



Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk* untuk Mengurangi Perilaku *Self-Injury* pada Siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak

Vetronela Andena¹, Halida², Amallia Putri³

^{1,2,3}Universitas Tanjungpura, Indonesia

E-mail: andena895@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-10-07 Revised: 2025-11-13 Published: 2025-12-01 Keywords: <i>Group Counseling;</i> <i>Self-Talk Techniques;</i> <i>Self-Injury Behavior.</i>	<p>This study aims to test the effectiveness of group counseling using self-talk techniques to reduce self-injury behavior in students at SMP Negeri 8 Pontianak City. This study uses an experimental method with a pre-experimental design research form with a One-group Pretest and Posttest Design model. The sample was taken based on a purposive sampling technique. The sample was taken as many as 4 students who have high self-injury behavior characteristics from 40 students in grade VIII. Based on calculations obtained from the results of the Pre-test percentage, it shows that the average score of students is in the high category, which is 135.25. After being given group counseling services with self-talk techniques, the Post-test score showed a decrease to an average of 90.50 which is included in the low category. Furthermore, the calculated T result using the Paired Sample T-Test was 29.972 and the sig. value (2-tailed) was 0.000, which means H_a is accepted and H_o is rejected. Therefore, there is a significant difference between students' self-injury behavior before and after being given group counseling with self-talk techniques. So it can be concluded that group counseling with self-talk techniques is effective in reducing self-injury behavior in students at SMP Negeri 8 Pontianak City.</p>
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-10-07 Direvisi: 2025-11-13 Dipublikasi: 2025-12-01 Kata kunci: <i>Konseling Kelompok;</i> <i>Teknik Self-Talk;</i> <i>Perilaku Self-Injury.</i>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik <i>self-talk</i> untuk mengurangi perilaku <i>self-injury</i> pada siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk penelitian <i>pre-experimental design</i> dengan model <i>One-group Pretest and Posttest Design</i>. Sampel yang diambil berdasarkan teknik <i>purposive sampling</i>. Sampel diambil sebanyak 4 orang siswa yang memiliki karakteristik perilaku <i>self-injury</i> tinggi dari 40 orang siswa kelas VIII. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh dari hasil presentase <i>Pre-test</i> menunjukkan bahwa skor rata-rata siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 135,25. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-talk</i>, skor <i>Post-test</i> menunjukkan penurunan menjadi rata-rata 90,50 yang termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya diperoleh hasil T hitung menggunakan <i>Paired Sample T-Test</i> yaitu 29,972 dan nilai sig. (2-tailed) adalah 0,000, yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Maka dari itu terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku <i>self-injury</i> siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik <i>self-talk</i>. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>self-talk</i> efektif dalam mengurangi perilaku <i>self-injury</i> pada siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak.</p>

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh tantangan, baik dari segi emosional, sosial, maupun akademik. Pada fase ini, individu mengalami berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu bentuk perilaku yang muncul akibat tekanan emosional yang tidak terkelola dengan baik adalah *self-injury* atau melukai diri sendiri. Perilaku ini dapat berupa menggores, memukul, atau menyayat bagian tubuh sendiri sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak tersalurkan dengan tepat.

Menurut Jenny (dalam Thesalonika & Nurliana, 2021), *self-injury* merupakan bentuk

pelampiasan terhadap tekanan batin melalui tindakan melukai diri secara sengaja, seperti menyayat kulit, memukul diri sendiri, atau melukai tubuh dengan benda tajam. Tujuan utamanya bukan untuk bunuh diri, melainkan untuk meredakan tekanan psikologis. Fenomena ini semakin meningkat di kalangan remaja dan menjadi perhatian penting dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, *self-injury* sering dikaitkan dengan berbagai faktor, seperti stres akademik, masalah keluarga, perundungan (*bullying*), serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Menurut WHO (2022), sekitar 17% remaja di dunia

pernah melakukan *self-injury* setidaknya satu kali dalam hidup mereka, dan angka ini terus meningkat seiring dengan meningkatnya tekanan psikologis di lingkungan sekolah maupun sosial. Di Indonesia juga, fenomena *self-injury* di kalangan siswa juga menjadi perhatian serius. Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tekanan emosional tinggi cenderung mencari mekanisme koping yang kurang adaptif, termasuk menyakiti diri sendiri. Sayangnya, perilaku ini sering kali tidak terdeteksi oleh orang tua maupun guru karena dilakukan secara diam-diam dan dianggap sebagai "cara" individu untuk mengurangi tekanan emosionalnya.

Seharusnya peserta didik tidak melakukan perilaku *self-injury* (melukai diri sendiri) di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Sangat penting bagi siswa untuk mengurangi perilaku *self-injury* agar dapat membantu mereka mencapai kesejahteraan emosional dan psikologis dalam hidupnya. Salah satu harapannya adalah agar siswa mampu mengelola emosi dengan sehat, membangun citra diri yang positif, serta tidak terjebak dalam cara-cara maladaptif dalam menghadapi tekanan.

Namun, fakta yang terjadi di lapangan saat dilakukan pra-riset menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang melakukan perilaku *self-injury*. Perilaku ini terjadi karena siswa merasa bahwa dengan melukai diri, mereka dapat mengalihkan atau meredakan rasa sakit emosional yang tidak bisa diungkapkan secara verbal. Perilaku tersebut membuat mereka merasa memiliki kontrol atas diri mereka sendiri, atau sebagai bentuk "hukuman" atas rasa bersalah dan harga diri yang rendah. *Self-injury* dilakukan oleh individu sebagai bentuk pelarian dari konflik internal yang tidak terselesaikan, serta sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Hasking et al. (2013), *self-injury* merupakan strategi regulasi emosi yang maladaptif, yang sering kali dilakukan secara diam-diam oleh individu yang kesulitan mengomunikasikan perasaannya secara terbuka. Hal ini juga diperkuat oleh temuan dari Whitlock et al. (2011) yang menyatakan bahwa perilaku *self-injury* umumnya dilakukan secara pribadi dan tidak untuk mencari perhatian, melainkan sebagai mekanisme untuk mengatasi penderitaan emosional secara internal.

Tindakan ini berisiko menyebabkan cedera serius, infeksi, serta memperburuk kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, teman, serta bantuan orang yang

professional dengan masalah mental. Untuk mengatasi permasalahan ini, pada bimbingan dan konseling terdapat layanan kelompok yakni konseling kelompok dan bimbingan kelompok yang sebagaimana terdapat dalam UU Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 pasal 7 ayat 2 yang berbunyi "Strategi layanan Bimbingan dan Konseling berdasarkan jumlah individu yang dilayani melalui layanan individual, layanan kelompok, layanan klasikal, atau kelas besar". Berdasarkan hal tersebut, peneliti memilih untuk memberikan layanan konseling kelompok yang digunakan untuk mengatasi perilaku *self-injury* pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmadiningtyas & Pratikto (2020) dengan judul "Efektivitas *Self Talk Therapy* Pada Perilaku *Self Injury*" yang menemukan hasil bahwa terapi *self-talk* mampu menurunkan stress yang dialami subjek pada dengan perilaku *self-injury*. Terapi ini membuat klien menjadi berfikir dua kali ketika akan melakukan *self-injury*.

Dengan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini dilakukan untuk menguji "Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Talk* untuk Mengurangi Perilaku *Self-Injury* pada Siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak"

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk melihat perbedaan tingkat perilaku *self-injury* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan.

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 4 siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak yang teridentifikasi memiliki perilaku *self-injury* tinggi.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah skala perilaku *self-injury* berdasarkan aspek-aspek menurut Walsh (2006), meliputi aspek afektif, kognitif, perilaku, dan lingkungan.

3. Prosedur Penelitian

- Melakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat awal perilaku *self-injury*.
- Memberikan layanan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* selama 5 kali pertemuan.
- Melakukan *post-test* untuk mengukur perubahan perilaku *self-injury*.
- Menganalisis data menggunakan statistik inferensial.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur statistik yang digunakan untuk mengevaluasi suatu kumpulan data mengikuti distribusi normal atau tidak. Dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian < 50 maka Teknik yang digunakan dalam uji normalitas data adalah uji **Shapiro-Wilk**. Adapun uji normalitas ini dibantu dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Versi 30 dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika diperoleh nilai Sig. *Shapiro-Wilk* > 0.05 maka data berdistribusi normal.
- Jika diperoleh nilai sig. *Shapiro-Wilk* < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,303	4	.	,791	4	,086
Posttest	,155	4	.	,998	4	,995

a. Lilliefors Significance Correction

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan table diatas diperoleh nilai signifikan (Sig.) sebelum diberikan treatment adalah 0,086 dimana lebih besar dari 0.05. selanjutnya nilai setelah diberikan treatment adalah 0.995 dimana lebih besar dari 0.005. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa nilai sebelum diberikan treatment (pre-test) dan setelah diberikan treatment (post-test) berdistribusi normal, sehingga data telah memenuhi syarat mutlak uji hipotesis.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui dua atau lebih kelompok data memiliki varians (keragaman) yang sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan uji *Levene's Test* menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 30 for Windows dengan taraf signifikansi 0.05.

Uji homogenitas dilakukan dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika signifikansi > 0.05 maka variasi setiap sampel sama (homogen)
- Jika signifikansi < 0.05 maka variasi setiap sampel tidak sama (tidak homogen).

Adapun hasil dari uji homogenitas dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 30 for Windows* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances						
Perilaku Self-injury			Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Based on Mean		,026	1	6	,877
	Based on Median		,070	1	6	,801
	Based on Median and with adjusted df		,070	1	5,631	,842
	Based on trimmed mean		,043	1	6	,0842

Berdasarkan hasil homogenitas pada tabel 4.11 dapat diketahui bahwa nilai signifikan data $0.877 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa data sampel homogen.

3. Hasil Uji Hipotesis

Agar dapat mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi perilaku *self-injury*. Adapun perubahan yang dimaksud adalah berkurangnya skor perilaku *self-injury* pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Adapun uji paired sample t-test dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Uji Paired Sampel T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	135,2500	4	1,89297	,94648
	posttest	90,5000	4	2,08167	1,04083

Paired Samples Test									
		Paired Differences						Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper	t	df	(2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	44,75000	2,98608	1,49304	39,99848	49,50152	29,972	3	,000

Berdasarkan tabel diatas hasil pengujian hipotesis dengan teknik *paired sampel T-test*, di peroleh hasil yaitu nilai t adalah 29.972 dan sig (2 tailed) adalah 0.000. sehingga di ketahui bahwa nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan

perilaku *self-injury* pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terhadap perilaku *self-injury* pada siswa dilakukan dengan cara menghitung *Effect Size* Uji T menggunakan rumus Cohen's d. Adapun kategorisasi *Effect Size* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Kategorisasi *Effect Size* Menurut Cohen's d

Cohen's d	Effect Size
0 - 0,20	Sangat Rendah
0,21 - 0,50	Rendah
0,51 - 1,00	Sedang
>1.00	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.13 diketahui bahwa nilai rata-rata uji T adalah 44.75000 dengan standar deviasi adalah 2.98608 maka nilai Cohen's d yakni 14.99. Maka berdasarkan kategorisasi *Effect Size* konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* sangat efektif untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak.

B. Pembahasan

1. Tingkat Perilaku *Self-injury* Pada Siswa Di SMP Negeri 8 Kota Pontianak Sebelum diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk*

Secara umum populasi perilaku *self-injury* siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak terdiri dari 40 peserta didik yang berada di kategori rendah 6 peserta didik dengan persentase 16%, kategori sedang berjumlah 27 peserta didik dengan persentase 67,5% dan kategori tinggi berjumlah 7 peserta didik dengan persentase 17,5%. Hasil *pre-test* ini merupakan nilai awal untuk membandingkan dan untuk melihat adanya perbedaan perilaku *self-injury* pada siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Hasil *pre-test* ini juga digunakan sebagai alat untuk menentukan sampel penelitian.

Berdasarkan kategori perilaku *self-injury* ditemukan bahwa sebagian besar

siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Pontianak memiliki perilaku *self-injury* rendah dan sedang. Terdapat 4 siswa dari 40 siswa yang memiliki perilaku *self-injury* tinggi, kemudian dari 4 orang siswa tersebut untuk dijadikan subjek penelitian yang akan diberikan perlakuan. Hasil temuan penelitian karakteristik siswa dengan perilaku *self-injury* yang ditemukan 4 orang siswa yang menjadi subjek penelitian diantaranya susah mengontrol emosi dan kurang dalam dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Insani & Savira (2023) yang menyatakan bahwa *self-injury* sering kali terjadi karena individu tidak memiliki keterampilan untuk mengelola emosi dengan sehat, serta karena faktor kematangan emosi yang belum stabil pada masa remaja. Adapun menurut Rulmuzu (2021) remaja merupakan tahap transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Pada fase ini, anak-nada pemberontakan dari remaja kepada orang tua, jika tidak terjalin hubungan baik antara keduanya. Bentuk dukungan ini termasuk penting untuk remaja karena biasanya remaja sulit mengontrol emosi dan mengekspresikan masalah, dengan adanya dukungan sosial, remaja tidak memikul bebannya sendiri Sundawati & Oktaviana (2024).

Berikutnya aspek perilaku *self-injury* dengan aspek tertinggi pertama adalah aspek biologis, dengan rata-rata nilai 94%. Hal ini menunjukkan bahwa faktor biologis seperti ketidakseimbangan hormon atau dorongan impulsif sangat mempengaruhi perilaku *self-injury*. Hal ini sejalan dengan pendapat Rizki & Hidayati (2018) disregulasi emosi yang berkaitan dengan fungsi otak tertentu dapat memicu respons impulsif, termasuk perilaku menyakiti diri sendiri.

Selanjutnya aspek perilaku *self-injury* dengan rata-rata kedua adalah aspek kognitif, dengan nilai rata-rata 86%. Hal ini menunjukkan perubahan signifikan dalam cara berpikir siswa terhadap diri sendiri dan situasi yang mereka alami. Menurut Anjani & Suryanto (2017) menyebutkan bahwa distorsi kognitif, seperti pikiran irasional dan pandangan negatif terhadap diri sendiri, berkontribusi besar terhadap kecenderungan melakukan *self-injury*.

Berikutnya aspek perilaku *self-injury* dengan rata-rata ketiga adalah aspek

afektif dengan nilai 86%. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh kuat dari kondisi emosional siswa terhadap perilaku *self-injury*. Menurut Yuliana & Fitriana (2021) bahwa emosi negatif seperti marah, sedih, dan frustrasi yang tidak terkelola dengan baik dapat menjadi pemicu utama perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan atau pelarian emosional.

Selanjutnya aspek perilaku *self-injury* dengan rata-rata keempat adalah aspek lingkungan memiliki rata-rata sebesar 76%. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *self-injury*.

Terakhir aspek perilaku *self-injury* dengan rata-rata kelima adalah aspek perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan atau pola perilaku maladaptif dapat diubah melalui pendekatan yang tepat. Menurut Ningsih & Sari (2020) bahwa tekanan dari lingkungan sosial, seperti konflik keluarga, bullying, dan kurangnya dukungan sosial, berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-injury* pada remaja.

2. Tingkat Perilaku *Self-injury* Pada Siswa Di SMP Negeri 8 Kota Pontianak Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-talk*

Secara deskriptif, perubahan tingkat perilaku *self-injury* pada siswa dengan kategori rendah yaitu siswa menjadi mampu untuk mengendalikan dorongan menyakiti diri sendiri, mulai mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul, serta siswa mulai mengembangkan cara-cara penyaluran emosi yang lebih sehat dan adaptif. Hal ini sejalan dengan pendapat Oktaviani (2021) bahwa peningkatan kesadaran diri dan dukungan sosial yang positif dapat berperan signifikan dalam mengurangi kecenderungan perilaku *self-injury* di kalangan remaja.

Setiap aspek perilaku *self-injury* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Adapun untuk aspek pertama perilaku *self-injury* yang mengalami penurunan yaitu aspek lingkungan yang awalnya rata-rata *pre-test* 76% mengalami penurunan menjadi rata-rata *post-test* 55%, aspek ini mengalami penurunan sebesar 21%. Penurunan ini menunjukkan bahwa

pengaruh lingkungan terhadap dorongan *self-injury* siswa mulai berkurang. Siswa tidak lagi mudah terdorong oleh tekanan sosial atau situasi rumah yang tidak kondusif. Hal ini sejalan dengan pendapat Menurut Hurlock (dalam Suryani, 2020), lingkungan yang suportif dan stabil sangat berpengaruh dalam menurunkan perilaku menyimpang pada remaja, termasuk perilaku menyakiti diri.

Selanjutnya untuk aspek kedua perilaku *self-injury* yang mengalami penurunan yaitu aspek kognitif yang dari awalnya rata-rata *pre-test* 86% menurun menjadi rata-rata *post-test* 52%, aspek ini mengalami penurunan sebesar 34%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami perbaikan pola pikir negatif dan keyakinan keliru terhadap diri sendiri, yang biasanya menjadi pemicu perilaku *self-injury*. Hal ini sejalan dengan pendapat Susanti (2021) remaja yang mampu mengembangkan kemampuan berpikir rasional cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, sehingga menurunkan kecenderungan untuk melukai diri.

Kemudian aspek ketiga perilaku *self-injury* yang mengalami penurunan yaitu aspek biologis yang dari awalnya rata-rata *pre-test* 94% menjadi rata-rata *post-test* 54%, aspek ini mengalami penurunan sebesar 40%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih mampu mengatur respons biologis terhadap stress seperti ketegangan otot, jantung berdebar, atau gelisah yang biasanya memicu tindakan melukai diri. Menurut Mahfud (2022) pengendalian respons biologis terhadap stres berperan penting dalam pencegahan tindakan impulsif, termasuk perilaku menyakiti diri.

Berikutnya aspek perilaku *self-injury* yang mengalami penurunan yaitu aspek afektif yang dari awalnya rata-rata *pre-test* sebesar 86% menjadi rata-rata *post-test* 50%, aspek ini mengalami penurunan sebesar 36%. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa yang meningkat dalam mengelola emosi negatif seperti sedih, marah, atau kecewa tanpa melukai diri. Menurut Fitriyani (2021) kemampuan regulasi emosi yang baik berkaitan erat dengan rendahnya tingkat perilaku *self-injury* pada remaja.

Terakhir untuk aspek kelima perilaku *self-injury* yang mengalami penurunan yaitu aspek perilaku yang dari awalnya

rata-rata *pre-test* sebesar 71% menjadi rata-rata *post-test* 52%, aspek ini mengalami penurunan sebesar 19%. Penurunan ini mencerminkan adanya perubahan dalam bentuk tindakan nyata. Siswa mulai menggantikan perilaku

menyakiti diri dengan aktivitas atau perilaku yang lebih konstruktif dan tidak membahayakan diri. Menurut Sari & Hidayat (2020) perubahan perilaku pada remaja dapat terjadi seiring dengan meningkatnya kesadaran diri dan keterampilan menghadapi masalah.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat diuraikan bahwa aspek lingkungan dengan awal rata-rata *pre-test* 76% menjadi berkurang hingga ke angka rata-rata *post-test* 55%. Selanjutnya pada aspek kognitif dengan awal rata-rata *pre-test* 86% menjadi berkurang ke angka rata-rata *post-test* 52%. Kemudian pada aspek biologis dengan awal rata-rata *pre-test* 94% menjadi berkurang ke angka rata-rata *post-test* 54%. Berikutnya pada aspek afektif dengan awal rata-rata *pre-test* 94% menjadi berkurang ke angka rata-rata *post-test* 54%. Dan terakhir pada aspek perilaku dengan awal rata-rata *pre-test* sebesar 71% menjadi berkurang ke angka rata-rata *post-test* 52%.

Keseluruhan siswa yakni terdapat 2 orang siswa dari kategori perilaku *self-injury* tinggi menjadi rendah dan 2 orang siswa dari kategori perilaku *self-injury* tinggi menjadi sedang. Adapun penyebab 2 orang siswa dengan inisial SA dan SH ini berada di kategori sedang dikarenakan terdapat penurunan yang dikatakan cukup signifikan pada aspek lingkungan. Setelah melalui 4 kali proses konseling kelompok, memang masalah utamanya adalah di faktor dilingkungan khususnya masalah dengan keluarga yang tidak dapat mereka kendalikan dan tidak dapat berbagi masalah atau sekedar bercerita dengan teman sebaya. Namun, untuk keseluruhannya skor rata-rata sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* ini dikatakan efektif.

3. Keefektifan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-talk* Untuk Mengurangi Perilaku *Self-injury* Pada Siswa.

Keefektifan dalam konteks ini merujuk pada sejauh mana layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat memberikan perubahan yang signifikan terhadap perilaku *self-injury* siswa. Adapun dalam penelitian ini digunakan pengukuran keefektifan untuk melihat apakah efektif konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak. Konseling kelompok menggunakan teknik *self-talk* merupakan suatu kegiatan dengan 5 tahapan yang diberikan dalam 5 kali pertemuan dimana satu kali pertemuan dilakukan untuk membangun rapport bersama siswa dan pertemuan terakhir dilakukan untuk melakukan evaluasi dan tindak lanjut.

Adapun menurut Erford (2016), tahapan dalam teknik *self-talk* terdiri 5 tahapan yang dimana pada tahap pertama adalah mendengarkan *self-talk*, di mana konseli mulai menyadari dan memperhatikan pikiran negatif yang terjadi dalam dirinya. Pada tahap kedua, individu diarahkan untuk menuliskan *self-talk* negatif yang muncul sebagai bentuk pengenalan terhadap pola pikir yang tidak konstruktif. Selanjutnya, tahap ketiga berfokus pada mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif yang lebih mendukung dan adaptif. Pada tahap keempat, individu menetapkan *self-talk* positif sebagai bagian dari kebiasaan berpikir sehari-hari. Terakhir, tahap kelima adalah evaluasi, yaitu merefleksikan efektivitas perubahan *self-talk* yang telah dilakukan serta dampaknya terhadap pikiran, emosi, dan perilaku.

Konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi perilaku *self-injury* dapat dikatakan efektif dikarenakan setiap aspek-aspek mengalami penurunan. Selain itu, setelah diberikannya layanan konseling kelompok siswa memperlihatkan kemajuan seperti siswa mengganti pikiran untuk melakukan *self-injury* dengan melakukan kegiatan yang lebih positif, siswa juga dapat mengubah dan menantang *self-talk* negatifnya, serta siswa juga dapat mengurangi melakukan *self-injury* saat pemicunya muncul. Hal ini

sejalan dengan pendapat Hardy et al (2001) menyatakan bahwa *self-talk* memiliki peran penting dalam regulasi emosi, peningkatan kontrol diri, dan perbaikan perilaku.

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa hipotesis Ha diterima yang dimana terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku *self-injury* pada siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmadiningtyas & Pratikto (2020) yang menemukan bahwa terapi *self-talk* efektif dalam menurunkan stres dan menurunkan keinginan klien untuk melakukan tindakan *self-injury*. Selain itu, penelitian oleh Fritsch et al. (2022) menyatakan bahwa penggunaan strategi *self-talk* berperan besar dalam regulasi emosi dan perilaku adaptif. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa SMP.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* sangat efektif dalam mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak. Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuannya secara optimal untuk menerapkan keterampilan konseling yang telah dipelajari, terkhusus dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* sangat efektif untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Pontianak. Adapun kesimpulan secara khusus yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku *self-injury* siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* berada dalam kategori tinggi, dengan skor rata-rata sebesar 135,25. Aspek yang dinilai meliputi aspek afektif, kognitif, lingkungan, biologis, dan perilaku.
2. Tingkat perilaku *self-injury* siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* menunjukkan penurunan yang signifikan ke dalam kategori rendah,

dengan skor rata-rata sebesar 90,50. Aspek yang dinilai meliputi aspek afektif, kognitif, lingkungan, biologis, dan perilaku.

3. Terdapat keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa di SMP Negeri 8 Kota Pontianak. Berdasarkan hasil uji t menggunakan *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai t hitung sebesar 29,972 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan. Selain itu, nilai *effect size* sebesar 14,99 menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* memberikan pengaruh yang sangat besar dalam mengurangi perilaku *self-injury* siswa.

B. Saran

1. Bagi siswa, diharapkan mampu menerapkan *self-talk* positif dalam kehidupan sehari-hari sebagai cara mengelola emosi dan stres.
2. Bagi guru BK, teknik *self-talk* dapat dijadikan salah satu pendekatan dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional dan perilaku menyimpang.
3. Bagi kepala sekolah, diharapkan mendukung program konseling dengan menyediakan fasilitas, waktu, dan ruang bagi guru BK dalam melakukan pencegahan serta intervensi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan memperluas jumlah subjek, menggunakan pendekatan bervariasi, serta menambah jumlah pertemuan agar hasil lebih maksimal dan berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Andini, F., & Rahmat, A. (2022). Tahap awal dalam konseling kelompok untuk membentuk kepercayaan diri peserta. *Jurnal Konseling Relasi*, 7(2), 115-124.
- Agustin, D., Fatria, R. Q., & Febrayosi, P. (2019). Analisis butir self-harm inventory. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 396-402. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3880>
- Anjani, R., & Suryanto, A. (2017). Distorsi kognitif dan perilaku *self-injury* pada siswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 5(1), 45-53.

- Aspen, A., & Jooste, J. (2024). Does In-The-Moment Strategic Self-Talk Affect Volleyball Officials' Refereeing Efficacy?. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-9.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02701367.2024.2376243>
- Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13930-13936.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4820>
- Bidayah, A., & Karneli, Y. (2023). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 396-401.
<https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Bradley T, E. (2016). 40 Teknik konseling yang harus diketahui setiap konselor (Kedua; H. P. Soetjipto & S. M. Soetjipto, eds.). Celeban Timur UH III/548 Yogyakarta 55167: Penerbit Pustaka Pelajar.
<https://merpatibook.id/40-teknik-yang-harus-diketahui-konselor/>
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Desi, D. P. (2023). Perilaku Self-Injury Pada Remaja Pengidap Bipolar di Desa Purbalingga LOR (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).
- Diyah, I. (2021). Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Talk untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Way Serdang Mesuji, Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
<https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/15968>