

SURAT TUGAS

Nomor : 0250A-p / B.7.2 / FP / X / 2023

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada yang tersebut dibawah ini :

- Nama : **Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si.**
Lu'lu' Mafruchatun Nadhifah
Dr. Christin Wibhowo, M.Si.
- Status : Dosen dan Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata
- Tugas : Melakukan Penelitian Dengan Judul “Konseling Individual Berbasis Self-Concept Bagi Peningkatan Resiliensi pada Siswa/Mahasiswa Pelaku Self-Injury”
- Waktu : 01 Oktober 2023 s.d 31 Mei 2024
- Lain – lain : Harap melaksanakan tugas dengan sebaik – baiknya dan penuh rasa tanggung jawab

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dr. Kristiana Haryanti, M.Si.
NRP. 5811993137

LAPORAN PENELITIAN

**KONSELING INDIVIDUAL BERBASIS SELF-CONCEPT
BAGI PENINGKATAN RESILIENSI PADA
SISWA/MAHASISWA PELAKU SELF-INJURY**



Ketua:

[5811995184] ERNA AGUSTINA YUDIATI, S.Psi., M.Si.

Anggota:

[5811995171] Dr. CHRISTIN WIBHOWO, S.Psi. M.Si.

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. Judul : Konseling Individual Berbasis Self-Concept
Bagi Peningkatan Resiliensi Pada
Siswa/Mahasiswa Pelaku Self-Injury
2. Ketua Tim
 - a. Nama : ERNA AGUSTINA YUDIATI, S.Psi., M.Si.
 - b. NPP : 5811995184
 - c. Program Studi : Psikologi
 - d. Perguruan Tinggi : Unika Soegijapranata
 - e. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : erna@unika.ac.id
3. Anggota Tim
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 1 orang
Mahasiswa 1 orang
4. Biaya Total : Rp. 0,00

Mengetahui,
Dekan Psikologi,

Semarang, Januari 2024
Ketua Tim Pengusul

Dr. Dra. KRISTIANA HARYANTI, M.Si.
NPP : 5811993137

ERNA AGUSTINA YUDIATI, S.Psi., M.Si.
NPP : 5811995184

Menyetujui,
Kepala LPPM

Dr. Y. TRIHONI NALESTI DEWI, S.H., M.Hum.

Anggota Dosen:

[5811995171]Dr. CHRISTIN WIBHOWO, S.Psi. M.Si.,



Catatan:

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 :
'Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah'
- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

BERITA ACARA REVIEW

Program Studi Psikologi - Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Pada hari ini, 06 Oktober 2023 telah diadakan review kegiatan penelitian/pengabdian dengan judul:

Konseling Individual Berbasis Self-Concept Bagi Peningkatan Resiliensi Pada Siswa/Mahasiswa Pelaku Self-Injury

Dengan catatan review sebagai berikut:

- 1. Pada bab pendahuluan terkesan tiba-tiba ada info tentang perundangan (alinea 4) 2. Alinea akhir pendahuluan (model-model intervensi) perlu diberi referensinya 3. Konseling bernuansa rapport itu bagaimana? diperjelas 4. Kekhasan konseling individual berbasis Self-Concept itu seperti apa dibanding metode yang lain? 5. Jumlah subyek berapa? Karakteristik subyek?
- 1. Cara mendapatkan subyek belum dijelaskan 2. Penugasan subyek ke kelompok eksperimen dan kontrol bagaimana caranya 3. Tahapan konseling dilakukan berapa kali pertemuan dan berapa jam/subyek 4. Apakah sudah ada peneliti lain yang juga mendukung hasil penelitian ini? sehingga dapat menjadi penguat hasil yang ditemukan
- Dipastikan dan difokuskan saja pada siswa atau mahasiswa. Kriteria responden didetailkan dan jumlah responden dipastikan. Metode pengambilan sampel yang digunakan ditegaskan dan dideskripsikan. Tambah referensi (jurnal-jurnal) terkait topik atau judul penelitian.
- Perbaiki proposal acc
- Perbaiki proposal acc
- Ringkasan (abstrak) lebih baik dituliskan dalam format satu alinea. Rumusan kalimat dibuat lebih efisien seperti kata "dimana, hal ini dikarenakan" dihapus saja. Karakteristik responden atau subjek penelitian difokuskan dan detailkan, misalnya dewasa awal, status mahasiswa, usia dan frekuensi dan intensitas self-injury. Keterbatasan penelitian (jika ada) penting untuk dilaporkan. Rencana luaran (publikasi) perlu dituliskan.

Reviewer 1

Reviewer 2

Dr. Dra. KRISTIANA HARYANTI, M.Si.

Dr., Drs. M SUHARSONO, MSI.



Catatan:

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 : 'Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah'
- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

LAPORAN PENELITIAN

KONSELING INDIVIDUAL BERBASIS *SELF-CONCEPT* BAGI PENINGKATAN RESILIENSI PADA MAHASISWA PELAKU *SELF-INJURY*



Oleh:

Erna Agustina Yudiati, SPsi. M.Si
Dr. Christin Wibhowo, S.Psi. M.Si
Lu'lu' Mafruchatun Nadhifah

NPP: 058.1.1995.184
NPP: 058.1.1995.171
NIM 21.E3.0102

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG
2024

HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN INTERNAL UNIKA SOEGIJAPRANATA

1. Judul Penelitian : Konseling Individual Berbasis *Self-concept* Bagi Peningkatan Resiliensi Pada Mahasiswa Pelaku *Self-injury*
2. Nama Mitra Program : Pusat Psikologi Terapan Soegijapranata
3. Ketua Tim
 - a. Nama Lengkap : Erna Agustina Yudiati, S.Psi, M.Si
 - b. NPP/NIDN : 058.1.1995.184 / 0610087001
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor
 - d. Program Studi : Psikologi
 - e. Perguruan Tinggi : UNIKA Soegijapranata, Semarang
 - f. Bidang Keahlian : Psikologi Klinis
 - g. Alamat Kantor : Jl. Pawiyatan Luhur IV / no. 1. Semarang
4. Anggota Tim
 - a. Jumlah Anggota : 1 Dosen
 - b. Nama Anggota./bidang keahlian : Dr. Christin Wibhowo, S.Psi. M.Si / Psikologi Klinis
 - c. Jumlah mahasiswa yang terlibat : 1 mahasiswa
 - d. Alamat Kantor : Jl.Pawiyatan Luhur IV, no. 1. Semarang
5. Lokasi Kegiatan
 - a. Wilayah Mitra : Jl.Pawiyatan Luhur IV, no. 1.
 - b. Kabupaten/Kota : Semarang
 - c. Propinsi : Jawa Tengah
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 0 Km
6. Luaran yang dihasilkan : *Call for Paper* di Konferensi Nasional, atau Publikasi ke Jurnal terakreditasi, misal : Psikohumaniora atau Jurnal Psikologi (jpsi) UGM 2024/2025
7. Jangka waktu pelaksanaan : 6 (enam) bulan
8. Biaya Total : Rp. 5.070.000;
 - a. Dana internal Unika : Rp. 5.070.000;
 - b. Dana institusi lain : Komputer, printer, mobil

Mengetahui:
Dekan/Ketua Program Studi,

Semarang, 30 Mei 2024
Ketua Tim Peneliti

Dr. Kristiana Haryanti, M.Si
NPP: 058.1.1993.137

Erna Agustina Yudiati, S.Psi, M.Si
NPP: 058.1.1995.184

Menyetujui,
Kepala LPPM

Dr. Y. Trihoni Nalesti Dewi, S.H., M.Hum
NPP: 058.1.1995.172

A. JUDUL

KONSELING INDIVIDUAL BERBASIS *SELF-CONCEPT* BAGI PENINGKATAN RESILIENSI PADA MAHASISWA PELAKU *SELF-INJURY*

B. RINGKASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pelaku *self-injury*, melakukan *self-injury* minimal 1 tahun, pelaku merupakan seseorang yang berada pada masa dewasa awal, usia 18 sampai 40 tahun (Hurlock, 2003). Hal ini dikarenakan pelaku *self-injury* dari beberapa penelitian kebanyakan dilakukan oleh remaja atau orang dewasa. Penghalang utama bagi individu untuk melakukan tindakan *self-injury* adalah pandangan yang positif terhadap diri, yang disebut sebagai konsep diri (Hooley dan Franklin, 2018). Konsep diri ini diawali dengan pembentukan dan pemahaman terhadap '*self*' itu sendiri. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengembangkan model konseling individual yang berbasis *self-concept* yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa pelaku *self-injury*, dalam meningkatkan resiliensinya. Subjek penelitian ini terdiri dari 12 pelaku *self-injury*, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control (masing-masing berisi enam orang). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *Nonequivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design*. Hipotesis : Ada pengaruh konseling berbasis *self-concept* terhadap peningkatan resiliensi pada pelaku *self-injury*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis terbukti, dilihat dari hasil uji Wilcoxon $p < 0.01$. Dengan demikian resiliensi pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan konseling berbasis *self-concept* lebih tinggi, bila dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan konseling. Terkait dengan keterbatasan penelitian ini, perlu dilakukan supervisi terhadap pelaksanaan skema diri yang sudah direncanakan. Luaran dari penelitian ini adalah *Call for Paper* di Konferensi Nasional, atau Publikasi ke Jurnal terakreditasi.

Kata kunci : konseling individual, *self-concept*, *self-injury*

C. HASIL PELAKSANAAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain : *Nonequivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design*. Menurut Creswell (2008) *Nonequivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design* merupakan pendekatan yang paling populer dalam kuasi eksperimen, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih bukan dengan cara random.

Responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik :

1. Mahasiswa yang melakukan *self-injury*
2. Bersedia menjadi responden
3. Bersedia menjalani proses konseling dari awal sampai akhir

Cara pencarian responden dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel, sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang

tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan (Sugiyono, 2010). Cara mendapatkan responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Responden pada kelompok eksperimen peneliti dapatkan dari mahasiswa pelaku *self-injury* yang dengan kemauan sendiri ingin melakukan konseling terkait dengan perilaku *self-injury*-nya.
2. Sedangkan responden kelompok kontrol, peneliti dapatkan dengan menyebarkan kuesioner singkat pada mahasiswa terkait dengan perilaku *self-injury*.

Masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol) beranggotakan 6 responden, jadi keseluruhan responden berjumlah 12 orang.

Pada kelompok eksperimen, peserta diberikan konseling individual berbasis konsep ‘self’, untuk meningkatkan resiliensi dengan prosedur :

- 1) Pelaku *self-injury* mengisi skala resiliensi sebelum mendapatkan konseling berbasis konsep ‘self’.
- 2) Setelah itu pelaku *self-injury* mendapatkan konseling berbasis konsep ‘self’, sesuai modul yang telah disusun.
- 3) Setelah selesai semua sesi dalam konseling, pelaku *self-injury* mengisi skala resiliensi.

Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan konseling individual, melainkan mendapatkan wawasan sekilas mengenai konsep diri dan resiliensi. Sebelumnya peserta mengisi skala resiliensi. Setelah mendapatkan wawasan sekilas mengenai konsep diri dan resiliensi, satu minggu kemudian, peserta mengisi skala resiliensi kembali.

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Kelas Eksperimen	O ₁	X ₁	O ₃
Kelas Kontrol	O ₂	-	O ₄

Sumber: Sugiyono (2012, hlm. 79) disesuaikan

Tabel 3.1. Nonekuivalen Pretest-Posttest Control Group design

Keterangan :

- O₁ : Pre-Test kelompok eksperimen
- O₂ : Pre-Test kelompok kontrol
- O₃ : Post-Test kelompok eksperimen

O4 : Post-Test kelompok kontrol

X1 : Konseling berbasis konsep 'self'

Pelaksanaan Konseling berbasis konsep 'self'

Rancangan konseling individual berbasis konsep 'self' ini dilakukan minimal 3 kali pertemuan, masing-masing pertemuan memakan waktu 90 sampai 120 menit. Di dalam pelaksanaan konseling ini bervariasi pada masing-masing subjek, biasanya antara 3 sampai 6 kali pertemuan, dengan durasi setiap kali konseling 90 menit sampai 120 menit. Total waktu yang digunakan dalam eksperimen ini kurang lebih 6 bulan.

Tahapan Konseling berbasis konsep 'self' :

1. Tahap Awal

Merupakan tahap persiapan dan pembukaan.

Pada tahap ini dilakukan rapport dan penjelasan awal mengenai konseling yang akan dilakukan. Subjek diberikan kesempatan untuk menceritakan mengenai diri pribadinya beserta masalah-masalah yang dialaminya.

2. Tahap Pertengahan

Pada tahap ini merupakan inti dari proses konseling. Di dalam tahap ini dimulai dengan :

- a. Mengenal diri (Pandangan dari diri sendiri, dan pandangan dari orang lain). Hal ini terkait dengan *physical self*, *personal self*, dan *social self*, serta bagaimana perkembangan diri.
- b. Mengenali perilakunya secara umum, sampai perilaku khususnya yaitu *self-injury*.
Sesungguhnya merupakan upaya preventif untuk mencegah merusak diri (*self destructive*), salah satunya adalah *self-injury*.
 - 1) Pada tahap ini, masing-masing subjek diberikan kesempatan untuk menceritakan perilaku/tindakan yang dilakukan ketika menghadapi masalah.
 - 2) Masing-masing subjek juga menceritakan awal mula melakukan *self-injury*, dan bagaimana melakukannya.
 - 3) Mengajak subjek melihat kembali, apakah tindakan yang sudah dilakukan tersebut tepat atau tidak.
 - 4) Bagaimana dampak *self-injury* bagi diri subjek.
- c. Pemahaman diri dan meningkatkan kesadaran diri. Perhatian orang yang terfokus pada diri sendiri, perasaannya, nilai, maksud dan evaluasi dari orang lain. Pada tahap ini masing-masing subjek diajak untuk lebih memperhatikan dirinya, dengan cara :

- 1) Mengajak subjek untuk mengenali perasaan dan emosi-emosi yang ada dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif.
- 2) Mengajak subjek untuk mengenali potensi-potensi yang dimiliki, serta keterbatasan dirinya.
- 3) Mengajak subjek untuk memahami perilaku/tindakan yang menguntungkan dan merugikan bagi dirinya.
- 4) Mengajak subjek untuk mempertimbangkan kembali perilaku sel-injury yang sudah dilakukan, apa keuntungan dan kerugiannya.
- 5) Mengajak subjek untuk melihat kembali nilai-nilai yang pernah diterima mengenai bagaimana mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Hal ini dikaitkan dengan keyakinan/kepercayaan masing-masing subjek.
- 6) Mengajak subjek untuk mempertimbangkan kembali bagaimana peran orang lain bagi kondisi diri subjek, ada peran yang menguntungkan dan peran yang merugikan.

d. Membentuk Skema Diri yang lebih positif

Keyakinan bahwa kehidupan pribadi dan perasaan terdalam menyusun pusat sejati dari segala pengalaman dan merupakan landasan utama untuk menguji kebenaran (Geertz, 1969).

Pada tahap ini subjek diajak untuk membentuk kembali skema dirinya yang lebih positif, dengan cara :

- 1) Mengajak subjek untuk menyadari bahwa setiap individu adalah pribadi yang unik, pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, potensi dan keterbatasan. Di balik kekurangan dan keterbatasannya, individu dapat mengembangkan kelebihan dan potensinya, guna membentuk pribadi yang kuat, yang tahan banting dan mampu menghadapi permasalahan dalam kehidupan.
- 2) Mengajak subjek untuk menyadari bahwa setiap individu pernah melakukan kesalahan, atau pernah mengalami kegagalan. Kesalahan yang pernah dilakukan, atau kegagalan yang pernah dialami, bukanlah merupakan suatu aib, melainkan suatu ujian dan proses menuju pada pribadi yang lebih kuat (pendewasaan pribadi).
- 3) Dengan demikian, kesalahan dan kegagalan dapat diperbaiki dengan usaha yang melibatkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya.
- 4) Mengajak subjek untuk menyadari kembali bahwa Tuhan menciptakan manusia lebih sempurna dibandingkan makhluk yang lain; dengan harapan manusia mampu memberdayakan dirinya, dan mampu bertahan, untuk tetap hidup, berkembang lebih baik, dan memiliki daya juang untuk menghadapi semua rintangan, dan menyelesaikan masalah, guna mencapai tujuan yang mulia.

e. Penerapan skema diri tersebut dalam berperilaku

- 1) Membantu subjek membuat membuat skema diri yang terjadi selama ini, sampai ke perilaku *self-injury*.
- 2) Mengajak subjek untuk mencermati dan mendiskusikan skema tersebut.
- 3) Dari hasil diskusi di atas, kemudian membantu subjek untuk membuat skema diri yang lebih positif, untuk dapat memunculkan alternative-alternatif perilaku dalam memecahkan masalah, guna memutus perilaku *self-injury*.

3. Tahap Akhir : Evaluasi dan Terminasi

Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai, dan terjadinya transfer of learning pada klien. Selain itu, membantu klien menyusun rencana atau planning dalam melaksanakan perubahan perilaku, mengevaluasi ketika klien melaksanakan perubahan tersebut.

- a. Pada tahap ini subjek diajak untuk membuat perencanaan mengenai kapan pelaksanaan skema yang sudah dibuat; apa saja yang harus dilakukan, serta support seperti apa yang diinginkan.
- b. Memberikan waktu untuk melaksanakan
- c. Melakukan evaluasi mengenai pelaksanaannya.
- d. Pertimbangkan kapan mengakhiri konseling, atau penetapan waktu untuk follow up.

Penugasan Pada Responden Penelitian

1. Responden pada kelompok eksperimen :
 - a. Mengisi skala resiliensi (*pretest*), dan kuesioner mengenai perilaku *self-injury* yang dilakukannya.
 - b. Mengikuti proses konseling secara individual sesuai dengan tahap yang sudah direncanakan. Di dalam proses konseling ada tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh responden, seperti : mengenali kembali mengenai perasaan, pikiran, dan perilakunya, termasuk *self-injury*. Selain itu juga mengenali potensi–potensi diri, dan kemampuan problem solving, dan membuat skema diri yang lebih positif.
 - c. Membuat perencanaan mengenai pelaksanaan skema diri positif tersebut, dan mencoba melaksanakan.
 - d. Mengisi skala resiliensi (*posttest*)
2. Responden pada kelompok kontrol :
 - a. Mengisi kuesioner mengenai perilaku *self-injury* yang dilakukannya, dan skala resiliensi (*pretest*).

- b. Mengikuti penjelasan atau ceramah dengan materi perilaku self-injury, dan resiliensi, selama satu kali pertemuan.
- c. Responden juga diberikan wawasan untuk dapat mencari informasi-informasi mengenai self-injury dan resiliensi secara online (durasi waktu 1 bulan)
- d. Mengisi skala resiliensi (*posttest*)

Skala Resiliensi

Skala Resiliensi yang peneliti gunakan adalah skala resiliensi dari Connor dan Davidson (2003) terdiri dari lima aspek, yaitu :

- 1) Personal competence, high standards, and tenacity (kompetensi pribadi, standar yang tinggi dan keuletan)
- 2) Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress (percaya kepada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan).
- 3) Positive acceptance of change, and secure relationships (penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain).
- 4) Self Control (pengendalian diri).
- 5) Spiritual influences (pengaruh spiritual).

Penelitian dilakukan pada enam subjek pada kelompok eksperimen, dan enam subjek pada kelompok kontrol. Subjek-subjek tersebut memenuhi kriteria yang sudah peneliti tetapkan, yaitu melakukan perilaku *self-injury* atau *self-harm*.

Sebelum dilakukan konseling, peneliti melakukan wawancara pada keenam subjek eksperimen. Berdasarkan hasil wawancara pada subjek kelompok eksperimen, didapatkan data bagaimana subjek memandang dirinya.

Tabel 1. Pandangan subjek mengenai dirinya

No.	Nama	Pandangan mengenai diri
1.	NJ	Menganggap dirinya tidak beruntung karena keluarganya sibuk, dan merasa tidak mampu menghadapi serta menyelesaikan masalah tanpa kehadiran orang terdekatnya. Ia menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan.
2.	PR	Menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan, dan tidak berguna; ketika terjadi sesuatu pada diri maupun keluarganya, PR menganggap itu karena kesalahannya.
3.	KZ	Menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan; menganggap dirinya berbeda dari saudara dan teman-temannya.
4.	AL	Menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan, dan tidak berguna; tidak mampu menghadapi masalah; memandang masa depannya tidak jelas.
5.	RS	Menganggap dirinya tidak beruntung; keberadaan dan hasil kerjanya tidak diakui oleh orangtuanya; menganggap dirinya selalu salah, sering berbuat kekeliruan dan tidak sempurna, serta takut diremehkan orang lain.
6.	IV	Menganggap dirinya berbeda dengan teman-temannya; teman-temannya tidak sepaham dengan pemikirannya, sehingga ia dianggap aneh dari pemikiran, sikap dan bicaranya; menganggap dirinya tidak berguna, dan berpikiran dirinya ada di lingkungan yang salah.

Berdasarkan hasil wawancara keenam subjek terkait dengan pandangan mengenai dirinya, dapat disimpulkan bahwa pelaku self-injury tersebut memiliki kesamaan pandangan mengenai dirinya, yaitu : menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan, dan tidak

berguna; menganggap dirinya berbeda dengan orang lain; menganggap orang lain tidak menyukai atau tidak menyayangi dirinya, sehingga pandangan ke masa depan pun tidak jelas.

Adapun emosi-emosi negative yang menyertai pandangan mengenai diri pada keenam subjek dapat dilihat pada tabel di bawah :

Tabel 2. Emosi dan perilaku negative pada subjek

Nama	Emosi negative yang muncul	Perilaku yang terjadi
NJ	Insecure, galau, bingung	Malas kuliah, menyendiri di kamar, melukai diri sendiri
PR	Takut, gelisah, sering merasa bersalah	Menyelakai diri sendiri, melukai jari-jari tangan
KZ	Panik, cemas	Melukai diri sendiri
AL	Cemas, sedih, bingung, merasa kesepian	Menarik diri dari pergaulan, melukai diri sendiri
RS	Marah, benci, cemas berlebihan, takut, insecure, mood tidak beraturan, galau	Menarik diri dari pergaulan, senang menyendiri, lari dari masalah, melukai diri sendiri
IV	Marah, kecewa, sedih, insecure, cemas, bingung	Malas kuliah, menjauh dari teman-temannya, melukai diri sendiri

Hasil Uji Statistik

Berdasarkan data yang didapatkan dari skala resiliensi pada enam subjek (kelompok eksperimen), dan enam subjek (kelompok kontrol), kemudian dianalisis dengan uji statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon, didapatkan hasil bahwa : Ada pengaruh yang sangat signifikan konseling individual berbasis *self-concept* bagi peningkatan resiliensi pada pelaku self-injury. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Kelompok	Pretest	Posttest	SelisihPrePos
1.00	36.00	50.00	14.00
1.00	29.00	50.00	21.00
1.00	17.00	46.00	29.00
1.00	30.00	49.00	19.00
1.00	20.00	41.00	21.00
1.00	30.00	52.00	22.00
2.00	18.00	28.00	10.00
2.00	47.00	50.00	3.00
2.00	54.00	58.00	4.00
2.00	51.00	55.00	4.00
2.00	58.00	59.00	1.00
2.00	60.00	62.00	2.00

Ranks

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SelisihPrePos Kelompok eksperimen	6	9.50	57.00
Kelompok kontrol	6	3.50	21.00
Total	12		

Test Statistics^a

	SelisihPrePos
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.892
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Hasil uji statistik tersebut mendukung pernyataan bahwa ketika seseorang memiliki ‘Self’ yang positif, maka tingkat ketahanan atau resiliensi juga akan terpengaruh, menjadi lebih tinggi. Konsep diri diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungannya yang membentuk cara pandang terhadap dirinya. Jika pengalaman interaksi tersebut merupakan sesuatu yang buruk, maka ia akan cenderung menilai dirinya secara negatif, dan sebaliknya. Jika seseorang

menilai dirinya secara positif, ia akan cenderung melindungi tubuhnya daripada merusaknya secara sengaja Hooley dan Franklin (2018).

Intervensi psikologis yang sejalan dengan konseling individual pada penelitian ini yaitu intervensi yang melibatkan kombinasi psikoedukasi, restrukturisasi kognitif, pemecahan masalah, dan teknik relaksasi. (Pratt et al., 2015). Selain itu, konseling yang diterapkan dalam penelitian ini didasarkan juga pada unsur CBT dan DBT dan secara khusus disesuaikan dengan pengobatan NSSI pada remaja. Sesi diadakan seminggu sekali biasanya selama 2–4 bulan (Kaess, M. et al., 2019).

Pengaruh konseling individual berbasis self-concept ini selain sudah terbukti melalui uji statistik, juga diperjelas dengan temuan-temuan secara kualitatif mengenai perubahan pandangan mengenai diri keenam subjek eksperimen. Perubahan tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Perubahan Pandangan subjek mengenai dirinya setelah konseling

No.	Nama	Pandangan mengenai diri
1.	NJ	Mulai menyadari bahwa beberapa kali dirinya beruntung, meski ada kalanya tidak beruntung. Ia pun mulai memikirkan bahwa sebenarnya dirinya memiliki beberapa kelebihan, meski selama ini masih belum dapat dikembangkan sepenuhnya. Ada pemikiran untuk menekuni kembali kegiatan-kegiatan yang mendukung bakatnya, meski masih membutuhkan support dari orang-orang terdekatnya.
2.	PR	Memiliki kesadaran bahwa dirinya punya potensi untuk dapat lulus, dan bekerja di kantoran. Mulai muncul keyakinan untuk dapat menunjukkan prestasi dari hasil karyanya.
3.	KZ	Ada pemikiran untuk dapat mengontrol emosi, dan berusaha untuk lebih asertif. Selain itu, ia berusaha untuk menikmati hidup, meski masih agak sulit.

4. AL Berusaha untuk melaksanakan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, tetapi dirinya masih kurang mengeksplorasi kemampuannya. Menyadari tidak semua orang bisa menerima dirinya apa adanya, tetapi dirinya harus tetap berusaha.
 5. RS Mulai berusaha untuk bertahan ketika menghadapi situasi tidak nyaman. Selain itu, mulai menyadari bahwa dirinya memiliki kekuatan lebih untuk menghadapi rintangan, dan mulai memikirkan keberhasilan-keberhasilan yang telah dicapainya. Meskipun, masih ada rasa takut salah, dan diremehkan orang lain.
 6. IV Mulai menyadari bahwa dirinya unik, berbeda dengan orang lain, tapi tidak selamanya dia salah. Ketika dirinya dianggap aneh, dia akan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan, serta ada usaha untuk menyesuaikan diri, meski tidak mudah, dan masih sering terbawa emosi.
-

Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu terkait dengan supervisi pelaksanaan skema diri yang sudah direncanakan, sehingga konselor mengetahui secara pasti bagaimana rencana tersebut dilaksanakan.

Kesimpulan

1. Konseling individual berbasis *self-concept* berpengaruh bagi peningkatan resiliensi pada pelaku self-injury.
2. Ada perbedaan tingkat resiliensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Resiliensi pada kelompok eksperimen lebih tinggi setelah mendapatkan konseling berbasis self-concept.
3. Ada perubahan pandangan terhadap diri yang lebih positif, mencoba memahami kelebihan atau potensi diri, untuk dimanifestasikan dalam perilaku atau tindakan nyata ketika menghadapi masalah.

D. STATUS LUARAN

No.	Jenis Luaran	Deskripsi Luaran	Status/Progres
1.	Publikasi ke jurnal	Artikel yang akan dikirim ke jurnal terakreditasi	Artikel masih dalam penyusunan

E. KENDALA PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Kesulitan dalam mendapatkan subjek yang mau terbuka mengenai kondisinya dan perilaku self-injury.
2. Adanya faktor keengganan dari subjek untuk berusaha memperbaiki keadaan, meskipun ada kesadaran bahwa perilakunya tidak benar.
3. Keterbatasan waktu konseling untuk masing-masing subjek.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti ingin mengembangkan lebih lanjut mengenai konseling atau intervensi yang sifatnya menyeluruh, yang dapat membantu pelaku self-injury memperbaiki pemikiran, perasaan, perilaku yang lebih positif, guna menghentikan perilaku self-injury.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association.(2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Arington: American Psychiatric Publishing.

Armando, Nina M. (2014). Psikologi Komunikasi. Universitas Terbuka: Jakarta.

Feist, J. and Feist, G.J. (2010). Teori kepribadian, edisi 7 terjemah, Theories of Personality, Salemba Humatika Jakarta.

International Society For The Study of Self-Injury. (2018). "About Self-Injury". Diakses dari laman web <https://itriples.org/about-self-injury/what-is-self-injury> pada tanggal 27 Agustus 2021.

Kaess, M., Edinger, A., Waldschmidt, G.F., Parzer, P., Brunner, R., and Resch, F. (2019). Effectiveness of a brief psychotherapeutic intervention compared with treatment as usual for adolescent nonsuicidal self-injury: a single-centre, randomised controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry* (2020) 29:881–891 <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01399-1>

Kaess, M., Koenig, J., Bauer, S., Moessner, M., Waldschmidt, G.F., Mattern, M., Herpertz, S.C., Resch, F., Brown, R., Albon, T.I., Koelch, M., Plener, M.P.L., Schmah, C., Edinger, A., and the STAR Consortium. (2019). Self-injury: Treatment, Assessment, Recovery (STAR): online intervention for adolescent non-suicidal self-injury – study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* (2019) 20:425 <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3501-6>

Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Non-suicidal Self-Injury : What We Know, and What We Need to Know. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2014; 565-568.

Kohrta, Brandon A. , Ottmana, Katherine , Brickb, Catherine Panter , Konnerc, Melvin , Patel, Vikram. (2020). Why we heal: The evolution of psychological healing and implications for global mental health. *Clinical Psychology Review journal homepage: www.elsevier.com/locate/clinspsychrev* (2020)

Kruzan, Kaylee Payne, and Whitlock, Janis. (2019). Processes of Change and Nonsuicidal Self-Injury: A Qualitative Interview Study With Individuals at Various Stages of Change. *Global Qualitative Nursing Research Volume 6*: 1–15

Lewis, Stephen P., and Hasking, Penelope A. (2021). Understanding Self-Injury: A Person-Centered Approach/Memahami Self-injury. *Psychiatric Services* 2021; : 1 72 72 72 doi: 10.1176/appi.ps.202000396 – 3

Lundberg, Tove & Daukantaitė, Daiva. (2021). “What I couldn’t do before, I can do now”: Narrations of agentic shifts and psychological growth by young adults reporting discontinuation of self-injury since adolescence. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 16:1; 2021

Madjar, Nir and Daka, Doaa; Zalsman, Gil; Shoval, Gal. (2021). Depression symptoms as a mediator between social support, non-suicidal self-injury, and suicidal ideation among Arab adolescents in Israel. *School Psychology International* 2021, Vol. 42(4) 358–37

Miles, Mathew B., dan A. Michael Huberman. (1994). *An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publications.

Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *The Annual Review of Clinical Psychology*. 2010: 339-363

Nurwan, D. (2019). *Layanan Konseling Dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Penyesuaian Diri Remaja*. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Oates, Briony J. (2005). *Qualitative Data Analysis*. In *Researching information systems and computing* (p. 266-279). ChaptSage.

Pratt, D., Tarrrier, N., Dunn, G., Awenat, Y., Shaw, J., Ulph, F., Gooding, P., 2015. Cognitive-behavioural suicide prevention for male prisoners: a pilot randomized controlled trial. *Psychol. Med.* 45 (16), 3441–3451.

Saliyo. (2012). Konsep Diri dalam Budaya Jawa. *BULETIN PSIKOLOGI. FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS GADJAH MADA. VOLUME 20, NO. 1-2, 2012: 26 – 35*

Susetyo, B.DP., Widiyatmadi, E.H.M., Sudiantara, Y. (2014). KONSEP SELF DAN PENGHAYATAN SELF ORANG JAWA. *PSIKODIMENSIA* Vol 13, No 1 (2014). DOI: <https://doi.org/10.24167/psiko.v13i1>

Tiina Maria Miettinen, Tiina Maria; Marja Kaunonen, Marja; Kylmä, Jari; Rissanen, Marja-Liisa & Aho, Anna Liisa. *Issues in Mental Health Nursing* 42:10, 917-928 (2021). Experiences of Help From the Perspective of Finnish People Who Self-Harmed During Adolescence. *Issues in Mental Health Nursing* 42:10, 917-928 (2021)

Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicidal Attempt Among Indonesian College Students. *Death Studies.* 2012: 627-639.

Winicov, N. (2019). A systematic review of behavioral health interventions for suicidal and self-harming individuals in prisons and jails. *Heliyon* 5 (2019) e02379
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02379>