

LAMPIRAN

1. Skala Penelitian

Identitas diri

Nama : _____

Jenis Kelami : _____

Usia : _____

Kelas : _____

Pilihlah salah satu dari tiga pilihan jawaban berikut yang paling sesuai dengan kondisi teman-teman saat ini, lalu beri tanda centang (✓) pada pilihan tersebut.

SKALA Y (self harm)

NO	Pertanyaan	Pilihan Jawaban		
		Ya	Kadang - kadang	Tidak
1	Saya berlebihan dalam mengkonsumsi sesuatu, seperti: (makan dan mengkonsumsi obat secara berlebih, atau segala sesuatu yang tidak sesuai dengan porsinya)			
2	Saya sengaja menyayat bagian tubuh dengan benda tajam			
3	Saya sengaja membuat cidera diri sendiri			
4	Saya memukul diri sendiri			
5	Saya sengaja membenturkan kepala, setiap kali ada masalah			
6	Saya mengkonsumsi sesuatu yang membuat kesehatan saya menjadi buruk.			
7	Saya bersepeda semau saya tanpa memikirkan resikonya			
8	Saya sengaja mencakar diri sendiri			
9	Saya membiarkan luka pada tubuh saya tanpa mengobatinya			
10	Saya mengabaikan kondisi penyakit medis agar semakin buruk			
11	Saya memiliki gaya hidup bebas tanpa mematuhi aturan yang ada			
12	Saya tetap memaksa berteman meskipun saya tau saya ditolak			

13	Saya mengkonsumsi obat tidak sesuai anjuran resep			
14	Jika saya merasa bersalah, saya malah tidak melakukan ibadah			
15	Saya pernah terlibat dalam hubungan pertemanan yang toxic			
16	Saya terlibat kekerasan fisik dalam lingkup pertemanan			
17	Saya sengaja terlibat dalam suatu masalah yang mengakibatkan saya akan dikeluarkan dari sekolah			
18	Saya melakukan percobaan bunuh diri			
19	Saya sengaja melukai diri sendiri			
20	Saya sengaja menyiksa diri dengan pikiran negatif terkait diri saya (menyalahkan diri sendiri)			
21	Saya menyakiti diri sendiri dengan cara membiarkan saya kelaparan			
22	Saya mengkonsumsi obat pencahar (obat cuci perut) untuk menyakiti diri sendiri.			

2. Hasil Tabulasi Pretest & Posttest

No	Nama	Jenis Kelamir	Usia	Skor																	Total
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	ZHR	Perempuan	14 Tahun	3	1	2	3	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1	3	3	1	34
2	NZ	Perempuan	13 Tahun	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	2	1	32
3	JH	Perempuan	13 Tahun	2	3	3	3	3	2	2	1	3	1	3	1	2	3	3	1	2	38
4	AL	Perempuan	14 Tahun	2	2	2	3	1	2	1	3	2	1	1	1	1	3	3	2	1	31
5	SY	Perempuan	14 Tahun	3	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	2	33
6	SLI	Perempuan	14 Tahun	2	1	3	3	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	2	2	30
7	CA	Perempuan	15 Tahun	3	1	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	37
8	AU	Perempuan	13 Tahun	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	40

NO	Nama	Jenis Kelamir	Usia	Skor																	Total	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1	ZHR	Perempuan	14 Tahun	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	24	
2	NZ	Perempuan	13 Tahun	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	23	
3	JH	Perempuan	13 Tahun	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	23	
4	AL	Perempuan	14 Tahun	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21
5	SY	Perempuan	14 Tahun	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	19	
6	SLI	Perempuan	14 Tahun	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
7	CA	Perempuan	15 Tahun	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	
8	AU	Perempuan	13 Tahun	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21	

Perhitungan Kategori:

$$X_{\min} = 1 \times 17 \rightarrow 17$$

$$X_{\max} = 3 \times 17 \rightarrow 51$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 51 - 17 = 34$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min})/2$$

$$= (51 + 17)/2$$

$$= 68/2 \rightarrow 34$$

$$SD = 8$$

Rendah $X < M - 1SD$ $X < 34 - 8$
 $X < 26$

Sedang $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
 $34 - 8 \leq X < 34 + 8$
 $26 \leq X < 42$

Tinggi $M + 1SD \geq X$
 $\geq X$

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Self Harm

➤ Putaran 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	137	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	137	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.826	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	27.80	28.439	.219	.827
item_2	28.01	27.566	.487	.816
item_3	27.93	27.083	.537	.814
item_4	27.80	27.115	.446	.817
item_5	27.93	27.230	.485	.816
item_6	27.84	27.371	.397	.819
item_7	27.45	26.044	.430	.818
item_8	28.05	28.666	.336	.822
item_9	27.43	26.291	.469	.815
item_10	27.96	27.969	.366	.821
item_11	27.85	27.817	.343	.821
item_12	27.72	27.882	.201	.831
item_13	27.99	27.632	.428	.818
item_14	27.91	28.689	.188	.827
item_15	27.03	25.631	.443	.818

item_16	27.79	27.668	.299	.824
item_17	28.08	29.177	.193	.826
item_18	28.04	27.939	.443	.818
item_19	27.91	25.866	.687	.805
item_20	27.50	25.561	.498	.814
item_21	27.80	26.620	.493	.814
item_22	28.12	29.457	.182	.826

➤ **Putaran 2**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	137	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	137	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.834	17

Item-Total Statistics

Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_2	21.93	.492	.824
item_3	21.85	.531	.822
item_4	21.73	.473	.824
item_5	21.85	.486	.823
item_6	21.77	.402	.827
item_7	21.38	.422	.828
item_8	21.98	.353	.831

item_9	21.36	21.114	.450	.825
item_10	21.88	22.486	.376	.829
item_11	21.78	22.525	.312	.832
item_13	21.91	22.272	.417	.827
item_15	20.96	20.351	.451	.827
item_16	21.72	22.308	.287	.834
item_18	21.97	22.529	.436	.827
item_19	21.83	20.626	.692	.812
item_20	21.42	20.261	.513	.822
item_21	21.72	21.246	.506	.822

4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Tipe Kepribadian

➤ Putaran 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	137	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	137	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	166.38	310.487	.314	.878
item_2	166.72	311.808	.228	.879

item_3	166.18	320.440	-.166	.882
item_4	167.12	308.383	.390	.877
item_5	166.16	314.577	.158	.879
item_6	167.39	312.329	.244	.879
item_7	167.11	311.407	.301	.878
item_8	166.99	309.757	.333	.878
item_9	166.73	309.037	.339	.878
item_10	166.91	307.763	.329	.878
item_11	167.28	309.558	.349	.878
item_12	166.25	312.070	.253	.879
item_13	167.09	310.301	.293	.878
item_14	166.79	309.139	.335	.878
item_15	166.68	310.293	.290	.878
item_16	166.48	310.443	.260	.878
item_17	167.59	309.479	.385	.877
item_18	167.08	309.074	.291	.878
item_19	166.93	308.929	.323	.878
item_20	167.07	315.245	.061	.881
item_21	167.61	316.167	.072	.880
item_22	166.96	309.021	.311	.878
item_23	166.85	307.008	.392	.877
item_24	167.46	309.206	.354	.878
item_25	167.20	310.899	.249	.879
item_26	166.88	309.986	.274	.878
item_27	167.59	315.817	.071	.880
item_28	166.93	318.774	-.069	.882
item_29	166.58	308.362	.337	.878
item_30	167.05	304.784	.504	.876
item_31	166.60	309.021	.318	.878
item_32	166.96	308.565	.319	.878
item_33	166.92	309.721	.301	.878

item_34	167.16	317.930	-.034	.882
item_35	167.47	313.001	.232	.879
item_36	166.38	309.178	.334	.878
item_37	166.95	309.269	.332	.878
item_38	167.27	308.596	.347	.878
item_39	167.55	309.808	.398	.877
item_40	166.95	308.711	.344	.878
item_41	166.79	317.683	-.025	.882
item_42	167.51	309.590	.356	.878
item_43	166.70	309.799	.329	.878
item_44	166.80	310.145	.286	.878
item_45	166.43	318.012	-.037	.881
item_46	167.04	308.983	.326	.878
item_47	166.69	308.143	.338	.878
item_48	167.14	308.885	.321	.878
item_49	167.25	309.967	.287	.878
item_50	167.23	317.588	-.021	.882
item_51	166.76	310.714	.261	.878
item_52	167.10	309.681	.282	.878
item_53	167.37	310.059	.302	.878
item_54	167.01	314.772	.096	.880
item_55	167.22	309.216	.352	.878
item_56	167.25	309.938	.316	.878
item_57	166.80	309.277	.334	.878
item_58	166.66	309.801	.301	.878
item_59	167.15	308.263	.360	.877
item_60	167.15	313.979	.126	.880
item_61	166.73	308.640	.323	.878
item_62	166.77	309.916	.272	.878
item_63	167.36	309.305	.342	.878
item_64	167.20	309.634	.323	.878
item_65	166.98	309.198	.305	.878

item_66	166.66	309.033	.314	.878
item_67	166.90	310.578	.283	.878
item_68	167.14	309.547	.290	.878
item_69	167.08	322.692	-.222	.883
item_70	167.00	317.485	-.022	.882
item_71	167.15	309.317	.335	.878
item_72	167.12	309.016	.330	.878
item_73	166.85	311.822	.183	.879
item_74	166.66	309.021	.303	.878
item_75	167.20	308.277	.321	.878
item_76	166.66	308.916	.313	.878
item_77	166.71	307.223	.323	.878
item_78	166.42	309.142	.319	.878
item_79	167.35	310.818	.281	.878
item_80	167.50	310.325	.361	.878
item_81	166.86	308.473	.285	.878
item_82	166.35	311.656	.266	.878
item_83	167.24	307.978	.382	.877
item_84	166.82	307.797	.325	.878
item_85	166.56	318.248	-.046	.882
item_86	167.09	310.292	.310	.878
item_87	167.39	311.386	.299	.878
item_88	167.45	308.984	.371	.877

➤ Putaran 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	137	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	137	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.899	68

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	128.13	275.306	.341	.897
item_4	128.87	273.865	.390	.897
item_7	128.86	277.076	.282	.898
item_8	128.74	274.662	.357	.897
item_9	128.48	273.972	.362	.897
item_10	128.66	273.962	.302	.898
item_11	129.04	275.771	.309	.898
item_12	128.00	277.015	.270	.898
item_13	128.84	276.253	.266	.898
item_14	128.54	274.559	.335	.897
item_15	128.43	275.806	.284	.898
item_16	128.23	275.151	.287	.898
item_17	129.34	275.212	.369	.897
item_18	128.83	274.450	.294	.898
item_19	128.69	274.364	.324	.898

item_22	128.72	274.690	.301	.898
item_23	128.61	271.726	.427	.897
item_24	129.21	274.550	.359	.897
item_26	128.64	275.307	.276	.898
item_29	128.34	274.063	.328	.898
item_30	128.80	270.042	.523	.896
item_31	128.35	274.303	.325	.898
item_32	128.72	274.220	.311	.898
item_33	128.67	274.825	.314	.898
item_36	128.13	274.777	.326	.898
item_37	128.70	274.094	.360	.897
item_38	129.02	274.125	.344	.897
item_39	129.30	275.535	.379	.897
item_40	128.70	274.167	.344	.897
item_42	129.26	275.239	.344	.897
item_43	128.45	274.588	.359	.897
item_44	128.55	275.146	.302	.898
item_46	128.80	274.517	.322	.898
item_47	128.44	273.704	.335	.897
item_48	128.89	274.319	.321	.898
item_49	129.00	275.750	.270	.898
item_51	128.51	275.605	.280	.898
item_52	128.85	275.023	.284	.898
item_53	129.12	275.859	.283	.898
item_55	128.97	274.543	.357	.897
item_56	129.00	275.618	.302	.898
item_57	128.55	274.690	.334	.897
item_58	128.41	274.199	.345	.897
item_59	128.91	273.895	.353	.897
item_61	128.48	273.913	.330	.898
item_62	128.52	274.943	.287	.898

item_63	129.11	275.172	.321	.898
item_64	128.96	275.351	.308	.898
item_65	128.73	274.302	.318	.898
item_66	128.42	273.818	.341	.897
item_67	128.65	276.082	.276	.898
item_68	128.89	275.113	.283	.898
item_71	128.90	275.195	.314	.898
item_72	128.87	274.394	.333	.898
item_74	128.41	273.214	.354	.897
item_75	128.95	274.225	.302	.898
item_76	128.42	274.392	.312	.898
item_77	128.46	272.603	.328	.898
item_78	128.17	274.067	.341	.897
item_79	129.10	276.725	.254	.898
item_80	129.25	276.659	.308	.898
item_81	128.61	273.754	.291	.898
item_82	128.10	276.445	.291	.898
item_83	128.99	273.566	.378	.897
item_84	128.57	273.026	.336	.897
item_86	128.85	275.395	.322	.898
item_87	129.14	277.488	.256	.898
item_88	129.20	274.527	.366	.897

5. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selfharm	.189	8	.200*	.952	8	.729

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

6. Uji Paired Sample T Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	34.38	8	3.583	1.267
	Posttest	21.13	8	2.100	.743

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference			Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t		
Pair 1	Pretest - Posttest	13.2	4.132	1.461	9.796	16.704	9.07	7	.000

7. Uji Mann-Whitney U Tes

Ranks			
Tipe kepribadian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
self harm setelah diberikan konseling kelompok	Introvert	4	6.38
	Ekstrovert	4	2.63
	Total	8	

Test Statistics^a

self harm setelah diberikan konseling kelompok	
Mann-Whitney U	.500
Wilcoxon W	10.500
Z	-2.191
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.029 ^b

a. Grouping Variable: Tipe kepribadian

b. Not corrected for ties.

8. Modul

MODUL KONSELING KELOMPOK



DISUSUN OLEH;
ZULIA NURRI ANGGRAINI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya, modul dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Mengurangi Perilaku *Self Harm* Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja di SMP "X" di Krian" ini dapat terselesaikan. Modul ini disusun untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya konseling kelompok dalam mengatasi perilaku self-harm pada remaja di lingkungan sekolah.

Kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak/Ibu Dosen Pembimbing atas bimbingan dan masukan berharga.
2. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf SMP "X" di Krian atas izin dan fasilitas yang diberikan.
3. Para siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Semoga modul ini bermanfaat bagi konselor, guru, dan pihak terkait dalam menangani perilaku self-harm pada remaja. Kami menyadari modul ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan.

Surabaya, Juni 2024

Penyusun

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku self harm atau tindakan menyakiti diri sendiri, seperti yang didefinisikan oleh NICE (2015) dan WHO (2015), merujuk pada tindakan seseorang yang melukai dirinya sendiri tanpa niat untuk mengakhiri hidup. Bentuk umum dari perilaku ini termasuk mengiris kulit dengan benda tajam, membakar tubuh, memukul diri sendiri, dan mengonsumsi zat beracun (Tang, 2016). Perilaku ini sering digunakan untuk mengekspresikan kemarahan, meredakan emosi negatif, atau mengatasi masalah interpersonal (Brown, Comtois, & Linehan, 2002). Di Indonesia, sekitar 20,21% remaja pernah terlibat dalam perilaku self harm, dengan 93% di antaranya adalah remaja perempuan (Faradiba, Paramita, Dewi, 2021). Di SMP “X” di Krian, ditemukan 14 siswi yang melakukan self harm, berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Guru BK melaporkan bahwa masalah ini belum ditangani secara intensif karena banyaknya kasus siswa yang perlu ditangani. Penyebab utama perilaku self harm pada siswi ini adalah tekanan emosional dan kurangnya dukungan dari lingkungan (Yulianto & Faturochman, 2016). Banyak faktor yang memengaruhi perilaku self harm, termasuk tipe kepribadian. Penelitian menunjukkan bahwa tipe kepribadian introvert cenderung lebih rentan terhadap perilaku ini dibandingkan ekstrovert (Feist, Feist, & Tomi, 2017; Maidah, 2013; Faried, 2018). Anak-anak yang reaktif terhadap masalah mereka cenderung menyimpan perasaan daripada membagikannya. Hal ini menekankan pentingnya memahami peran kepribadian dan ketahanan dalam perilaku self harm serta perlunya intervensi seperti konseling kelompok. Konseling kelompok terbukti efektif dalam mengatasi masalah ini (Ulum & Kusdaryani, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi perilaku self harm ditinjau dari tipe kepribadian pada remaja di SMP “X” di Krian.

B. Kajian Teori

Definisi Konseling Kelompok adalah bentuk layanan konseling di mana seorang konselor memfasilitasi sekelompok individu dalam menyelesaikan masalah pribadi mereka secara bersama-sama. Setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengungkapkan masalah mereka, dan kelompok bekerja sama untuk membahasnya. Tujuan konseling kelompok adalah

menciptakan suasana yang hangat, terbuka, dan akrab, sehingga memungkinkan anggota kelompok untuk mencapai kesadaran yang efektif.

C. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahap dalam konseling kelompok, yaitu tahap prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut (Corey, 1995; Yalom, 1977). Berikut tahap- tahap konseling kelompok dijelaskan secara singkat (Latipun, 2017).

1. **Prakonseling (Pembentukan Kelompok):** Tahap persiapan di mana kelompok dibentuk dengan seleksi anggota dan penawaran program kepada calon peserta. Anggota kelompok mulai menjalin hubungan, membangun norma kelompok, dan menegaskan tujuan kelompok.
2. **Permulaan (Orientasi dan Eksplorasi):** Anggota kelompok mulai mengenalkan diri dan menyusun saling kepercayaan. Norma kelompok dibangun, dan tujuan kelompok ditegaskan. Tahap ini membantu anggota untuk menentukan struktur kelompok dan belajar fungsi kelompok.
3. **Transisi:** Masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok dirumuskan, dan penyebabnya diidentifikasi. Tahap ini ditandai dengan kecemasan, resistensi, dan konflik. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan anggota kelompok agar dapat merasa memiliki kelompoknya.
4. **Kerja-Kohesi dan Produktivitas:** Anggota kelompok menyusun rencana tindakan dan berusaha melakukan perubahan tingkah laku. Kohesivitas kelompok mulai terbentuk, dan anggota belajar bertanggung jawab. Terjadi konfrontasi antar anggota, belajar perilaku baru, dan mentransfer pengalaman dalam kelompok.
5. **Ahir (Konsolidasi dan Terminasi):** Anggota kelompok mencoba melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok. Umpam balik diberikan untuk perbaikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok dapat diakhiri jika semua anggota merasa puas dengan prosesnya.
6. **Pasca Konseling (Tindak lanjut dan Evaluasi):** Konseling kelompok dievaluasi, dan dilakukan tindak lanjut jika diperlukan. Upaya perbaikan dapat dilakukan terhadap rencana-rencana semula atau cara pelaksanaannya.

BAB II

MODUL PENANGANAN

A. Tujuan Penanganan *Self-Harm*

1. Membantu individu untuk mengatasi dan mengurangi perilaku *self harm*.
2. Meningkatkan pemahaman individu tentang faktor pemicu dan dampak dari *self-harm*.
3. Mendorong kesejahteraan mental dan emosional individu.
4. Setting: Terapi ini akan dilaksanakan secara offline di SMP “X” di Krian, Jl. Raya Sidorejo, Kanigoro, Keboharan, Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Tujuannya adalah menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif untuk mendukung proses penanganan self harm.

B. Metode Konseling Kelompok:

1. Konseling kelompok akan menggunakan pendekatan terapi perilaku kognitif.
2. Teknik yang digunakan mencakup identifikasi dan restrukturisasi pola pikir negatif, pengembangan strategi pengelolaan emosi, dan penguatan keterampilan sosial.
3. Selain itu, terapi akan melibatkan pendekatan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang self-harm dan mengajarkan teknik penggantian perilaku yang lebih adaptif.

BAB III

MODUL PELAKSANAAN PENANGANAN

Sesi 1: Pembukaan Konseling Kelompok

Tujuan:

- Mengenalkan anggota kelompok satu sama lain.
- Membangun kepercayaan dan kenyamanan dalam kelompok.
- Menjelaskan tujuan dan aturan konseling kelompok.

Waktu: 60 menit.

Prosedur:

1. Pembukaan:

- Konselor membuka sesi dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan serta pentingnya konseling kelompok.
- Setiap anggota kelompok diminta untuk memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, hobi, dan satu hal positif tentang diri mereka.

2. Penjelasan Aturan dan Tujuan Kelompok

- Konselor menjelaskan aturan konseling kelompok, seperti kerahasiaan, menghargai pendapat orang lain, dan tidak menghakimi.
- Tujuan konseling kelompok diuraikan, termasuk pengurangan perilaku self harm dan peningkatan kesejahteraan emosional.

3. Diskusi Awal

- Anggota kelompok berbagi harapan dan kekhawatiran mereka mengenai konseling kelompok

Debriefing:

- Konselor merangkum poin-poin utama dari sesi, menanyakan perasaan anggota kelompok, dan memberikan dorongan untuk keterlibatan aktif dalam sesi mendatang.

Sesi 2: Pemberian Johari Window & Apa yang Terjadi pada Diriku?

Tujuan:

- Mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang mendorong perilaku self harm.
- Membantu anggota kelompok menyadari pemicu emosi mereka.

Waktu: 3 Jam.

Prosedur:

1. Pembukaan:

- Konselor membuka sesi dengan mengingatkan tujuan dan aturan konseling.

2. Penulisan Reflektif:

- Anggota kelompok diminta menulis tentang perasaan dan situasi yang biasanya memicu perilaku self harm.

3. Diskusi Kelompok:

- Setiap anggota kelompok diminta untuk membagikan hasil refleksi mereka.
- Konselor memandu diskusi untuk mengidentifikasi tema umum dan pola pemicu.

4. Penutup:

- Ringkasan temuan diskusi oleh konselor.
- Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk bertanya atau memberikan tanggapan.

Debriefing:

- Konselor merangkum sesi, memberikan umpan balik, dan mendorong refleksi pribadi serta komitmen untuk sesi berikutnya.

Sesi 3: Apakah Aku Sudah Benar Memperlakukan Diriku?

Tujuan:

- Menilai pemahaman anggota kelompok tentang self harm.
- Mengeksplorasi pandangan mereka tentang dampak self harm terhadap diri sendiri.

Waktu: 3 Jam.

Prosedur:

1. Pembukaan:

- Konselor membuka sesi dengan mengingatkan tujuan dan aturan konseling.
- Konselor memberikan pengantar singkat tentang pentingnya memahami self harm dan dampaknya.

2. Diskusi Kelompok:

- Pertanyaan diskusi: "Menurut kalian, self harm itu baik atau tidak? Mengapa?"
- Konselor memandu diskusi dan mendorong anggota untuk berbicara tentang pandangan mereka.
- Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan berbagi pengalaman mereka.
- Konselor mencatat poin-poin penting yang muncul selama diskusi.

3. Penulisan Reflektif:

- Anggota kelompok diminta menulis tentang pemikiran dan perasaan mereka tentang self harm setelah diskusi hari ini.
- Konselor memberikan instruksi: "Tuliskan pemikiran dan perasaanmu tentang self harm setelah diskusi hari ini. Apakah pandanganmu tentang self harm berubah? Jika iya, bagaimana caranya? Apa dampak dari self harm yang kamu sadari dari diskusi ini?"
- Contoh Refleksi: "Diskusi hari ini membuka mata saya bahwa self harm tidak membawa manfaat apapun dan justru memperburuk situasi. Saya menyadari bahwa self harm merusak fisik dan mental saya. Saya bertekad untuk mencari cara lain yang lebih sehat untuk mengatasi masalah saya."

4. Penutup:

- Ringkasan diskusi oleh konselor.
- Anggota kelompok diminta untuk menulis satu hal yang mereka pelajari dari sesi ini.
- Konselor mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas partisipasi mereka.

Debriefing:

- Konselor mengulas sesi, memberikan umpan balik, dan mendorong refleksi pribadi serta komitmen untuk sesi berikutnya.

Sesi 4: Aku Tahu Apa yang Terbaik untuk Diriku**Tujuan:**

- Mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif.
- Membantu anggota kelompok menetapkan tujuan personal untuk menghindari self harm di masa depan.

Waktu: 3 Jam**Prosedur:****1. Pembukaan:**

- Konselor membuka sesi dengan mengingatkan tujuan dan aturan konseling.
- Konselor memberikan pengantar singkat tentang pentingnya mengembangkan strategi pengelolaan emosi.

2. Brainstorming Strategi:

- Anggota kelompok diminta untuk memikirkan dan berbagi strategi yang bisa mereka gunakan saat merasa terdorong untuk melakukan self harm.
- Konselor mencatat semua ide yang muncul dan memastikan setiap anggota berpartisipasi.

3. **Diskusi Kelompok:**

- Pertanyaan diskusi: "Apakah kalau kamu besok punya problem mau self harm lagi? Mengapa atau mengapa tidak?"
- Anggota kelompok mendiskusikan tujuan personal mereka dan bagaimana mereka dapat menerapkan strategi yang telah dibahas.
- Konselor mendorong anggota untuk saling memberikan dukungan dan saran.

4. **Penulisan Reflektif (10 menit):**

- Anggota kelompok diminta untuk menulis tentang strategi yang mereka pelajari hari ini.
- Konselor memberikan instruksi: "Tuliskan tentang strategi yang kamu pelajari hari ini. Pilih satu strategi yang menurutmu paling efektif untuk mengelola dorongan self harm dan jelaskan bagaimana kamu akan menerapkannya dalam situasi nyata. Apa tujuan personalmu untuk masa depan?"
- Contoh Refleksi: "Strategi berbicara dengan teman dekat saat merasa sedih sangat berguna bagi saya. Saya akan mencoba menerapkannya setiap kali merasa ingin melakukan self harm. Tujuan saya adalah berhenti melakukan self harm dan mulai berbicara lebih banyak tentang perasaan saya."

5. **Penutup:**

- Konselor memberikan ringkasan dari sesi dan menyoroti strategi-strategi yang telah dibahas.
- Anggota kelompok diminta untuk menetapkan satu tujuan personal dan menuliskan langkah konkret untuk mencapainya.

Debriefing (5 menit):

- Konselor mengulas sesi, memberikan umpan balik, dan mendorong refleksi pribadi serta komitmen untuk sesi berikutnya.

Sesi 5: Refleksi/Penutup

Tujuan:

- Mengevaluasi proses konseling kelompok.
- Merayakan kemajuan yang telah dicapai.
- Menyusun rencana tindak lanjut.

Waktu: 60 menit.

Metode:

- Diskusi kelompok.
- Penulisan reflektif.

Prosedur:

1. **Pembukaan:**

- Konselor membuka sesi dengan mengingatkan tujuan dan aturan konseling.

2. **Penulisan Reflektif:**

- Anggota kelompok diminta menulis tentang pengalaman mereka selama konseling kelompok dan perubahan yang mereka rasakan.

3. **Diskusi Kelompok:**

- Anggota kelompok berbagi refleksi mereka.
- Konselor memandu diskusi untuk mengevaluasi keberhasilan kelompok dan area yang perlu diperbaiki.

4. **Penutup dan Rencana Tindak Lanjut:**

- Ringkasan hasil evaluasi oleh konselor.
- Anggota kelompok diminta untuk menyusun rencana tindak lanjut untuk mempertahankan kemajuan yang telah dicapai.

Debriefing:

- Konselor mengulas sesi terakhir, memberikan umpan balik, dan mendorong anggota kelompok untuk terus menerapkan strategi yang telah dipelajari.

9. *Informed Consent*

➤ Subjek 1 ZHR

INFORMED CONSENT (INDIVIDUAL)
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Sempolawaru 45 Surabaya 60118. Telp 031 5990029 Email : mapropsi_13@untag-sby.ac.id

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nur [REDACTED]
Usia : 19 th
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : 7C
Alamat : Desa Kening Lawon, Jepara

Menyatakan kesedian dan memberikan izin sebagai klien dalam pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan ijin kepada Sdr/Sdri Zulia Anggraini, untuk melaksanakan kegiatan pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, serta menggunakan data hasil pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis untuk mendukung proses penelitian yang berlangsung dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 21 Juni 2024.

Saya menyatakan bahwa kesedian saya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian, dapat saya pertanggungjawabkan.

Jika suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun saya dapat membatalkan / menarik kesedian dan keseluruhan informasi data/informasi yang telah saya berikan.

Surabaya, 10 Juni 2024

(.....)




➤ Subjek 2 NZ

INFORMED CONSENT (INDIVIDUAL)
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jl. Semolowaru 45 Surabaya 60118. Telp 031 5990029 Email : mapropsi_13@untag-sby.ac.id

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : ... x CC
 Usia : 13 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kelas : 7C
 Alamat : Sidoarjo

Menyatakan kesediaan dan memberikan izin sebagai klien dalam pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan ijin kepada Sdr/Sdri Zulia Nurri Anggraini, untuk melaksanakan kegiatan pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, serta menggunakan data hasil pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis untuk mendukung proses penelitian yang berlangsung dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 21 Juni 2024.

Saya menyatakan bahwa kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian, dapat saya pertanggungjawabkan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun saya dapat membatakan / menarik kesediaan dan keseluruhan informasi data/informasi yang telah saya berikan.

Surabaya, 10 Juni 2024



(.....)

➤ Subjek 3 JH

INFORMED CONSENT (INDIVIDUAL)
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jl. Semoliwaru 45 Surabaya 60118. Telp 031 5990029 Email : mspropst_13@untag-sby.ac.id

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :
 Usia : 12
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kelas : VII - C
 Alamat : Taman Sidorejo, Blok

Menyatakan kesediaan dan memberikan izin sebagai klien dalam pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan ijin kepada Sdr/Sdrri Zalia Nurri Anggraini, untuk melaksanakan kegiatan pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, serta menggunakan data hasil pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis untuk mendukung proses penelitian yang berlangsung dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 21 Juni 2024.

Saya menyatakan bahwa kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian, dapat saya pertanggungjawabkan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun saya dapat membatalkan / menarik kesediaan dan keseluruhan informasi data/informasi yang telah saya berikan.

Surabaya, 10 Juni 2024


 (.....)

➤ Subjek 4 AL

INFORMED CONSENT (INDIVIDUAL)
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolawan 45 Surabaya 60118. Telp 031 5990029 Email : mapropsi_13@untag-sby.ac.id

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : *Zulia Nurri Anggraini*
Usia : 23
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : 7A
Alamat : *Perum. Jatiwulan Perseptera*

Menyatakan kesediaan dan memberikan izin sebagai klien dalam pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan ijin kepada Sdr/Sdri Zulia Nurri Anggraini, untuk melaksanakan kegiatan pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, serta menggunakan data hasil pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis untuk mendukung proses penelitian yang berlangsung dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 21 Juni 2024.

Saya menyatakan bahwa kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian, dapat saya pertanggungjawabkan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun saya dapat membatalkan / menarik kesediaan dan keseluruhan informasi data/informasi yang telah saya berikan.

Sumbaya, 10 Juni 2024


(.....)

➤ Subjek 5 SY

INFORMED CONSENT (INDIVIDUAL)
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru 45 Surabaya 60118. Telp 031 5990029 Email : mapropsi_13@untag-sby.ac.id

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sdr. Zulia Nurri Anggraini
Usia : 14 th
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : 8H
Alamat : Sidoarjo

Menyatakan kesediaan dan memberikan izin sebagai klien dalam pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan ijin kepada Sdr/Sdri Zulia Nurri Anggraini, untuk melaksanakan kegiatan pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, serta menggunakan data hasil pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis untuk mendukung proses penelitian yang berlangsung dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 21 Juni 2024.

Saya menyatakan bahwa kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian, dapat saya pertanggungjawabkan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun saya dapat membatalkan / menarik kesediaan dan keseluruhan informasi data/informasi yang telah saya berikan.

Surabaya, 10 Juni 2024


(.....)



➤ Subjek 6 SLI

INFORMED CONSENT (INDIVIDUAL)
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jl. Semolowaru 45 Surabaya 60118. Telp 031 5990029 Email : mapropsi_13@untag-sby.ac.id

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sel
Usia : 14
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : 6 H
Alamat : Sidoarjo

Menyatakan kesediaan dan memberikan izin sebagai klien dalam pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan ijin kepada Sdr/Sdri Zulia Nurri Anggraini, untuk melaksanakan kegiatan pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, serta menggunakan data hasil pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis untuk mendukung proses penelitian yang berlangsung dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 21 Juni 2024.

Saya menyatakan bahwa kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian, dapat saya pertanggungjawabkan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun saya dapat membatalkan / menarik kesediaan dan keseluruhan informasi data/informasi yang telah saya berikan.

Surabaya, 10 Juni 2024

(Sel)
(.....).....)

➤ Subjek 7 CA

INFORMED CONSENT (INDIVIDUAL)
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru 45 Surabaya 60118. Telp 031 5990029 Email : mapropsi_13@untag-sby.ac.id

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Car  
Usia : 15
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : 8G
Alamat : Tetung Kulon

Menyatakan kesediaan dan memberikan izin sebagai klien dalam pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan ijin kepada Sdr/Sdri Zulia Nurri Anggraini, untuk melaksanakan kegiatan pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, serta menggunakan data hasil pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis untuk mendukung proses penelitian yang berlangsung dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 21 Juni 2024.

Saya menyatakan bahwa kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian, dapat saya pertanggungjawabkan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun saya dapat membatalkan / menarik kesediaan dan keseluruhannya informasi data/informasi yang telah saya berikan.

Surabaya, 10 Juni 2024


(..... 

➤ Subjek 8 AU

INFORMED CONSENT (INDIVIDUAL)
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru 45 Surabaya 60118. Telp 031 5990029 Email : maprops_13@untag-sty.ac.id

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : AU
Usia : 13
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : 7C
Alamat : Medibronto

Menyatakan kesediaan dan memberikan izin sebagai klien dalam pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan ijin kepada Sdr/Sdri Zulia Nurri Anggraini, untuk melaksanakan kegiatan pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis, serta menggunakan data hasil pemeriksaan dan/atau intervensi psikologis untuk mendukung proses penelitian yang berlangsung dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 21 Juni 2024.

Saya menyatakan bahwa kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian, dapat saya pertanggungjawabkan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun saya dapat membatalkan / menarik kesediaan dan keseluruhan informasi data/informasi yang telah saya berikan.

Surabaya, 10 Juni 2024


(.....) 

10. Lembar Refleksi Konseling Kelompok



NOTES



AKU TAU APA YANG TERBAIK UNTUK DIRIKU



11. Dokumentasi



