

Pengaruh Bimbingan Klasikal Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dampak Sel-Harm Siswa di SMP Negeri 1 Jirak Jaya

Dwi Agustia¹, Erfan Ramadhani¹, Nurlela¹

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: dwiagustia02@gmail.com

Article History: Received on 10 June 2025, Revised on 25 July 2025,

Published on 31 December 2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasik terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang dampak perilaku menyakiti diri sendiri di SMP Negeri 1 Jirak Jaya. Latar belakang penelitian ini berangkat dari tingginya kasus perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja yang dipicu oleh tekanan emosional, kurangnya pengetahuan, dan kurangnya ruang pendidikan di lingkungan sekolah. Metode yang digunakan adalah desain pra-eksperimental dengan model pretest-posttest satu kelompok, yang melibatkan 36 siswa kelas VIII sebagai sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dampak menyakiti diri sendiri diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan bimbingan klasik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 63,33 (pretest) menjadi 69,86 (posttest). Uji-T Sampel Berpasangan menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2tailed) < 0,001, menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata signifikan secara statistik. Korelasi antara hasil pretest dan posttest mencapai 0,919, menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan konsisten. Temuan ini memperkuat bahwa layanan bimbingan belajar klasik efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak fisik, psikologis, dan sosial dari menyakiti diri sendiri, sekaligus berkontribusi pada pembentukan ketahanan diri dan lingkungan sekolah yang sehat secara mental.

Kata Kunci: Bimbingan Klasik, Menyakiti Diri Sendiri, Pendidikan Karakter SMP, Pengetahuan Siswa

Abstract: This study aims to determine the influence of classical guidance services on increasing students' knowledge about the impact of self-harm behavior in SMP Negeri 1 Jirak Jaya. The background of this study departs from the high cases of self-harm behavior among adolescents triggered by emotional pressure, lack of knowledge, and lack of educational space in the school environment. The method used is a pre-experimental design with a one group pretest-posttest model, which involves 36 students in grade VIII as a sample. The research instrument in the form of a self-harm impact knowledge questionnaire was given before and after the implementation of classical guidance services. The results showed an increase in the

average knowledge score from 63.33 (pretest) to 69.86 (posttest). The Paired Sample T-Test yielded a significance value (Sig. 2tailed) < 0.001, indicating that the average difference was statistically significant. The correlation between pretest and posttest results reached 0.919, indicating a very strong and consistent relationship. These findings reinforce that classical tutoring services are effective in improving students' understanding of the physical, psychological, and social impacts of self-harm, while contributing to the formation of self-resilience and a mentally healthy school environment.

Keywords: *Character Education of Junior High School, Classical Guidance, Self-Harm, Student Knowledge*

A. Pendahuluan

Bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari proses pendidikan di sekolah, terutama dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan pribadi, sosial, belajar, dan karier (ramlah 2018). Salah satu bentuk layanan bimbingan yang sering digunakan di sekolah adalah bimbingan klasikal, yaitu penyampaian informasi atau materi secara kelompok dalam suasana kelas (Putri, Syafriaedi, dan Donal 2024). Melalui layanan ini, konselor dapat memberikan materi yang menyentuh kebutuhan aktual siswa, termasuk dalam hal pengembangan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang sehat secara mental dan emosional.

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), peserta didik berada dalam masa remaja awal, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosi, dan sosial yang signifikan (Ismatuddiyanah dkk. 2023). Masa ini juga merupakan fase pencarian jati diri, di mana siswa rentan mengalami krisis emosi, tekanan sosial, hingga perasaan terisolasi. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan tekanan tersebut dapat mengarahkan sebagian siswa pada perilaku menyimpang, salah satunya adalah self-harm atau menyakiti diri sendiri secara sengaja. Self-harm merupakan perilaku yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti tubuh sendiri tanpa niat untuk bunuh diri, seperti memotong kulit, membakar diri, atau memukul bagian tubuh tertentu (Thesalonika dan Nurliana Cipta Apsari 2021). Perilaku ini seringkali muncul sebagai bentuk pelarian dari stres, rasa bersalah, kesepian, atau tekanan sosial yang tidak mampu diungkapkan dengan cara yang sehat. Banyak siswa yang tidak menyadari bahwa perilaku tersebut memiliki dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

Kurangnya pengetahuan siswa tentang dampak buruk dari perilaku self-harm menjadi salah satu penyebab mengapa tindakan tersebut terus terjadi (Najia Barouatul Aufa dan Ali Daud Hasibuan 2024). Siswa seringkali tidak memahami bahwa self-harm bukan solusi atas masalah yang mereka hadapi, melainkan justru memperburuk kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya

sistematis untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang bahaya self-harm dan bagaimana cara menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa di SMP Negeri 1 Jirak Jaya telah terdapat beberapa kasus siswa yang menunjukkan indikasi perilaku self-harm, seperti melukai lengan menggunakan benda tajam dan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan layanan yang bersifat preventif dan edukatif, guna meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak dari perilaku menyimpang tersebut.

Bimbingan klasikal menjadi sarana strategis dalam memberikan edukasi mengenai dampak perilaku self-harm. Melalui layanan ini, konselor sekolah dapat memberikan informasi yang terstruktur dan menyentuh langsung realitas siswa di SMP Negeri 1 Jirak Jaya. Selain itu, sesi klasikal juga membuka ruang bagi siswa untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, serta memperoleh dukungan emosional secara kolektif. Materi dalam bimbingan klasikal mengenai self-harm dapat mencakup pengertian, jenis-jenis self-harm, faktor penyebab, dampak fisik dan psikologis, serta cara-cara sehat dalam mengatasi tekanan dan emosi. Diharapkan, dengan pemahaman yang lebih baik, siswa mampu mengenali bahaya perilaku tersebut dan termotivasi untuk mencari bantuan atau solusi yang lebih positif saat menghadapi masalah.

Peningkatan pengetahuan melalui layanan bimbingan klasikal diharapkan tidak hanya mencegah tindakan self-harm, tetapi juga memperkuat ketahanan diri siswa. Siswa yang paham akan risiko dan dampak self-harm akan lebih cenderung mengembangkan cara berpikir kritis dan bertindak lebih bijaksana. Dalam jangka panjang, hal ini turut menciptakan iklim sekolah yang sehat, aman, dan mendukung perkembangan mental yang positif. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana "Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Terhadap Dampak Self-Harm Siswa Di SMP Negeri 1 Jirak Jaya". Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa, sekaligus sebagai langkah preventif dalam mengurangi perilaku menyimpang di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Preeksperimental design dengan model desain one group post-test dan pre-test design. Rancangan one group post-test dan pre-test ini dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding. Dalam pelaksanaan eksperimen One Group Pretest Post-test Design penelitian eksperimen

dengan cara pemberian angket sebelum diberikan perlakuan (Pre-test) untuk mengetahui peningkatan pengetahuan. Setelah itu, diberikan perlakuan dengan memberikan Bimbingan Klasikal yang kemudian selanjutnya pemberian angket akhir untuk mengetahui peningkatan siswa setelah diberikannya perlakuan (Post-test). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan treatment. Untuk lebih jelasnya pada rumus di bawah ini:

O1 X O2

Keterangan:

O1 : Pre-test (Sebelum diberikan Perlakuan)

X : Perlakuan/Treatment yang diberikan

O2 : Post-test (Sesudah diberikan Perlakuan)

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jirak Jaya yang berjumlah 119 siswa, terdiri dari 56 laki-laki dan 63 perempuan. Selanjutnya, Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti mengambil 30% dari total populasi tersebut. Perhitungan jumlah sampel dilakukan sebagai berikut = $30\% \times \text{total populasi} = 0,30 \times 119 = 35,7$ yang dibulatkan menjadi 36.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengelompokan skor pre-test pengetahuan dampak *self-harm* yang diberikan kepada 36 siswa SMP Negeri 1 Jirak Jaya, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Frekuensi TSR Dan Presentase Pre-Test Pengetahuan Dampak Self-Harm

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 71$	Tinggi	8	22,2 %
$55 < X < 71$	Sedang	22	61,1%
$X < 55$	Rendah	6	16,7 %
	Jumlah		100%

Berdasarkan hasil pengelompokan skor *pre-test* pengetahuan dampak *selfharm* yang diberikan kepada 36 siswa SMP Negeri 1 Jirak Jaya, diperoleh data bahwa mayoritas siswa, yaitu sebanyak 22 siswa (61,1%), berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai dampak perilaku *self-harm*, namun belum mencapai tingkat pengetahuan yang optimal. Sebanyak 8 siswa (22,2%) tergolong dalam kategori tinggi, yang mencerminkan tingkat pemahaman yang baik dan mendalam terhadap materi yang diuji. Sementara itu, terdapat 6 siswa (16,7%) yang masih berada dalam kategori

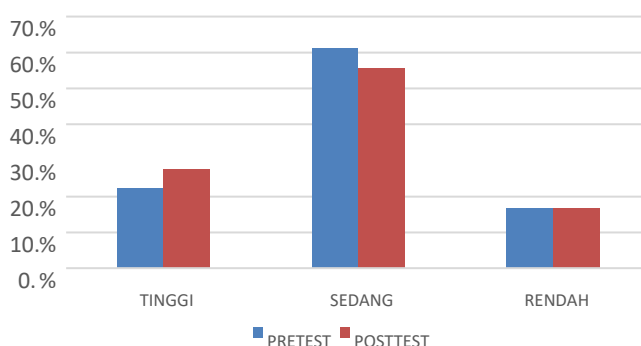
rendah, yang berarti pemahaman mereka masih terbatas dan membutuhkan perhatian khusus dalam proses pembelajaran.

Tahap selanjutnya adalah pemberian intervensi berupa layanan bimbingan klasikal tentang dampak *self-harm*. Setelah siswa menerima layanan bimbingan klasikal yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai dampak *self-harm*, dilakukan pengukuran lanjutan berupa post-test. Hasil post-test yang diperoleh akan menjadi dasar untuk membandingkan efektivitas perlakuan. Dengan menganalisis perbedaan nilai rata-rata, simpangan baku, dan perubahan distribusi kategori pengetahuan siswa, peneliti dapat menentukan apakah layanan bimbingan klasikal berperan signifikan dalam peningkatan pengetahuan siswa. Rincian hasil posttest secara lengkap disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi TSR dan Presentase Post-Test Pengetahuan Dampak Self-Harm

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 77$	Tinggi	10	27,7 %
$63 < X < 77$	Sedang	20	55,6%
$X < 63$	Rendah	6	16,7%
	Jumlah		100%

Setelah dilakukan penyuluhan melalui layanan bimbingan klasikal, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan siswa melalui posttest guna menilai efektivitas intervensi. Berdasarkan hasil *post-test*, sebanyak 10 siswa (27,7%) berada pada kategori tinggi, 20 siswa (55,6%) berada pada kategori sedang, dan 6 siswa (16,7%) masih berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan peningkatan setelah dilakukan treatment berupa bimbingan klasikal. Hasil posttest kemudian dibandingkan dengan pretest untuk mengukur adanya perubahan tingkat pemahaman yang dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 1. Perbandingan Pre-Test Dan Post-Test Pengetahuan Dampak Self-Harm

Berdasarkan analisis data, terjadi peningkatan jumlah siswa pada kategori tinggi dari 8 siswa (22,2%) saat pretest menjadi 10 siswa (27,7%) pada *post-test*. Selain itu, meskipun jumlah siswa pada kategori sedang menurun dari 22 siswa (61,1%) menjadi 20 siswa (55,6%), penurunan ini terjadi karena adanya pergeseran positif ke kategori tinggi. Sementara itu, jumlah siswa pada kategori rendah tetap berada di angka 6 siswa (16,7%).

Setelah diketahui bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal serta memiliki varian yang homogen, langkah selanjutnya adalah melakukan uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal. Uji ini dikenal juga sebagai *paired sample t-test* karena digunakan untuk dua kelompok data yang berpasangan, yaitu data dari siswa yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Dari hasil Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh bahwa mean atau hasil rata-rata adalah sebesar -6,528. nilai ini adalah selisih antara rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* serta diketahui juga bahwa Sig. (2- tailed) yaitu <0.001 yang dimana kurang dari 0,05 maka artinya ada perbedaan yang bermakna dari hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya, penggunaan uji-t dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan klasikal terhadap peningkatan pengetahuan tentang dampak *selfharm*.

Dari hasil Uji *Paired Sample T-Test* diatas, diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah 12.333 t_{hitung} bernilai negatif dikarenakan nilai rata-rata *pre-test* lebih rendah dibanding nilai rata-rata *post-test*. Dalam konteks seperti ini t_{hitung} negatif dapat diartikan positif sehingga nilai t_{hitung} menjadi 16.363. Dari hasil tersebut diketahui bahwa t_{hitung} yang didapat melalui aplikasi SPSS didapatkan hasil yaitu 12.333. Diketahui t_{tabel} dengan df 35 ($df-1 = 36-1$) adalah sebesar 2,030 yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variable terikat (Y) atau hipotesis diterima. Kemudian, Uji *Paired Samples Correlations* bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *post-test* pada peserta didik yang sama. Artinya, apakah siswa yang memiliki skor rendah atau tinggi pada saat *pre-test* cenderung menunjukkan skor serupa pada *post-test*.

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara skor *pre-test* dan *post-test*, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,919 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara kedua skor tersebut. Dalam konteks penelitian ini, uji *Paired Samples Statistics* digunakan untuk mengetahui secara deskriptif seberapa besar perbedaan skor pengetahuan dampak *selfharm* sebelum dan sesudah siswa mendapatkan layanan bimbingan klasikal. Rincian lengkap hasil uji *Paired Samples Statistics* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	63.33	36	8.053	1.342
	posttest	69.86	36	7.453	1.242

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Statistics*, diketahui bahwa rata-rata skor *pretest* yang diperoleh siswa adalah 63,33 dengan standar deviasi sebesar 8,053 dan standar error mean sebesar 1,342. Setelah diberikan layanan bimbingan klasikal, terjadi peningkatan rata-rata skor pada *posttest* menjadi 69,86, dengan standar deviasi sebesar 7,453 dan standar error mean sebesar 1,242. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 6,53 poin antara *pre-test* dan *post-test*.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh Mutiara Shod Awaliyah (2024) di MTsN 9 Tanah Datar, yang membuktikan bahwa layanan bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap peningkatan self-control siswa. Dalam konteks pencegahan self-harm, self-control menjadi indikator penting karena siswa yang mampu mengelola emosi dan tekanan sosial cenderung memiliki kesadaran dan pengetahuan yang lebih baik terhadap konsekuensi dari tindakan self-harm. Dengan kata lain, peningkatan self-control melalui layanan bimbingan klasikal turut mendorong tumbuhnya pemahaman siswa yang lebih dalam mengenai risiko fisik, psikologis, dan sosial dari perilaku menyakiti diri sendiri.

Penelitian oleh Ruwaida, Umari, dan Donal (2022) di SMPN 17 Pekanbaru menunjukkan bahwa perilaku self-harm pada remaja sering kali dipicu oleh tekanan emosional, kurangnya dukungan keluarga, dan pengaruh lingkungan sosial. Dalam studi tersebut, implementasi layanan bimbingan konseling terbukti membantu siswa memahami dampak fisik dan psikologis dari tindakan menyakiti diri sendiri, serta memberikan ruang aman untuk mengekspresikan emosi secara sehat. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitianmu, di mana layanan bimbingan klasikal berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap bahaya self-harm secara signifikan. Selain itu, Sayyidina dan Yudan (2025) menekankan pentingnya pendekatan konseling kelompok dalam mencegah perilaku self-harm. Dalam penelitiannya, konseling behavioral digunakan untuk mengidentifikasi faktor risiko dan membangun strategi koping yang lebih adaptif. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling mengalami penurunan intensi untuk melakukan self-harm dan peningkatan kesadaran diri terhadap emosi negatif. Ini memperkuat argumen bahwa layanan bimbingan klasikal, jika dirancang dengan pendekatan reflektif dan partisipatif, dapat menjadi alat yang efektif dalam konteks pendidikan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Jirak Jaya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemberian layanan bimbingan klasikal terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai dampak perilaku self-harm. Pertama, Pengaruh perlakuan dapat dilihat dari hasil Paired Sample T-Test yang menunjukkan rata-rata selisih nilai sebesar -6,528 antara pre-test dan posttest. Nilai negatif ini mengindikasikan bahwa skor post-test lebih tinggi dari pada pre-test, atau dengan kata lain, terdapat peningkatan pemahaman setelah intervensi diberikan. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,001 yang berada jauh di bawah ambang 0,05 menunjukkan bahwa perbedaan ini bersifat signifikan secara statistik. Artinya, layanan bimbingan klasikal memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Kedua, Bukti lain dari pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap Peningkatan Pengetahuan Dampak Sel-Harm diperoleh dari nilai korelasi antara skor pre-test dan posttest yang sangat tinggi, yaitu 0,919. Korelasi yang mendekati 1 ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan konsisten antara kondisi awal siswa dan hasil setelah diberikan intervensi. Di sisi lain, hasil uji normalitas dan homogenitas juga menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi analisis parametrik, dengan nilai signifikansi > 0,05.

E. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua tercinta atas segala dukungan dan kasih sayang yang menjadi kekuatan dalam setiap langkah, kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta ilmu yang sangat berharga dalam proses penyusunan jurnal ini, serta kepada SMP Negeri 1 Jirak Jaya atas kerja sama dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian; semoga semua kebaikan tersebut mendapat balasan terbaik dari Allah SWT dan menjadi amal yang terus mengalir.

Referensi

- Awaliyah, M. S. (2024). Pengaruh Bimbingan Klasikal terhadap Peningkatan Self-Control Siswa di MTsN 9 Tanah Datar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Remaja*, 12(1), 45-52.
- Ismatuddiyannah, Raveena Jihad Al Aula Meganingrum, Faradina Anggita, dan I Ketut Mahardika. (2023). "Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3).

- Najia Barouatul Afa dan Ali Daud Hasibuan. (2024). "Analisis Faktor Penyebab Perilaku Self Harm Pada Siswa." *Jurnal Tarbiyah* 31(2).
- Putri, Ariska Dwi, Non Syafriaedi, dan Donal. (2024). "Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan, Perencanaan, Eksplorasi, Pengambilan Keputusan Karir Siswa Tentang Sekolah Kedinasan." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2(2).
- Ramlah. (2018). "Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik." *Jurnal Al-Mau'izhah* 1(1).
- Ruwaida, R., Umari, U., & Donal, D. (2022). Faktor Pendorong Self-Harm dan Peran Bimbingan Konseling dalam Penanganan Emosional Remaja. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(2), 101-112.
- Sayyidina, S., & Yudan, Y. (2025). Konseling Kelompok Behavioral dalam Pencegahan SelfHarm pada Siswa SMP. *Jurnal Intervensi Psikologis Sekolah*, 5(1), 33-41.
- Thesalonika dan Nurliana Cipta Apsari. (2021). "Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents)." *Jurnal Pekerjaan Sosial* 4(2).