S. (2018).  Data teks jurnal Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy-Brooks oleh Gerald Corey (2017).

Berikut adalah tabel yang menyajikan temuan utama mengenai Adiksi NAPZA, Faktor Penyebab Adiksi, Dampak Adiksi, dan Teknik Konseling Gestalt yang dapat digunakan dalam konteks adiksi, beserta kegunaannya, sebagai berikut:

**Tabel II. Temuan utama mengenai Adiksi NAPZA, Faktor Penyebab Adiksi, Dampak Adiksi, dan Teknik Konseling Gestalt**

Aspek	Deskripsi	Teknik	Kegunaan
Pengertian Adiksi NAPZA	Adiksi adalah kecanduan terhadap NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) yang menimbulkan ketergantungan fisik dan psikis, ditandai dengan gejala toleransi dan withdrawal (putus zat).	-	-
Faktor penyebab adiksi	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ingin merasakan pengalaman baru (contoh: remaja mencoba narkoba untuk sensasi).</li> <li>Menghindari masalah atau stres (contoh: oblivion seekers).</li> <li>Mencari kepercayaan diri atau perubahan kepribadian.</li> </ol>	-	-
Dampak adiksi NAPZA	Individu: Kerusakan organ tubuh (ginjal, hati, otak). Keluarga: Gangguan	Eksperimen Gestalt: Eksperimen untuk mengatasi konflik internal	Membantu klien mengatasi pola pikir negatif dan memperbaiki ki
Aspek	Deskripsi	Teknik	Kegunaan
	keharmonisan rumah tangga. Masyarakat: Meningkatkan kriminalitas, kekerasan, dan perilaku berisiko lainnya.	melalui pengalaman langsung.	kesadaran diri.
Teori dasar konseling Gestalt	Pendekatan humanistik yang menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi, serta pengalaman di sini dan sekarang. Fokus pada keseluruhan kepribadian dan interaksi dengan lingkungan.	-	Meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mengambil tanggung jawab.
Siklus Gestalt	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tranquility</li> <li>Sensation</li> <li>Awareness</li> <li>Mobilization</li> <li>Action</li> <li>Satisfaction</li> </ol>	-	Membantu klien menyelesaikan konflik dan memulai perubahan positif.
Teknik konseling gestalt yang efektif	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dialog Internal</li> <li>Latihan "Saya Bertanggung Jawab Atas...":</li> <li>Latihan Pembalikan</li> <li>Permainan Pengulangan</li> <li>Tetap dengan Perasaan</li> </ol>	Dialog Kursi Kosong: Membantu konseli mengenali konflik internal antara sisi kepribadian. - Permainan Pengulangan: Menyadarkan klien	- Memperjelas konflik internal dan memperbaiki hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. - Meningkatkan kesadaran diri dalam

Aspek	Deskripsi	Teknik	Kegunaan
		tentang makna tindakan nonverbal.	menghadapi kecanduan.
Konseling Gestalt dalam adiksi NAPZA	Terapi Gestalt sangat efektif dalam menangani adiksi, karena mengarah pada kesadaran diri dan kemampuan untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan. Pendekatan ini membantu klien fokus pada masa kini, bukan masa lalu.	-	Meningkatkan kesadaran klien terhadap dampak adiksi dan membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik.

Berikut uraian lebih secara rinci Temuan utama mengenai Adiksi NAPZA, Faktor Penyebab Adiksi, Dampak Adiksi dan Teknik Konseling Gestalt:

### 1. Pengertian Adiksi NAPZA

Adiksi merupakan suatu keadaan yang memperlihatkan bahwa seseorang telah mengkonsumsi dan menggunakan obat terlarang dengan cara yang diulang-ulang, yang dimana akan menimbulkan kecanduan psikis dan fisik pada obat terlarang yang digunakan. Pemberian wawasan terkait kecanduan NAPZA dimuat dalam DSM IV yang berbunyi bahwa penggunaan obat terlarang menjadi kecanduan pada saat memperlihatkan bukti dari gejala putus zat (withdrawal syndrome) dan adanya proses toleransi (Association Psychiatric Assosiation, 2013). Kecanduan atau disebut juga dengan adiksi merupakan kondisi tubuh dalam menyesuaikan diri dengan obat sehingga dalam fungsi jaringan tubuh juga harus menyesuaikan

diri dengan obat terlarang yang digunakan. Maka dari itu, susunan dan fungsi sel otak mengalami perubahan kimiawi yang menyebabkan dependensi fisik yang berwujud toleransi dan reaksi withdrawal ketika putus obat. Toleransi berfungsi pada fase peningkatan adaptasi yang dilakukan oleh tubuh ketika dosis penggunaan zat berbahaya semakin tinggi agar dapat kembali mencapai efek samping yang sama seperti sebelumnya. Disamping itu, pada saat seseorang yang menggunakan obat terlarang telah berhenti, maka menimbulkan terjadinya gejala psikis dan fisik yang tidak mengenakkan ketika tidak mengkonsumsi obat atau pada saat mengurangi dosis dari obat yang dikonsumsi karena ada kecanduan untuk mengkonsumsinya kembali (Rahmawati, 2018). Jenis obat terlarang yang disalahgunakan dalam pengonsumsiannya adalah obat terlarang dari jenis narkotika, ganja dan heroin misalnya. Sedangkan dari jenis psikotropika, ekstasi, pil “koplol” (*lexotan, metal, rohipnol, nipam, mogadon*) dan shabu-shabu. Obat terlarang diproses oleh tubuh dan dapat dibuktikan dengan melihat dari ciri masing-masing. Efek sensasi kenikmatan yang diterima pada saat menggunakan NAPZA adalah menjadi positive reinforcement terhadap penggunaannya agar terus menggunakannya secara berulang-ulang. Meskipun telah mutlak bahwa dampak dari penggunaan dan konsumsi obat terlarang atau NAPZA juga menjadi masalah yang genting dari perspektif tingkah laku adiksi atau pecandu. Lebih-lebih apabila digunakan dan dikonsumsi dengan bebas tanpa panduan medis yang jelas seperti ketentuan dosis dan rekomendasi dari dokter (Rahmawati, 2018).

### 2. Faktor Penyebab Adiksi NAPZA

Ada berbagai faktor yang menyebabkan banyak remaja jatuh dalam dunia narkoba termasuk NAPZA. Seorang pecandu yang menjadi pemula hanya ingin coba-coba dan merasakan sensasi kenikmatannya, namun ketika seorang pecandu telah merasakan sensasi

kenikmatan dari NAPZA itu sendiri, maka seorang pecandu tersebut akan ketagihan karena adanya pengaruh dari kenikmatannya. Dalam kehidupan seseorang, dampak penggunaan NAPZA sangat luas karena meliputi dampak terhadap fisik, mental atau psikologis dan sosial. Korban dari penyalahgunaan NAPZA pada saat ini terjadi adanya peningkatan yang memberikan dampak sangat luas terhadap perorangan, keluarga, dan masyarakat sehingga dibutuhkan tindak lanjut untuk menangani dengan cara yang sistematis dan profesional. Banyak korban dari penyalahgunaan NAPZA tidak dapat disembuhkan (Lahagu, 2021).

Menurut Siregar (2019) faktor dan penyebab lain melakukan tindak pidana narkotika atau melakukan penyalahgunaan narkotika, dapat diklasifikasikan atas (3) tiga golongan yaitu:

- a. Yang mau pengalaman (*experience seeker*), yang punya pengalaman baru yang sensasional, narkoba bisa menimbulkan perasaan yang bisa diketahui dari teman, dari film. Ia ingin merasakan dampak narkoba karena beberapa alasan, antara lain: untuk menghilangkan kompleksitas kehidupan yang dialaminya; untuk menyadarkan orang tua, untuk mengejutkan, menakut-nakuti, dan menganggap serius (bagi anak-anak yang kurang mendapat perhatian).
- b. Mereka yang ingin menjauhkan diri dari kenyataan (*oblivion seeker*), yang mengalami kegagalan dalam kehidupan nyata dan percaya bahwa mereka akan selalu mengalami stres dari kehidupan nyata, mencari pelarian di dunia khayalan melalui penggunaan narkoba.
- c. Mereka yang ingin mengubah kepribadiannya (*character change*), mereka yang tidak percaya diri dan merasa minder dengan orang lain, dan mereka yang menghadapi orang banyak. Mereka percaya bahwa rasa takut, malu, dan lain-lain dapat dihilangkan melalui narkoba, sehingga

mereka menggunakan narkoba sebagai alat untuk mengubah kepribadiannya.

### 3. Dampak Adiksi NAPZA

Penyalahgunaan NAPZA berdampak bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Dampak bagi individu pecandu NAPZA adalah dapat mengalami kerusakan organ tubuh karena adanya efek langsung dari adanya NAPZA yang ada didalam darah dan mengalir didalam tubuh secara bersamaan, misalnya kerusakan pada ginjal, usus, jantung, paru-paru, otak, hati, dan lain sebagainya. Kerusakan jaringan sel pada organ tubuh akan membuat fungsi organ yang ada pada tubuh tersebut menjadi rusak sehingga akan timbul berbagai macam penyakit. Berdampak juga terhadap keluarga pecandu NAPZA karena gangguan keharmonisan rumah tangga yang disebabkan oleh timbulnya rasa malu dari anggota keluarga yang lain karena salah satu dari mereka menggunakan NAPZA atau obat terlarang. Sedangkan dampak bagi masyarakat sekitar adalah para pecandu NAPZA seringkali membuat ulah, keributan dan mengganggu masyarakat seperti melakukan kriminal, prostitusi, dan lain sebagainya (Lahagu, 2021). Kecanduan Napza seringkali berdampak negatif pada masyarakat secara keseluruhan dengan meningkatkan risiko kecelakaan, kekerasan, dan perilaku berisiko lainnya. Dari sudut pandang kesehatan, kecanduan seringkali mengakibatkan penurunan kualitas hidup secara signifikan. Orang dengan kecanduan narkoba berisiko lebih tinggi terkena penyakit-penyakit menular, seperti HIV dan hepatitis, terlebih jika mereka menggunakan narkoba suntik. Selain itu, efek psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar juga kerap kali menyertai kecanduan, sehingga membentuk lingkaran setan yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat. Narkoba mempunyai banyak dampak buruk terhadap kesehatan fisik, mental dan sosial. Pemahaman akan golongan obat, mekanisme kerja, dan efek samping dari zat-zat ini sangat diperlukan guna

menghindari terjadinya penyalahgunaan dan kecanduan. Kecanduan akibat dopamin dalam jumlah besar di otak mendorong perilaku kompulsif untuk terus mengonsumsi narkoba, yang berakibat pada rusaknya fungsi otak dan menurunnya kesejahteraan hidup penggunanya (Febrianto et al., 2024).

#### 4. Teori Dasar Konseling Gestalt

Pendekatan konseling gestalt bisa diartikan sebagai sebuah pendekatan humanistik eksistensial yang memandang bahwa manusia itu mampu mendapati taktik dalam menerima sebuah tanggung jawab untuk menggapai suatu kedewasaan atau biasa disebut dengan premis. Corey (2017) menjelaskan bahwa pendekatan gestalt ini diartikan sebagai suatu pendekatan peristiwa yang dimana konseli akan memahami tentang “apa” dan “bagaimana” suatu pemikiran, perasaan, dan tingkah laku ketika mereka bersosialisasi dengan konselor. Konseling gestalt ini juga memiliki suatu tujuan yaitu menumbuhkan kesadaran diri pada seseorang atau individu. Kesadaran yang dimaksud pada seseorang ini mengenai cara ia mampu untuk menentukan pilihannya sendiri secara bebas dan tanpa dipengaruhi oleh apapun. Selain itu, Corey juga mengemukakan bahwa target paling utama dari konseling gestalt ini adalah pencapaian suatu kesadaran (Dhiya’Ulhaq, 2022). Kesadaran yang dimaksud adalah kesadaran dengan dirinya sendiri, yang meliputi insight atau pemahaman, penerimaan diri, tanggung jawab terhadap hal-hal yang sudah dipilih, dan pemahaman tentang lingkungan (Hasanah, 2016). Dengan melakukan konseling gestalt ini akan mampu membuat individu itu sadar akan pengetahuan dan penerimaan terhadap keahlian yang dimilikinya serta mampu bertanggung jawab atas konsekuensi dari segala tindakan yang diperbuat. Pendekatan konseling gestalt ini juga memandang setiap elemen kepribadian itu saling berhubungan satu sama lain sebagai keseluruhan kepribadian (Joyce & Sills dalam Supriyanto tahun 2021). Selain itu, konseling

gestalt ini juga menekankan pada kesadaran “Here and Now” atau “Disini dan Sekarang”, sehingga dengan itu dapat memperkirakan terkait keadaan dan situasi terkini pada setiap individu. Konseling gestalt digunakan dalam strategi untuk menjadikan pribadi yang otentik dan bertanggung jawab secara bermakna untuk dirinya sendiri (Supriyanto, 2021). Mujahidin (2020) mengemukakan beberapa teknik konseling gestalt yaitu:

##### a. Dialog Internal

Terapi Gestalt berfokus pada penyelesaian konflik antara aspek kepribadian yang dominan dan yang dirugikan. Untuk menyelesaikan konflik tersebut, Perls menggunakan teknik kursi kosong. Teknik kursi kosong ini dapat membantu konseli mengenali kedua sisi kepribadiannya, membantu konseli menyadari bahwa perasaannya adalah bagian dari diri seseorang yang sangat nyata. Tujuan penggunaan teknik ini adalah untuk menyelaraskan sebuah polaritas dan konflik yang terjadi dalam diri masing-masing individu.

##### b. Latihan “Saya bertanggung jawab atas...”.

Dalam teknik ini, konseli dilatih untuk mengatakan “Saya bertanggung jawab atas hal ini” setelah mengajukan keluhan. Misalnya, “Saya terlambat ke sekolah dan saya bertanggung jawab atas keterlambatan saya.”

##### c. Latihan Pembalikan

Konseli diminta melakukan sesuatu yang berbeda dari kenyataan. Misalnya konseli adalah orang yang pemalu sehingga diminta berperan sebagai eksibisionis. Teknik ini dirancang untuk membantu konseli untuk menerima karakteristik pribadi tertentu dan mencoba menyangkalnya.

##### d. Permainan Pengulangan

Permainan ini membantu konseli dalam memahami bahasa tubuh mereka. Jadi, saat konseli menggerakkan badannya secara tidak sadar, konselor meminta konseli untuk mengulangi tindakannya

sekaligus menyatakan makna tindakan tersebut agar ia sadar akan makna tindakan tersebut. Memperhatikan bahasa nonverbal dapat membantu meningkatkan kesadaran.

**e. Tetap dengan Perasaan**

Konseli diminta untuk menyimpan perasaannya sendiri dan diharapkan untuk bisa dalam memahami dan mengeksplorasi perasaan dan perilaku yang ingin dihindari. Kondisi ini sangat diperlukan untuk memulai tahap perkembangan yang baru.

**5. Konseling Gestalt dalam Adiksi NAPZA**

Terapi Gestalt yang dipelopori oleh Frits adalah konseling individual yang memerlukan tantangan dari konseli dalam tahapan tertentu untuk memberikan bantuan agar mereka dapat menjadi pribadi yang lebih sadar mengenai perasaan mereka dan menghadapi masalah khususnya rasa penyesalan penyalahgunaan NAPZA. Terapi gestalt membimbing konseli untuk mempertimbangkan apakah mereka akan terus membiarkan masa lalu mengambil alih atas masa depan mereka atau mereka akan memilih untuk melihat masa kini serta mimpi mereka di masa mendatang (Bakhtiar & Syam, 2018).

Konseling Gestalt yang berakar pada teori medan sangat efektif dalam suasana kelompok. Kelompok Gestalt bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mengatur diri melalui interaksi antar anggota serta dinamika kelompok secara menyeluruh (Corey, 2017). Pendekatan Gestalt ini mendorong keterlibatan dan tindakan langsung, bukan sekadar membahas konflik, isu, dan emosi. Ketika peserta mengalami kecemasan tentang suatu peristiwa yang akan datang, mereka didorong untuk membawa kekhawatiran masa depan tersebut ke masa kini. Penekanan pada masa kini ini menyegarkan kelompok dan memungkinkan para anggota untuk memeriksa kekhawatiran mereka dengan jelas. Beranjak dari diskusi ke tindakan seringkali dicapai

melalui eksperimen kelompok. Konseling Gestalt menggabungkan berbagai eksperimen yang bertujuan untuk meningkatkan pengalaman anggota kelompok saat ini guna menumbuhkan kesadaran yang lebih besar. Konselor yang mempraktikkan terapi kelompok Gestalt berfokus pada aspek-aspek seperti komunikasi verbal dan nonverbal, bahasa tubuh, nada suara, dinamika interpersonal, dan proses kelompok secara keseluruhan (Corey, 2017).

**Tabel III. Penerapan teknik Gestalt dalam konteks adiksi di Indonesia**

Aspek	Deskripsi
Fokus Teknik Gestalt	Terapis menggunakan teknik "empty chair" atau kursi kosong dan "dialog dengan part dalam diri" guna mengatasi adiksi NAPZA.
Konteks	Di Indonesia, dengan perhatian khusus pada masalah keluarga dan pergaulan sosial.
Efektivitas teknik	Teknik Gestalt sangat efektif dalam konteks adiksi NAPZA, dengan hasil yang lebih baik pada konseli yang memiliki masalah pada adiksi tersebut.

**6. Studi Kasus**

Pentingnya pola asuh yang baik berdampak pada perkembangan remaja. Pendampingan orang tua yang suportif dan fleksibel dapat mewujudkan lingkungan fisik yang nyaman bagi remaja dan akan menunjang kebahagiaan, kemandirian, karir, strategi dalam membentuk sistem pendukung, pendidikan formal, dan bekerja (Nusriati, 2021). Pada kenyataannya, tidak semua anak mendapatkan pendampingan yang intensif dari orang tua, seperti halnya yang terjadi pada subjek dalam kasus ini, dimana ibu subjek sudah meninggal karena sakit jantung saat subjek berusia 14 tahun, sedangkan ayah subjek pergi ke Jakarta dengan alasan bekerja jauh sebelum ibu meninggal. Ketika ibu masih hidup, ayah sangat jarang mengunjungi ibu. dan subjek padahal saat itu ibu subjek sedang mengidap penyakit

jantung sehingga subjek merasa kecewa dengan ayahnya.

Saat ini subjek tinggal bersama nenek dan kakek dari pihak ibu, mereka telah lama tinggal bersama bahkan. sebelum ibu meninggal. Sejak kecil, subjek tidak akrab dengan ayahnya bahkan subjek tidak pernah mengunjungi rumah ayah yang berada di Malang karena mendapat larangan dari orang-orang di sekitar subjek, termasuk ayah sehingga mereka hanya bertemu ketika ayah ke rumah nenek untuk mengunjungi klien.

Kemarahan subjek pada ayah muncul ketika ibu subjek meninggal dan ayah tidak hadir pada acara pemakaman ibunya tersebut, bahkan setelah setahun ibu subjek. meninggal ayah tidak pernah mengunjungi makam ibu meskipun terkadang ayah berada di Malang. Kemarahan. subjek pada ayah lantas merubuat subjek menjadi anak yang sering frustrasi. Subjek mencari kesenangan di luar keluarga yakni berkumpul bersama teman hingga larut malam, minum alkohol, dan merokok. Saat ini emosi subjek sangat mudah tersulut misalnya ketika subjek marah pada ayah dan tidak dapat mengungkapkannya, subjek melampiaskannya dengan memukul teman yang menurut subjek mengusik dirinya, serta kadang subjek melampiaskannya dengan melempar barang Perasaan marah subjek yang tidak dapat diungkapkan dengan baik, menjadikan penyaluran kemarahan subjek tidak semestinya.

## KESIMPULAN

Adiksi NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) adalah suatu kondisi ketergantungan yang timbul akibat penggunaan obat terlarang secara berulang, yang menyebabkan ketergantungan fisik dan psikologis pada penggunaannya. Kondisi ini terjadi ketika tubuh mengalami perubahan kimiawi yang menyebabkan toleransi (peningkatan dosis) dan gejala putus zat ketika penggunaan dihentikan. Adiksi NAPZA memiliki dampak yang sangat luas, mulai dari kerusakan

organ tubuh, gangguan sosial, hingga keharmonisan keluarga yang terganggu. Faktor penyebab adiksi seringkali berkaitan dengan keinginan untuk mencoba dan merasakan kenikmatan sementara, yang akhirnya menjerat individu pada kecanduan. Dalam sesi konseling yang dilakukan sehari-hari, pendekatan konseling Gestalt mampu diaplikasikan dengan tujuan untuk membantu konseli dalam mengenali dan mengungkapkan perasaannya secara langsung. Konselor dapat menggunakan dialog, seperti teknik kursi kosong guna mendorong interaksi dengan bagian diri yang dirasa terabaikan. Meningkatkan kesadaran dari diri konseli terhadap pikiran dan respon tubuhnya, serta menekankan rasa tanggung jawab terkait reaksi dan pilihan, akan membantu konseli dalam mengetahui diri mereka sendiri dan situasi yang dihadapi dengan lebih baik dengan cara berinteraksi langsung dan mengeksplorasi perasaan “disini dan sekarang”. Pendekatan ini dapat membantu pecandu NAPZA untuk menyadari konsekuensi dari tindakan mereka dan menciptakan perubahan perilaku yang lebih sehat, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Tidak lupa penulis sampaikan harapan akan kritik dan saran yang membangun agar penulisan artikel-artikel selanjutnya dapat lebih berkembang.

## REFERENSI

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American psychiatric association.
- Azizah, N. (2022). Pendekatan Teori Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik. *JIECO Journal of Islamic Education Counseling*, 2(2), 109–130.
- Bakhtiar, M. I., & Syam, S. (2018). Terapi holistik terhadap pecandu narkoba. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 225–231.

- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Dhiya'Ulhaq, S. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying: Literature Review. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1642–1650.
- Erlianti, D., Hijeriah, E. M., Suryani, L., Wahyuni, L., Sari, N., & Hartutik, D. (2024). *Metodologi Penelitian: Teori dan Perkembangannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Febrianto, B. Y., Hasni, D., Septiana, V. T., Jelmila, S. N., & Munandar, I. (2024). Edukasi Perihal Bahaya NAPZA bagi Kesehatan dan Perkembangan Intelektual Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 2(1), 6–12.
- Fluerentin, E. (2012). Latihan Kesadaran Diri (self awareness) dan kaitannya dengan penumbuhan karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(1).
- Gladding, S. T. (2021). *Theories of counseling*. Rowman & Littlefield.
- HASANAH, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 108–123.
- Henneberger, A. K., Mushonga, D. R., & Preston, A. M. (2021). Peer influence and adolescent substance use: A systematic review of dynamic social network research. *Adolescent Research Review*, 6(1), 57–73.
- Lahagu, A. (2021). *Peran Konselor Adiksi Dalam Menangani Korban Penyalahgunaan Napza Di Pusat Rehabilitasi Narkoba Galilea Palangkaraya*.
- Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Aqilah, F. N. (2020). PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING GESTALT PROFETIK (G-PRO) UNTUK MENINGKATKAN TOLERANSI BERAGAMA SISWA DI SMA IBNU A~ AQIL. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(01), 99–126.
- Nusriati, N. (2021). *Dampak Psikologis dan Sosial Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam (Studi pada Peserta Didik Kelas IV SDN 86 Parepare)*. IAIN Parepare.
- Opit, H. C. (2020). Hati yang terluka: Pastoral konseling bagi orang yang mengalami kepehitan atau luka batin. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 1(2), 52–73.
- Rafsanjani, A. A., & Fahrizal, Y. (2024). Penerapan Konseling Gestalt Terhadap Peningkatan Self Awerenes Pada Pasien Penyalahgunaan NAPZA: Case Report. *An-Najat*, 2(2), 249–261.
- Rahmawati, H. (2018). Model biopsikososial perilaku adiksi napza pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis*, 17–29.
- Raida, S., Husen, M., & Martunis, M. (2018). Layanan konseling dalam proses rehabilitasi narkoba di Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(4).
- Sabil, M. A., & Pujiastuti, H. (2023). Kurikulum Merdeka: Tantangan dan Peluang di Era Digital. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3), 5033–5045.
- Sandu, M. L., Rus, M., & Rus, C. V. (2020). Perception of the effects of drug use among adolescents. *Technium Soc. Sci. J.*, 3, 151.
- Septiana, H. (2022). *Dinamika psikologis siswa selama melaksanakan belajar daring ditinjau dari teori psikologi behavioristik Albert Bandura*. UIN Mataram.
- Siregar, G. T. P., & Lubis, M. R. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Anak Melakukan Tindak Pidana Narkotika. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(2), 580–590.
- Supriyanto, A. (2021). *Bimbingan Dan Konseling Narkoba*.



9 772775 550011