

Bidang unggulan: Pendidikan

LAPORAN PENELITIAN

**Keefektifan Konseling Kelompok Teknik SFBT untuk
Mengatasi Psikosomatis Siswa Kelas 12 SMA di Kabupaten
Cilacap**



TIM PENELITI :

**Tatang Agus Pradana, M.Pd.
Putri Pancarani**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2019

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN UNUGHA CILACAP

Judul Penelitian : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik SFBT
untuk Mengatasi Psikosomatis Siswa Kelas 12 SMA
di Kabupaten Cilacap

Bidang Unggulan : Pendidikan

Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Tatang Agus Pradana, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0616089101

c. Pangkat/Golongan : IIIb

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. Jurusan :

f. Alamat Rumah : Jl. Kapten Sukardan. RT/RW:02/07. Karangjati.
Sampang

g. Telp Rumah/HP :

h. E-mail : tatangagus0891@gmail.com

Jumlah Anggota Peneliti : 1

Jumlah Mahasiswa : 1

Lama Penelitian : 3 Bulan

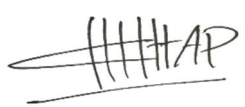
Jumlah Biaya : Rp3.100.000

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
NIDN. 0629019101

Cilacap, 17 Desember 2019
Ketua Peneliti



Tatang Agus Pradana, M.Pd.
0616089101

Mengetahui,
Kepala LP2M



(Fahrur Rozi, M.Hum)
NIK. 951011074

1. Judul Usulan Penelitian : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik SFBT untuk Mengatasi Psikosomatis Siswa Kelas 12 SMA di Kabupaten Cilacap

2. Bidang Unggulan : Pendidikan

3. Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Tatang Agus Pradana, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0616089101

c. Pangkat/Golongan : IIIb

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. PS/Fakultas : BK/ FKIP

f. Alamat Rumah : Jl. Kapten Sukardan. RT/RW:02/07. Karangjati. Sampang

g. Telp Rumah/HP :

h. E-mail : tatangagus0891@gmail.com

4. Anggota peneliti

No	Nama	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (Jam/ Minggu)
1	Tatang Agus Pradana, M.Pd.	Bimbingan dan Konseling	10 Jam
2	Putri Pancarani		6 Jam
3		-	
4		-	
5		-	

5. Objek penelitian yang diteliti : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik SFBT untuk Mengatasi Psikosomatis Siswa Kelas 12 SMA di Kabupaten Cilacap

6. Masa pelaksanaan penelitian : 3 bulan

7. Anggaran yang diusulkan : Rp3.100.000

8. Lokasi penelitian :

9. Hasil yang ditargetkan : Laporan Penelitian

10. Institusi lain yang terlibat :

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

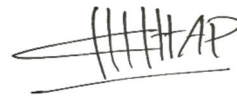
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tatang Agus Pradana, M.Pd.
NIDN : 0616089101
Judul Penelitian : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik SFBT untuk
Mengatasi Psikosomatis Siswa Kelas 12 SMA di Kabupaten
Cilacap

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Ketua Peneliti



Tatang Agus Pradana, M.Pd.

Abstract/ Abstrak**Abstract/ Abstrak**

Psikosomatis merupakan gangguan fisik yang diakibatkan oleh tekanan emosi dan psikologis. Siswa kelas XII cenderung mengalami psikosomatis menjelang ujian akhir dilaksanakan. Gejala yang ditimbulkan berupa pusing, mual, pucat, jantung berdebar-debar dan sesak nafas. Dengan demikian siswa membutuhkan bantuan konselor sekolah guna menangani hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik SFBT untuk mengatasi psikosomatis siswa kelas XII SMA di Kabupaten Cilacap. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-eksperimen. Sampel data adalah 8 siswa SMA di Kabupaten Cilacap yang diambil menggunakan teknik *puspositive sample*. Instrument yang digunakan adalah skala psikosomatis yang digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Analisis data menggunakan uji Paired-Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan jika konseling kelompok dengan teknik SFBT efektif digunakan untuk mengatasi psikosomatis pada siswa kelas XII SMA di Kabupaten Cilacap. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya penurunan pada kategori psikosomatis siswa setelah dilakukan *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik SFBT.

Keyword/ Kata Kunci: psikosomatis, konseling kelompok, SFBT

A. Pendahuluan

Secara umum siswa yang berada di kelas XII SMA sedang mempersiapkan untuk melaksanakan ujian akhir. Banyak sekali persiapan yang dilakukan salah satunya adalah dengan penambahan jam pelajaran. Dengan semakin intensnya belajar mereka, maka semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami oleh siswa kelas XII ini. Hal ini menyebabkan siswa mudah terkena gangguan psikosomatis. Pratiwi & Lailatushifah (2012), psikosomatis merupakan gangguan fisik yang disebabkan oleh keadaan emosi yang berlebihan dan kronis dalam merespon tekanan-tekanan yang ada, seperti jantung berdebar-debar, maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu.

Achmad (1998), menyebutkan jika permasalahan-permasalahan yang menekan dapat menyebabkan gangguan fisik seperti tukak lambung, gangguan pencernaan, sakit kepala dan sebagainya. Dengan permasalahan-permasalahan yang kompleks tersebut, kemampuan siswa tingkat akhir dalam menangani permasalahan berbeda-beda pada setiap orang. Siswa dengan kematangan emos yang tinggi cenderung mampu mengontrol ekspresi emosinya dengan tepat, dengan demikian emosi yang ada dapat tersalurkan dan tidak sampai berdampak pada kondisi fisik secara nyata. Sebaliknya siswa yang memiliki kematangan emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol ekspresi emosinya, sehingga emosi yang ada tidak dapat tersalurkan dengan tepat dan menghasilkan konflik-konflik batin yang kronis. Jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka secara fisiologis organ tubuh dalam keadaan hiperaktif dan lama-kelamaan menyebabkan kerusakan organ tubuh yang bersifat *irreversible* (tidak dapat kembali seperti semula) kemudian pada akhirnya muncul psikosomatis (Pratiwi & Lailatushifah, 2012).

Hasil observasi pada beberapa siswa SMA di Kabupaten Cilacap menunjukkan jika siswa yang akan melaksanakan ujian akhir cenderung mengalami gangguan fisik terutama gangguan pencernaan. Banyak siswa yang mengalami mual bahkan muntah, pusing, pucat, lesu dan tidak bergairah. Hal tersebut dipicu karena rasa khawatir dan stress dalam mempersiapkan ujian akhir yang menjadi momok para siswa selama ini. Siswa-siswa ini memerlukan bantuan dari konselor sekolah untuk mengatasi masalah ini. Karena jika terus dibiarkan seperti ini maka tidak akan baik untuk kedepannya. Bisa saja gangguan yang dialami semakin parah dan pada akhirnya menimbulkan penyakit kronis yang sulit disembuhkan. Salah satu cara konselor untuk dapat membantu siswa adalah dengan melakukan bimbingan

dan konseling, salah satunya adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Kemendikbud (2014) layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan melalui dinamika kelompok. Afriana, dkk (2013), dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui suasana dinamika kelompok. Tahap-tahap proses konseling kelompok meliputi tahap transisi, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir dari proses konseling kelompok (Sanyata, 2010).

Charlesworth & Jackson (Sari, 2014), konseling SFBT cocok untuk setting sekolah dikarenakan efektif untuk menciptakan perubahan pada diri konseli selama sesi konseling dengan waktu yang lebih singkat. Palmer (2010), layanan konseling kelompok *solution focused brief therapy* (SFBT) merupakan bentuk konseling singkat yang dibangun atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya.

Berdasarkan dari beberapa hal diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas dari konseling kelompok teknik SFBT untuk membantu siswa kelas XII SMA di Kabupaten Cilacap dalam mengatasi psikosomatis. Hal ini dikarenakan psikosomatis akan mengganggu aktualisasi emosi siswa yang pada akhirnya akan berimbas pada kondisi fisik. Dengan terganggunya kondisi emosi, psikologis dan fisik maka kegiatan belajar pun akan terganggu dan kemudian akan berimbas pada hasil ujian akhir yang akan dilakukan nanti. Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa tingkat akhir dengan memberikan alternatif bantuan yang efektif dalam menangani psikosomatis.

B. Metode Penelitian

C. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode pre-eksperimen. Rancangan penelitian mencakup satu kelompok yang diobservasi pada tahap *pre-test* yang kemudian diberikan *treatment* dan dilanjutkan dengan pemberian *post-test*.

Pre-test —————> **Treatment** —————> **Post-test**

Gambar 1 Desain Penelitian (Sugiyono, 2013)

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA di Kabupaten Cilacap. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu 8 siswa kelas

XII MIPA SMA di Kabupaten Cilacap. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah skala psikosomatis yang digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test*.

D. Pembahasan

Konseling Kelompok Teknik SFBT

Gazda (Astuti, 2012), konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis yang berpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Kemendikbud (2014). layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan melalui dinamika kelompok. Afriana, dkk (2013), dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui suasana dinamika kelompok.

Palmer (2010), layanan konseling kelompok *solution focused brief therapy* (SFBT) merupakan bentuk konseling singkat yang dibangun atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengontruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Charlesworth & Jackson (Sari, 2014), konseling SFBT cocok untuk setting sekolah dikarenakan efektif untuk menciptakan perubahan pada diri konseli selama sesi konseling dengan waktu yang lebih singkat.

Psikosomatis

Psikosomatis berasal dari bahasa Yunani, *psyche* yang berarti jiwa dan *soma* yang berarti badan (Atkinson, Atkinson, & Hilgard, 1999). Kartono & Gulo (1987), psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang disebabkan oleh kegiatan psikologis yang berlebihan dalam melakukan reaksi terhadap gejala emosi. Pratiwi & Lailatushifah (2012), psikosomatis merupakan gangguan fisik yang disebabkan oleh keadaan emosi yang berlebihan dan kronis dalam merespon tekanan-tekanan yang ada, seperti jantung berdebar-debar, maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu.

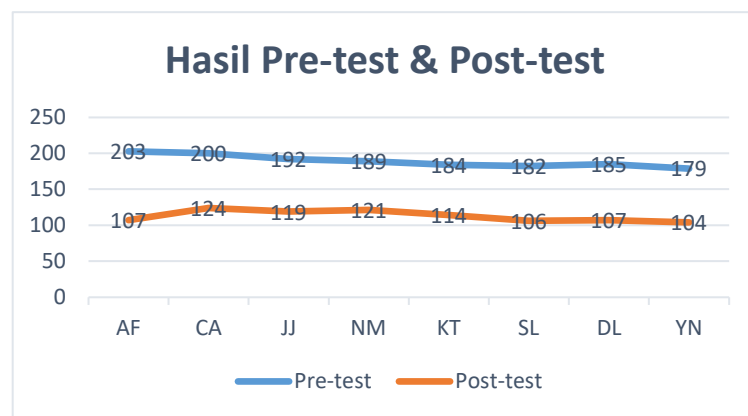
Hakim (2004), keluhan-keluhan psikosomatis dapat berupa jantung berdebar-debar, sakit maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu. Jenis-jenis psikosomatis menurut Maramis (2004) dan McQuade & Aickman (1991) meliputi: psikosomatis yang

mneyerang kulit (alergi), psikosomatik yang menyerang otot dan tulang (rematik, nyeri otot, dan nyeri sendi), psikosomatis pada saluran pernafasan (*sindroma hiperventilasi*, asma), psikosomatis yang menyerang jantung dan pembuluh darah (darah tinggi, sakit kepala *vaskuler*, sakit kepala *vasosvistik*, migren), psikosomatis pada saluran pencernaan (sindroma asam lambung dan muntah-muntah), psikosomatis pada alat kemih dan kelamin (nyeri di panggul, *frigiditas*, impoten, ejakulasi dini, mengompol), psikosomatis pada system endokrin (*hipertiroid*, sindroma menopause).

Atkinson (1999), menyebutkan jika penyebab utama terjadinya psikosomatis adalah stress. Faktor lain yang menyebabkan psikosomatis menurut McQuade & Aickman (1991) adalah pola perilaku individu dan kondisi rentan individu terhadap tekanan fisik dan psikis. Hakim (2004), menyebutkan faktor penyebab psikosomatis adalah emosi.

Pengaruh konseling kelompok teknik SFBT terhadap Psikosomatis

Hasil pengukuran tingkat psikosomatis siswa saat *pre-test dan post-test* pada subjek penelitian dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2 Hasil *Pre-test & Post-test* Subjek Penelitian

Hasil *pre-test* subjek penelitian menunjukkan jika seluruh anggota yang terdiri dari 8 siswa teridentifikasi memiliki gangguan psikosomatis pada kategori sedang dengan rentang skor 203 sampai 179. Selanjutnya siswa diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik SFBT, setelah layanan diberikan terjadi perubahan pada tingkat psikosomatis siswa yang ditunjukkan oleh anggota kelompok yang ada. Lalu dilakukan

pengukuran perubahan dengan menggunakan *post-test* yang hasilnya kategori psikosomatis siswa mengalami penurunan pada skor 107 sampai 104.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan sampel T test, *Paired-Sample T Test* atau yang lebih dikenal dengan istilah *Pre-Post Design*. Hasil analisis menunjukkan jika tingkat psikosomatis mengalami penurunan dengan rata-rata awal sebesar 189,25 menjadi 112,75 dengan penurunan jumlah rata-rata sebesar 76,5

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan jika layanan konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat menurunkan tingkat psikosomatis siswa kelas XII SMA di Kabupaten Cilacap. Hal tersebut didasarkan pada hasil uji *Paired-Sample T Test*, menunjukkan jika tingkat psikosomatis siswa mengalami penurunan rata-rata sebesar 76,5. Hal ini berarti konseling kelompok teknik SFBT efektif untuk mengatasi psikosomatis siswa kelas XII SMA di Kabupaten Cilacap. Hasil analisis menjelaskan jika 8 siswa yang merupakan subjek penelitian mengalami penurunan tingkat psikosomatis sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*.

Daftar Pustaka

- Achmad, S. (1998). Hubungan Antara Perilaku Asertif, Stress dan Self Esteem Dengan Depresi Pada Mahasiswa Baru Akademik Kesejahteraan Sosial "AKK". *Skripsi*.
- Afriana, D., Yusmansyah, D., & Utaminingsih. (2013). Upaya Mengurangi Perilaku Bullying di Sekilag Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal BK UNILA*.
- Astuti, B. (2012). *Modul Konseling Individual Program Studi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.
- Atkinson, L., Atkinson, C., & Hilgard, R. (1999). *Pengantar Psikologi (Terjemahan Nurjanah Taufiq)*. Jilid 2. Edisi ke *. Jakarta: Erlangga.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kartono, K., & Gulo, D. (1987). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya.

- Kemendikbud. (2014). *Materi Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013*. Jakarta: KEMENDIKBUD.
- Maramis, W. (2004). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- McQuade, W., & Aickman, A. (1991). *Stress. Alih Bahasa Stella*. Jakarta: Erlangga.
- Palmer, S. (2010). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. (2012). Kematangan Emosi dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*, 138-147.
- Sanyata, S. (2010). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok. *Jurnal Paradigma*.
- Sari, D. (2014). Kefektivan Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa SMA. *Tesis*, UNM.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.