

## Praktik Konseling Kelompok Dalam Novel *Hello Salma* Karya Erisca Febriani

Salma Kartika Maharani<sup>1</sup>, Dyan Aprilia Puspasari<sup>2</sup>, Eva Dwi Kurniawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Teknologi Yogyakarta

E-mail: [salma.5221211023@student.uty.ac.id](mailto:salma.5221211023@student.uty.ac.id)<sup>1</sup>, [dyan.5221211038@student.uty.ac.id](mailto:dyan.5221211038@student.uty.ac.id)<sup>2</sup>, [eva.dwi.kurniawan@staff.uty.ac.id](mailto:eva.dwi.kurniawan@staff.uty.ac.id)<sup>3</sup>

### Article History:

Received: 30 November 2023

Revised: 07 Desember 2023

Accepted: 09 Desember 2023

**Keywords:** *Karya Sastra, Konseling Kelompok, Hello Salma, Depresi*

**Abstract:** *Karya sastra merupakan wadah untuk mengungkapkan ide dan pesan melalui tulisan. Novel Hello Salma karya Erisca Febriani memilih topik kesehatan mental, khususnya depresi, yang dikemas dengan apik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan latar belakang terbentuknya konseling kelompok dalam novel dan bentuk praktik konseling kelompok di dalamnya. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya dengan berfokus pada objek formal praktik konseling kelompok yang terdapat dalam novel. Dengan menggunakan pendekatan hermeneutik, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menganalisis elemen-elemen praktik konseling kelompok dalam novel Hello Salma karya Erisca Febriani. Hasil penelitian mengungkapkan tiga unsur praktik konseling kelompok dalam novel. Pertama, terbentuknya kelompok melalui kegiatan berkumpul dan menciptakan suasana yang akrab. Kedua, anggota kelompok saling bercerita mengenai masalah yang dialami. Ketiga, anggota kelompok memberikan respon dan dukungan emosional satu sama lain, baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa novel Hello Salma karya Erisca Febriani mencerminkan unsur-unsur praktik konseling kelompok, menjadikan cerita ini sebagai representasi yang kuat tentang pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi depresi dan masalah kesehatan mental.*

### PENDAHULUAN

Sastra adalah pelukisan kehidupan dan pikiran imajinatif ke dalam bentuk dan struktur bahasa (Saragih et al., 2021: 102). Karya sastra merupakan bentuk dari ide atau gagasan yang dituangkan dalam bentuk tulisan. Karya sastra tidak hanya dijadikan sebagai bacaan tapi juga media untuk menyampaikan pesan dari sang penulis kepada pembaca. Penulisan karya sastra, tentu saja tidak bisa dilepaskan dengan permasalahan yang kerap terjadi di kehidupan nyata. Berbagai permasalahan tersebut dapat ditemukan di dalam salah satu bentuk karya sastra yakni novel.

Novel *Hello Salma* karya Erisca Febriani, merupakan salah satu novel yang diterbitkan oleh Coconut Book pada tahun 2018, kemudian berhasil difilmkan dengan disutradarai oleh Indra Gunawan pada tahun yang sama. Novel dengan genre *teen fiction* ini memang cukup digemari oleh masyarakat terutama remaja sebab alur ceritanya yang dianggap *relate* dengan kehidupan yang kerap dialami remaja saat itu. Peneliti memilih novel *Hello Salma* karya Erisca Febriani sebagai objek material sebab adanya beberapa alasan. Pertama, novel *Hello Salma* mengangkat topik kesehatan mental yaitu depresi dengan cerita yang dikemas secara apik dan menarik. Kedua, dalam novel *Hello Salma* terdapat beberapa unsur terjadinya praktik konseling kelompok, yang menjadi sorotan oleh peneliti ketika memutuskan untuk mengambil objek formal pada penelitian ini.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah (1) Apa yang melatar belakangi terbentuknya konseling kelompok dalam novel *Hello Salma* karya Erisca Febriani (2) Bagaimana bentuk praktik konseling kelompok pada novel *Hello Salma* karya Erisca Febriani.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang cukup relevan dengan penelitian ini, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Suci Mutiara Dewi, Dahri D., & Kiaftiawati K. (2022: 23-39) dan Sinta Yulianti & Nursaid Nursaid (2023: 1525-1536). Penelitian ini memiliki perbedaan yang terletak pada objek formalnya yaitu praktik konseling kelompok.

Pertama, Suci Mutiara Dewi, Dahri D., & Kiaftiawati K. melakukan penelitian untuk menulis jurnal yang diterbitkan oleh Jurnal Riset Rumpun Ilmu Bahasa (JURRIBAH) di Universitas Negeri Padang pada tahun 2022 dengan judul penelitian *Nilai-Nilai Sosial dalam Novel Dear Nathan: Hello Salma Karya Erisca Febriani dan Implikasinya dalam Pembelajaran Teks Novel Bahan Ajar*. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah studi kepustakaan. Hasil dari penelitian tersebut mengungkap adanya 32 nilai-nilai sosial dari 63 peristiwa dalam novel *Dear Nathan: Hello Salma* karya Erisca Febriani yang meliputi, (1) sembilan nilai sosial cinta kasih, (2) sembilan nilai sosial kepedulian, (3) lima nilai sosial tanggung jawab, dan (4) sembilan nilai sosial tolong menolong.

Kedua, Sinta Yulianti & Nursaid Nursaid melakukan penelitian untuk menulis jurnal yang diterbitkan oleh Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya di Universitas Mulawarman pada tahun 2023 dengan judul penelitian *Depresi pada Tokoh Salma dalam Novel Hello Salma Karya Erisca Febriani Kajian Psikologi Sastra Bahan Ajar*. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode deskriptif. Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan dan menguraikan (1) struktur kepribadian tokoh Salma seperti id, ego, dan superego, (2) penyebab depresi tokoh Salma, dan (3) bentuk depresi tokoh Salma.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok mempunyai unsur terapeutik. Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok untuk menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi (Satriana, 2022: 101). Maka dari itu, dalam pelaksanaan konseling kelompok perlu adanya kerjasama dan sikap *supportif* yang tertanam pada diri setiap anggota kelompok maupun pemimpin kelompok.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif kualitatif. Pendekatan yang digunakan menggunakan hermeneutik. Objek formal penelitian ini adalah praktik konseling kelompok, sementara objek materialnya adalah Novel *Hello Salma* karya Erisca Febriani yang diterbitkan oleh Coconut Book di tahun 2018 yang terdiri dari 348 halaman. Teknik pengumpulan data berupa baca catat, yaitu dengan membaca keseluruhan novel dan mencatat data yang relevan

untuk dijadikan sebagai sumber data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien (Prayitno & Amti, 2018: 105). Sementara itu, konseling kelompok merupakan kegiatan konseling yang dilakukan secara berkelompok. Tujuan dari konseling kelompok sendiri adalah untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok secara bersama-sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam novel Hello Salma karya Erisca Febriani, ditemukan beberapa unsur dari praktik konseling kelompok. Beberapa di antaranya adalah kegiatan berkumpul dan membentuk kelompok, saling bercerita tentang permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, serta saling memberi respon dan dukungan emosional satu sama lainnya. Ketiga unsur tersebut akan dibahas lebih mendalam pada materi di bawah ini.

### **1. Terbentuknya Kelompok**

Konseling kelompok tidak akan bisa dilaksanakan ketika tidak ada kelompok. Kelompok sendiri pada dasarnya didukung dan terbentuk melalui berkumpulnya sejumlah orang (Prayitno et al., 2017: 21). Terbentuknya kelompok didasari atas kesamaan tujuan dan kesadaran diri dari masing-masing anggota kelompok.

Mereka duduk membentuk lingkaran, agar suasana akrab kian tercipta dan menjadi lebih dekat satu sama lain. (Febriani, 2018: 167)

Pada kutipan di atas memperlihatkan kegiatan berkumpul dan membentuk kelompok. Dimana semua anggotanya berkumpul bersama dan duduk secara melingkar. Hal ini sesuai dengan prinsip konseling kelompok tahap pembentukan dimana pemimpin dan anggota kelompok akan bertemu dan berkumpul di satu tempat yang sama. Mereka akan berinteraksi kemudian membentuk dinamika kelompok. Interaksi sendiri merupakan kondisi dinamis antar anggota kelompok yang berkembang karena adanya komunikasi di antara mereka (Sanyata, 2010: 118). Adanya interaksi dan dinamika kelompok yang baik akan mewujudkan konseling kelompok yang berhasil.

### **2. Saling Bercerita**

Dalam konseling kelompok salah satu tahap intinya yaitu sesi bercerita. Dimana setiap anggota kelompok saling bergiliran untuk membagikan cerita tentang permasalahan yang dialaminya. Hal ini berkaitan dengan asas kesukarelaan dalam diri anggota kelompok untuk menceritakan masalahnya tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Selain itu perlu adanya perhatian terhadap beberapa asas seperti asas kerahasiaan, asas keterbukaan, serta asas kenormatifan. Hal ini diperlukan sebagai salah satu bentuk komitmen guna menjamin keamanan dan kenyamanan setiap anggota kelompok dalam menyampaikan permasalahan yang dialaminya.

“Jadi, gue masuk ke komunitas ini itu karena kaka gue. Kakak gue adalah penderita depresi dari kelas sebelas, karena di-bully teman sekelasnya. Kakak gue itu seseorang yang sangat pintar dan juga jujur. Saking pintarnya dia, sampai kalau ulangan tiap kali temennya nanya, dia nggak mau kasih tahu, takut dosa. Bahkan, kalau pembagian kelompok, dia

selalu nggak kebagian. Bukan Cuma itu aja, bekal makanan kakak gue selalu dibuang, kadang tasnya pernah dimasukin kecoa sama cecak.” (Febriani, 2018: 213-214)

Pada kutipan di atas memperlihatkan anggota kelompok yang bernama Marsha bercerita tentang kakaknya yang menderita depresi akibat menjadi korban *bullying* dari teman-temannya. *Bullying* sendiri merupakan perilaku negatif seseorang atau sekelompok orang yang dengan sengaja menyakiti targetnya (korban) secara mental atau secara fisik (Trisnani, 2016: 8). Bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan pada kutipan di atas adalah ketika teman-teman kakaknya dengan sengaja mengasingkan dan memberikan perlakuan tidak baik seperti membuang makanan bahkan memasukkan kecoa dan cecak ke dalam tas kakaknya. Tindakan *bullying* ini termasuk dalam jenis *bullying* non verbal. Apabila perilaku *bullying* dibiarkan, maka akan berdampak sangat fatal pada korbannya seperti menurunnya kepercayaan diri hingga dapat menimbulkan depresi, seperti halnya yang terjadi pada kakak dari tokoh Marsha.

Keberanian Marsha dalam menceritakan kisah kakaknya, membuat anggota lain termotivasi untuk ikut membagikan cerita tentang permasalahan yang dialaminya. Salah satunya adalah anggota kelompok yang bernama Risa yang menceritakan tentang kebenciannya terhadap dirinya sendiri.

“Aku nggak ngerti, tapi aku ngerasa benci banget sama diriku sendiri. Aku kesal liat lemak-lemak di tubuhku, yang buat aku jadi jelek dan keliatan kayak gajah bengkak. Kadang timbul perasaan dimana aku ingin hilang saja dari dunia, biar nggak dalam tubuh yang gendut ini. Tapi, kadang ada perasaan waktu aku sadar kalau ini nggak benar. Aku sama aja ngehancurin diriku sendiri.” (Febriani, 2018: 241)

Pada kutipan di atas memperlihatkan Risa yang merasa sangat kesal dengan penampilannya yang menurutnya terlihat sangat jelek. Ia selalu menyalahkan dirinya sendiri karena bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan umumnya standart kecantikan. Hal ini disebabkan karena perasaan *insecure* dan kurangnya kepercayaan diri yang Risa miliki. *Insecure* sendiri jika tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kepribadian batas ambang, mengalami gangguan kecemasan, paranoid, gangguan makan dan masalah pada body image (Fadli, Dalam Putri & Nalendra 2023:2). Risa bercerita bahwa dirinya sempat memiliki keinginan untuk hilang dari dunia, yang artinya sudah mulai timbul rasa keputusasaan yang jika dibiarkan akan menyebabkan depresi. Dalam dirinya seolah berdebat, dimana sebagian dari dirinya mencoba untuk menyadarkan Risa bahwa yang dilakukannya bukanlah hal yang benar.

Mendengar cerita Marsha dan Risa, membuat Salma seolah mendapatkan dorongan untuk ikut bercerita. Dengan sedikit gugup, Salma mulai menceritakan kehidupannya yang berubah semenjak ia gagal memenuhi tuntutan orang tuanya yang menginginkan dirinya untuk masuk kedokteran UI.

“Kehidupan gue betul-betul berubah. Setelah gagal tembus kedokteran UI, gue ngerasa kayak orang yang yang gak berguna. Ngerasa udah sia-sia dilahirin ke dunia karena nggak bisa ngebahagiain orang tua. Selama belasan tahun hidup, gue ini beban. Gue ngerasa apa yang udah gue

lakuin waktu SMP, SMA, itu nggak ada hasilnya. Karenanya, gue jadi kayak orang kehilangan semangat hidup. Sepanjang hari, gue mau tidur aja karena dengan tidur jadi lupa dengan masalah. Dulu, gue suka nulis, tapi sekarang sudah nggak punya keinginan lagi untuk ngelakuin hobi itu.” (Febriani, 2018: 244)

Pada kutipan di atas memperlihatkan Salma selaku tokoh utama bercerita tentang dirinya yang merasa tidak berguna akibat tidak berhasil lolos kedokteran UI. Dirinya merasa tertekan karena tidak bisa memenuhi keinginan orang tuanya. Salma yang selalu dituntut untuk masuk kedokteran merupakan salah satu bukti dari pola asuh orangtua yang otoriter. Orang tua yang otoriter akan menetapkan batas-batas tegas dan tidak akan memberi peluang yang besar terhadap anak untuk berbicara ataupun mengungkapkan perasaan (Sari, 2020: 3). Salma tidak diberi kebebasan dalam memilih jurusan, dimana orangtuanya mengharuskannya untuk masuk kedokteran. Akibatnya, Salma bahkan sampai menunjukkan gejala-gejala depresi seperti kehilangan semangat hidup yang menyebabkan dirinya tidak punya keinginan untuk melakukan hobinya dan memilih untuk tidur sepanjang hari. Gejala-gejala depresi ini bisa kita lihat dari tiga segi, yaitu gejala dilihat dari segi fisik, psikis, dan sosial (Lubis, dalam Dewi et al., 2022: 4). Gejala yang di alami oleh Salma yaitu gejala dari segi psikis dan sosial, dikarenakan ketidak adanya semangat hidup untuk melakukan aktivitas, membuatnya mengasingkan diri dari lingkungan sosialnya. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang dialami oleh tokoh Salma. Ia menjadi lebih suka mengurung diri di kamar dan berkelut dengan perasaan bersalahnya karena menjadi beban orang tuanya.

Dari beberapa kutipan di atas memperlihatkan bahwa permasalahan yang dialami beberapa anggota cenderung sama yaitu permasalahan mengenai depresi. Hal ini tentu saja menjadi salah satu hal yang melatar belakangi terjadinya konseling kelompok (homogen). Selain karena keinginan dari masing-masing anggota kelompok untuk membagikan cerita, konseling kelompok juga didasari dengan adanya perasaan senasib yang membuat anggota kelompok merasa lebih terikat satu sama lainnya.

### **3. Saling memberi respon dan dukungan emosional**

Sebagaimana mestinya, dalam konseling kelompok setiap anggota akan saling bertukar dukungan. Anggota kelompok akan saling menyemangati dan menguatkan satu sama lainnya. Dukungan sendiri berarti mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam situasi dalam mengambil keputusan (Chaplin, dalam Marni dan Yuniawati, 2015: 3). Dukungan adalah salah satu bentuk respon dari rasa kepedulian. Kepedulian ini timbul ketika melihat orang lain dalam keadaan yang tidak baik sehingga terdapat keinginan untuk membantunya agar dapat meringankan beban yang ditanggungnya (Yulianti & Nursaid, 2023: 34).

Bentuk dukungan dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu dukungan verbal dan dukungan non-verbal. Dukungan verbal adalah dukungan yang berbentuk rangkaian kata atau kalimat yang diutarakan secara lisan. Sedangkan dukungan non verbal adalah dukungan yang berbentuk perlakuan fisik.

“Menurut gue lo cantik, kecantikan itu nggak bisa diukur sama gram, atau senti”. Marsha berhasil meredakan isak tangis Risa. “Lo bukan gajah

bengkak, lo nggak jelek.” (Febriani, 2018: 241)

Pada kutipan di atas memperlihatkan Marsha sedang memberikan dukungan verbal kepada Risa. Ia berusaha meyakinkan Risa, bahwa Risa tidak perlu sedih dan membenci dirinya sendiri karena menurutnya Risa itu cantik, tidak jelek seperti apa yang dipikirkannya. Kata-kata yang diucapkan Marsha kepada Risa adalah salah satu usaha Marsha dalam memberikan dukungan. Dimana dengan itu Marsha berharap, kedepannya Risa bisa lebih percaya diri dan tidak terpaku pada standart umum kecantikan. Karena setiap wanita dilahirkan cantik dengan daya tariknya masing-masing.

Dukungan verbal sangat berpengaruh untuk meningkatkan semangat dan kepercayaan diri seseorang. Namun, adakalanya dukungan non verbal lebih dibutuhkan untuk berbagi kekuatan dan memberikan energi positif kepada orang lain.

Orang-orang di sekitar Salma memeluknya, memberi semangat.  
Paling tidak, salma merasa bebannya berkurang. Beban yang biasanya dia pikul sendirian, terasa lebih ringan karena bisa dipikul bersama. (Febriani, 2018: 245)

Pada kutipan di atas memperlihatkan orang-orang yang berada di sekitar Salma memberikan respon dan dukungan non verbal berupa pelukan. Hal ini rupanya berdampak besar bagi diri Salma, ia merasa seperti ada dorongan yang membuatnya merasa lebih kuat. Ia seolah mendapatkan kekuatan untuk tetap menjalani kehidupannya. Dengan support yang diberikan oleh anggota kelompok lainnya, kini ia tidak lagi merasa sendirian. Ia menjadi sadar bahwa kodrat manusia adalah sebagai makhluk sosial yang akan selalu membutuhkan orang lain dalam hidupnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan dalam novel *Hello Salma karya Erisca Febriani* konseling kelompok terjadi dilatar belakang dengan terbentuknya kelompok, keinginan untuk berbagi cerita, dan perasaan senasib terhadap permasalahan anggota kelompok yang cenderung sama yaitu depresi. Dalam novel ini ditemukan tiga unsur dari praktik konseling kelompok yang meliputi, (1) terbentuknya kelompok melalui kegiatan berkumpul dan menciptakan suasana yang akrab, (2) anggota kelompok saling bercerita mengenai masalah yang dialami, dan (3) anggota kelompok memberikan respon dan dukungan emosional satu sama lain, baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Dewi, S. M., Dahlan, D., & Kiftiawati, K. (2022). DEPRESI PADA TOKOH SALMA DALAM NOVEL HELLO SALMA KARYA ERISCA FEBRIANI KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni dan Budaya*, 6(4), 1525-1536. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/jbssb.v6i4.7274>
- Febriani, E. (2018). *Hello Salma*. Depok: Coconut Books.
- Marjanti, S. (2015). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa XII IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2). DOI: DOI: <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.412>
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budhi dharma yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas

Ahmad Dahlan).

Prof. Dr. H. Prayitno, Msc. Ed., Dr. Afadal, M.Pd., Kons., Ifdil, S.HI., Kons., Zadrian Ardi, M.Pd., Kons. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: GHALIA INDONESIA.

Prof. Dr. H. Prayitno, Msc.Ed & Drs. Erman Amti. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. JAKARTA: PT RINEKA CIPTA

Putri, S. M., & Nalendra, M. A. S. (2023). PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL TENTANG PENANGGULANGAN BAHAYA INSECURE UNTUK PENDERITA PADA UMUR 18-25 TAHUN. *JURNAL RUPA MATRA*, 1(2), 58-74.

Sanyata, S. (2010). Teknik dan strategi konseling kelompok. *Paradigma*, 5(09).

Saragih, A. K., Manik, N. S., & Samosir, R. R. Y. B. (2021). Hubungan Imajinasi dengan Karya Sastra Novel. *Asas: Jurnal Sastra*, 10(2). DOI: <https://doi.org/10.24114/ajs.v10i2.26274>

Sari, C. W. P. (2020). Pengaruh pola asuh otoriter orang tua bagi kehidupan sosial anak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 76-80. DOI: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.597>

Satriana, S. (2022). Kecanduan TIKTOK Pada Anak Pesisir Pantai Dan Implikasi Layanan Konseling Kelompok (Studi Kasus). *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 12(1), 98-106. DOI: <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.12012>

Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2016). Perilaku bullying di sekolah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).

Yulianti, S., & Nursaid, N. (2023). Nilai-Nilai Sosial Dalam Novel Dear Nathan: Hello Salma Karya Erisca Febriani Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran Teks Novel. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Bahasa*, 2(1), 23-39. DOI: <https://doi.org/10.55606/jurribah.v2i1.1082>