

**PENGARUH TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)
DALAM MENGATASI PERILAKU *SELF HARM* PADA PESERTA DIDIK
SMPN 1 BATU KETULIS LAMPUNG BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

Dian Aji Prayoga

NPM : 2011080383

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1445 H / 2024 M

**PENGARUH TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)
DALAM MENGATASI PERILAKU *SELF HARM* PADA PESERTA DIDIK
SMPN 1 BATU KETULIS LAMPUNG BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Syarat-Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Tarbiyah Dan keguruan

Oleh:

Dian Aji Prayoga

NPM : 2011080383

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp.Kep.J

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M. Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1445 H / 2024 M

ABSTRAK

Self-harm adalah perilaku yang terjadi ketika seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri sebagai cara untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, Masalah perilaku *self-harm* ini juga dialami oleh salah satu peserta didik di SMP N 1 Batu Ketulis Lampung Barat. Perilaku *self-harm* tidak hanya berdampak negatif secara fisik tetapi juga psikologis bagi individu yang terlibat. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatasi masalah ini dengan serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi perilaku *self-harm* pada peserta didik SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat. Pendekatan konseling dengan menggunakan REBT memfokuskan pada identifikasi pikiran irasional yang mendasari perilaku *self-harm*, dan membantu individu mengubahnya menjadi pikiran yang lebih rasional dan sehat.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis penelitian *Quasi experiment* atau eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini A-B-A dalam bentuk penelitian subjek tunggal (*Single Subject Research*) dengan pengamatan perilaku *self-harm* sebelum, selama, dan setelah intervensi dilakukan. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan tes yaitu menggunakan instrumen *Self-Harm Inventory* dan dengan non tes yaitu melalui observasi dan wawancara. Data yang terkumpul dari hasil penelitian kemudian dianalisis. Analisis data yang digunakan berupa analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Partisipan dalam penelitian ini adalah salah satu peserta didik kelas IX SMPN1 Batu Ketulis Lampung Barat. Objek atau fokus yang diteliti dalam penelitian ini adalah perilaku *self-harm* yang dialami oleh peserta didik.

Hasil dari penelitian memperlihatkan adanya pengaruh positif penggunaan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap pengurangan perilaku *self-harm* pada peserta didik yang diukur melalui pengisian instrumen *Self-Harm Inventory* oleh peserta didik. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor perolehan pengisian instrumen dari rata-rata 30,90% pada fase *baseline* (A1), menjadi 4,54% pada fase intervensi dan *baseline* (A2). Hasil tersebut menjelaskan bahwa teknik REBT berpengaruh dalam mengatasi perilaku *self-harm*. Saran untuk peneliti selanjutnya menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam dan menambah jumlah responden untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang perilaku *self-harm* pada remaja. Selain itu, penting juga untuk mengevaluasi lebih lanjut keefektifan program-program intervensi yang sudah ada agar strategi intervensi dapat dioptimalkan lebih lanjut.

Kata kunci : perilaku *self-harm*, Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

ABSTRACT

Self-harm is a behavior that occurs when a person deliberately hurts themselves as a way to express emotions that are difficult to put into words. The problem of self-harm behavior is also experienced by one of the students at SMP N 1 Batu Ketulis West Lampung. Self-harm behavior not only has a negative impact physically but also psychologically for the individuals involved. Therefore, it is very important to address this problem seriously. This study aims to determine the effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) techniques in reducing self-harm behavior in students of SMPN 1 Batu Ketulis West Lampung. The counseling approach using REBT focuses on identifying irrational thoughts that underlie self-harm behavior, and helping individuals change them into more rational and healthy thoughts.

This research method uses quantitative methods, with the type of research Quasi experiment or pseudo experiment. The research design used in this study is A-B-A in the form of single subject research by observing self-harm behavior before, during, and after the intervention. The method used in data collection is by test, namely using the Self-Harm Inventory instrument and by non-test, namely through observation and interviews. The data collected from the research results were then analyzed. Data analysis used in the form of analysis within conditions and analysis between conditions. The participant in this study was one of the 9th grade students of SMPN1 Batu Ketulis West Lampung. The object or focus studied in this study is self-harm behavior experienced by students.

The results of the study showed a positive effect of using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) techniques on reducing self-harm behavior in students as measured by filling out the Self-Harm Inventory instrument by students. This study shows a decrease in the acquisition score of filling out the instrument from an average of 30.90% in the baseline phase (A1), to 4.54% in the intervention phase and baseline (A2). These results explain that REBT techniques have an effect in overcoming self-harm behavior. Suggestions for future researchers use a qualitative approach with in-depth interviews and increase the number of respondents to conduct more in-depth research on adolescent self-harm behavior. In addition, it is also important to further evaluate the effectiveness of existing intervention programs so that intervention strategies can be further optimized.

Keywords: self-harm behavior, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Technique

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Aji Prayoga
NPM : 2011080383
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENGATASI PERILAKU SELF-HARM PADA PESERTA DIDIK SMPN 1 BATU KETULIS LAMPUNG BARAT”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggungjawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 15 Juli 2024



Dian Aji Prayoga

NPM. 2011080383



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Perilaku *Self-Harm* Pada Peserta Didik SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat**

Nama : **Dian Aji Prayoga**

NPM : **2011080383**

Program Studi : **Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

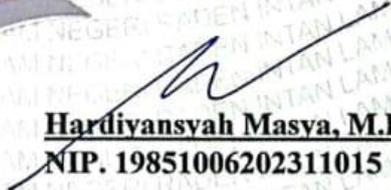
MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan
Lampung

Pembimbing I,

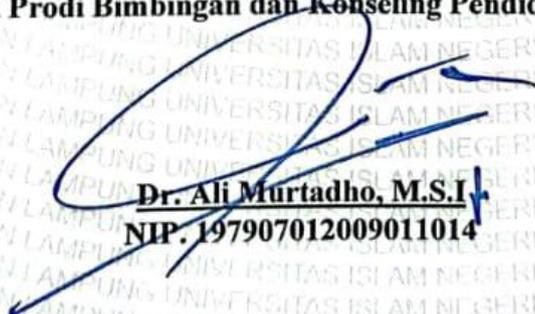
Pembimbing II,


Dr. Rika Damayanti, M.Kep,Sp.Kep.J
NIP. 197303162006042002


Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP. 19851006202311015

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: JL Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 3151 (0721) 7040 30

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENGATASI PERILAKU *SELF-HARM* PADA PESERTA DIDIK SMPN 1 BATU KETULIS LAMPUNG BARAT”** disusun oleh: **Dian Aji Prayoga NPM: 2011080383**,
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Selasa, 23 Juli 2024.

TIM PENGUJI

- Ketua** : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I (.....)
- Sekretaris** : Yoga Anjas Pratama, M.Pd (.....)
- Penguji Utama** : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd (.....)
- Penguji Pendamping I** : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp.Kep.J (.....)
- Penguji Pendamping II** : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Mengetahui,
Dean Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



MOTTO

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخُسِرِينَ

“Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi.”

(QS. Al-A'raf 7: Ayat 23)¹

وَالْإِلٰهَ رَبِّكَ فَارْجُ

“dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(QS. al-Insyirah 94: ayat 8)²

¹ Nuonline, ‘Al-A’rah Ayat 23’, *Quran NU*.

² Nuonline, ‘Al-Insyirah Ayat 8’, *Quran NU*.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini. Dari hati yang terdalam penulis mengucapkan terimakasih, skripsi ini akan ku persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, terimakasih kepada Bapak Sriwaluyo dan Ibu Salmingatun, yang telah membesarkanku, mengasuh, mendidik, membimbing, serta memberikan kasih sayang yang melimpah kepadaku dengan tulus. Terimakasih atas segala do'a dan dukungan bapak serta ibu baik dalam materi maupun dukungan yang lain. Karya ini aku persembahkan untuk bapak dan ibu sebagai wujud terimakasih atas pengorbanan dan jerih payah bapak dan ibu, semoga ini dapat memberikan rasa bangga dan senyum bahagia untuk bapak dan ibu bahwa perjuangan orang tuaku tidak sia-sia. Terima kasih atas semua jasa-jasa yang takkan pernah ternilai.
2. Adikku tersayang Verlyta Dewi Cahyani terima kasih atas dukungan, perhatian, kasih sayang dan doa yang tulus dari adik.
3. Istriku tercinta Midiawati terimakasih atas kasih sayang, perhatian, doa, serta dukungan yang selalu diberikan.
4. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang akan selalu kukenang sepanjang masa.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Dian Aji Prayoga, memiliki 3 nama panggilan Dian, Aji, dan Yoga. Peneliti merupakan anak pertama putra kandung dari pasangan Bapak Sriwaluyo dan Ibu Salmingatun. Lahir di Sidoluhur Lampung Tengah, pada tanggal 16 Oktober 2000.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh peneliti antara lain Taman Kanak-kanak Paramitha Pasar Kemis Tangerang, lulus pada tahun 2007. Selanjutnya penulis melanjutkan Pendidikan di SDN 1 Batu Kebayan Lampung Barat, lulus pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat, lulus pada tahun 2016. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Sekincau Lampung Barat, dan lulus pada tahun 2019.

Pada tanggal 15 Maret 2020 penulis menikah dengan istri yang bernama Midiawati. Pada tahun 2020 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UMPTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Penulis pernah melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Beringin Kencana, Candipuro, Lampung Selatan pada tahun 2023. Kemudian penulis melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Persada Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji bagi Allah SWT atas Ridho dan Berkah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Sholawatan serta salam semoga tetap terlimpah curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang kita nantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti. Syukur Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat unruk menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari banyak pihak, sehingga dengan penuh rasa penghormatan untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp.Kep.J selaku Pembimbing I, penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, perhatian, dukungan serta ilmu yang bermanfaat selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku pembimbing II, penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, bimbingan, perhatian dan ilmu selama menyelesaikan skripsi.
6. Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan yang begitu luar biasa selama penulis menuntut ilmu.
7. Kepala sekolah SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat yang telah mengizinkan untuk mengadakan penelitian di sekolah tersebut dan dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling Ibu Devi Susanti, S.Pd yang telah mendampingi dan membantu serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi.
8. Kedua orangtua Bapak Sriwaluyo dan Ibu Salmingatun, adik saya Verlyta Dewi Cahyani, dan istri saya Midiawati serta keluarga besar penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan dan kasih sayang selama menjalankan tugas akhir skripsi ini.
9. Teman dan sahabat seperjuangan selama kuliah Dading, Ergi, Yovi, Jamal, Juple, dan Reza, serta grup penerbang roket terimakasih atas motivasi, dukungan dan bantuan selama mengerjakan skripsi.
10. Rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Khususnya kelas F angkatan 2020 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas masa-masa indah kebersamaan dan dukungan selama ini. Kepada rekan-rekan KKN di Desa

Beringin Kencana dan rekan-rekan PPL di SMA Persada Bandar Lampung semoga silahrurahmi tetap terjalin.

11. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung semoga Allah membalas semua kebaikan pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan proses skripsi ini. Semoga bermanfaat Aamiin.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, mengingat keterbatasan penulis dalam hal pengetahuan, kemampuan, pengalaman dan juga waktu. Namun inilah terbaik yang dapat penulis lakukan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan bagi penyempurnaan skripsi ini. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dan sedalam-dalamnya kepada banyak pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Penulis, Bandar Lampung, Juni 2024

Dian Aji Prayoga

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
LAMPIRAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	9
H. Sistematikan Pembahasan	13
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	14
A. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	14
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	14
2. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	15
3. Hakikat Manusia Menurut <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	15

4. Ciri-Ciri <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	16
5. Konsep Konsep Dari Teori <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	16
6. Langkah-Langkah Layanan Konseling dengan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	17
B. Perilaku <i>Self-Harm</i> (Melukai Diri Sendiri).....	18
1. Pengertian Perilaku <i>Self-Harm</i>	18
2. Bentuk-Bentuk Perilaku <i>Self-Harm</i>	19
3. Karakteristik Perilaku <i>Self-Harm</i>	19
4. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku <i>Self-Harm</i>	20
5. Dampak Perilaku <i>Self Harm</i>	23
C. Pengajuan Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Tempat dan Partisipan Penelitian	25
B. Jenis dan Desain Penelitian.....	25
C. Teknik Pengumpulan Data.....	27
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Analisis Data	41
C. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP.....	51
A. Simpulan	51
B. Rekomendasi	51
DAFTAR RUJUKAN	53
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	29
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i>	34
Tabel 4.2 Data Pra Penelitian.....	37
Tabel 4. 3 Data Hasil Penelitian	38
Tabel 4.4 Hasil <i>Posttest 1</i>	40
Tabel 4.5 Hasil <i>Posttest 2</i>	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Struktur Dasar Desain A-B-A.....	26

DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 4.1 Perbandingan Persentase Perilaku <i>Self-Harm</i>	41
Grafik 4.2 Kecenderungan Arah	42
Grafik 4.3 Mean Level, Batas Atas, dan Batas Bawah Fase (A1, B, dan A2).....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memahami, memperjelas, dan menghindari kesalahpahaman dari judul "Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Pada Peserta Didik SMP N 1 Batu Ketulis Lampung Barat" Penegasan dari judul tersebut sebagai berikut:

1. Pengaruh

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengaruh mempunyai arti suatu daya yang ada atau muncul dari sesuatu yang lain (orang, benda) yang turut membentuk watak, keyakinan, maupun tindakan seseorang. Pengaruh adalah suatu daya atau kekuatan yang muncul dari sesuatu, baik itu orang ataupun benda serta segala sesuatu yang ada di sekitar sehingga mempengaruhi sesuatu yang lain disekitarnya.

Pengaruh merupakan kekuatan yang ada dari seseorang maupun benda dan juga gejala yang bisa memberikan perubahan yang dapat membentuk keyakinan atau suatu perubahan. Pengaruh ialah daya yang menimbulkan sesuatu terjadi, dalam arti sesuatu itu yang bisa mengubah atau membentuk sesuatu yang lain dengan arti pengaruh yaitu yang menyebabkan terjadinya sesuatu atau dapat mengubah sesuatu mejadi bentuk yang sesuai dengan keinginan kita.³

Dalam hal ini penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik REBT dalam mengatasi perilaku *self-harm*.

1. Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan layanan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan, berperilaku serta memberikan penekanan bahwasanya suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir bisa memberikan suatu perubahan dengan arti dalam cara berperilaku serta berperasaan.

Rational Emotive Behavior Therapy mementingkan berpikir rasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku. Konseli didukung untuk menggantikan ide-ide yang tidak rasional dengan ide yang lebih rasional untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam hidupnya. REBT merupakan layanan konseling yang bisa menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan pikiran logis (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), serta berperilaku atau bertindak (*acting*).⁴

³ Yusnita Ulfah Munthe and Fauzi Arif Lubis, 'Pengaruh Dan Efektivitas Media Sosial Pada Proses Pengumpulan Zakat, Infaq, Dan Sedekah: Studi Kasus Di Lembaga Amil Zakat Al-Washliyah Beramal (LAZ WASHAL)) Sumatera Utara Yusnita', *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 2.1 (2022), 2240–2541.

⁴ H. (Haslindah) Haslindah, A. J. (Andi) Passalowongi, and J. (Jamal) Passalowongi, 'Pendekatan Konseling Behavioral Dalam Penanganan Remaja Bermasalah', *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1.2 (2021), 77–86 .

Berdasarkan dari penjelasan diatas, dalam judul ini teknik REBT yang akan peneliti gunakan untuk pelaksanaan konseling terhadap perilaku *self harm*. Teknik REBT dalam penanganan kasus ini diharapkan dapat merubah perilaku konseli untuk mengurangi bahkan mengatasi perilaku *self harm* tersebut.

2. Perilaku *Self-Harm*

Self-harm merupakan sebuah istilah psikologi yang artinya perilaku seseorang menyakiti atau melukai dirinya sendiri dengan melakukan berbagai macam cara tanpa memandang ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri. Perilaku *Self-harm* tersebut adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tekanan emosional dengan cara yang merugikan diri seperti menyakiti dan melukai diri sendiri tanpa ada keinginan untuk mati. Tindakan *self-harm* biasanya menjadi respon seseorang dalam mengekspresikan emosi atau perasaan yang sedang dirasakan. Bentuk perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan oleh seseorang adalah dengan menggores atau menyayat kulit menggunakan cutter atau benda tajam lainnya. Perilaku ini biasanya disebut dengan istilah *self harm*. Bentuk perilaku *self-harm* lainnya, bisa dengan memukul diri, menjambak rambut, membakar tubuh, mengorek bekas luka, dan juga mengonsumsi zat beracun.⁵

B. Latar Belakang Masalah

Beberapa remaja dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya dapat menghadapi masa transisi dengan baik. Mereka dapat mengatasi konflik atau permasalahan tersebut dengan cara yang positif, mengelola perasaan mereka sehingga emosi yang positif dapat terbentuk dalam diri mereka, dan individu tersebut dapat menyelesaikan masalahnya dengan efektif. Sebaliknya, sebagian remaja kesulitan menghadapi masa transisi ini. Individu ini tidak mampu menyelesaikan konflik atau masalahnya dengan baik. Remaja yang tidak dapat mengatasi permasalahan dengan baik akan melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Mereka cenderung menekan perasaan emosionalnya tanpa mengungkapkannya. Remaja terlibat dalam cara yang tidak adaptif untuk mengatasi masalah. Seperti misalnya mereka akan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dengan tindakan seperti mencakar, melukai diri dengan sengaja, atau menggores tubuh dengan benda tajam. Perilaku ini dikenal sebagai *self-harm*.⁶

Perilaku melukai diri sendiri atau yang disebut *self-harm* merupakan suatu bentuk tindakan penyaluran emosi yang negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang mana perasaan tersebut sulit untuk diungkapkan dengan menggunakan kata-kata. *Self-harm* adalah bentuk perilaku dimana seseorang dengan sengaja dan secara sadar melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk melakukan bunuh diri melainkan hanya sebagai upaya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menurut dirinya

⁵ Saridewi Mutiara Insani and Siti Ina Savira, 'Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female', 10.02 (2022), 441.

⁶ Nur Azizah and Ahmad Alamuddin Yasin, 'Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren', *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2.1 (2022), 1-7.

menyakitkan. Banyak individu yang melakukan tindakan ini, karena mekanisme ini bekerja dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan. Tindakan menyakiti diri sendiri hanya menghasilkan pembebasan pelaku yang merugikan diri mereka sendiri dalam usaha meredakan masalah emosional mereka, karena bagi mereka, lebih baik merasakan rasa sakit fisik daripada rasa sakit psikis atau emosional. Individu sebagai pelaku *self-harm* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja karena maksud untuk mengurangi stres dan mencapai ketenangan yang timbul dari perasaan tidak nyaman akibat penolakan yang mereka rasakan. Ketenangan perasaan itu hanya bersifat sementara karena dasarnya tindakan ini tidak mengatasi inti permasalahan yang sebenarnya ia hadapi.⁷

Seperti yang dijelaskan pada QS Al-Baqarah ayat 214:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۖ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ۚ ٢١٤

Artinya : “Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat.”

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia selalu diberikan macam-macam cobaan dalam hidup. Dalam menghadapi cobaan tersebut manusia harus senantiasa meminta pertolongan kepada Allah, karena Allah selalu memberikan pertolongan kepada hamba-Nya. Ayat ini berkaitan dengan self-harm, apabila seseorang memiliki masalah dalam kehidupan hendaknya meminta pertolongan kepada Allah dan jangan putus asa dengan melakukan tindakan melukai diri. Q.S Yunus ayat 44

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ ٤٤

Artinya : *Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.*

Ayat diatas memberikan penjelasan bahwa sesungguhnya Allah tidak sedikitpun zalim terhadap manusia, karena Dia telah memberikan petunjuk untuk menuju jalan yang benar dan Dia melarang manusia untuk terjerumus ke dalam jalan yang sesat serta memberikan kebebasan terhadap manusia memilih sendiri apa yang akan menjadi pilihan dalam hidupnya, namun terkadang manusia itu sendiri yang telah zalim terhadap diri mereka sendiri dengan dengan berbuat jahat dan mengabaikan kebenaran.

Tubuh manusia merupakan ciptaan Allah yang menjadi amanah untuk terus dijaga dengan baik. Umat Muslim tidak diperbolehkan untuk merusaknya, apalagi menyakiti

⁷ Ria Kurniawati, ‘Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury’, *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1.1 (2012), 13–22.

diri sendiri dengan cara melakukan tindakan *self harm*. Larangan tersebut sudah beberapa kali dijelaskan didalam dalil shahih lainnya. Melalui hadits, Rasulullah SAW bersabda: “Tidak boleh menyakiti diri sendiri dan menyakiti orang lain.” (HR. Ibnu Majah).⁸ Dari hadist tersebut menjelaskan bahwa *self harm* dalam Islam sangat tidak diperbolehkan. Perbuatan ini merupakan perbuatan yang sangat tidak disukai oleh Allah SWT dan Rasul-Nya karena perbuatan tersebut merupakan larangan serta perbuatan zalim yang hanya sia-sia dan merugikan.

Dampak dari tindakan perilaku *self-harm* cenderung dapat membuat seseorang kecanduan dan mengulangi tindakan tersebut. Hal ini disebabkan oleh adanya efek yang ditimbulkan oleh *self-harm* menurut pelaku, seperti meredakan tekanan emosional dan menenangkan diri. Apabila perilaku *self harm* tidak ditangani maka pelaku akan terus menerus melakukan tindakan melukai diri. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda *self-harm* dan memberikan dukungan dan penanganan yang tepat untuk mencegah, mengurangi, serta mengatasi kebiasaan tersebut.⁹

Ibnu Murdawaih dengan hadis Al-A'masy, dari Abu Saleh, dari Abu Hurairah yang menjelaskan Rasulullah pernah bersabda:

فِي الْقِيَامَةِ يَوْمَ بَطْنُهُ بِهَا يَجَأُ يَدِهِ، فِي فَحْدَيْتِهِ بِحَدِيدَةٍ، نَفْسُهُ قَتَلَ مِنْ
فِي يَتَحَسَّاهُ يَدِهِ، فِي فَسْمُهُ بِسَمِّ نَفْسِهِ قَتَلَ وَمَنْ أَبَدًا، فِيهَا مُخَلَّدًا خَالِدًا جَهَنَّمَ نَارٍ
فِي مُتْرَدٍ فَهُوَ نَفْسُهُ، فَقَتَلَ جَبَلٍ مِنْ تَرْدَى وَمَنْ أَبَدًا فِيهَا مُخَلَّدًا خَالِدًا جَهَنَّمَ نَارٍ
-أَبَدًا فِيهَا مُخَلَّدًا خَالِدًا جَهَنَّمَ نَارٍ-

“Barangsiapa yang membunuh dirinya sendiri dengan sebuah besi, maka besi itu akan berada di tangannya yang dipakainya untuk menusuki perutnya kelak di hari kiamat di dalam neraka jahannam dalam keadaan kekal di dalamnya untuk selama-lamanya. Dan barangsiapa yang membunuh dirinya sendiri dengan racun, maka racun itu berada di tangannya untuk ia teguki di dalam neraka jahannam dalam keadaan kekal di dalamnya untuk selama-lamanya”. (HR. Bukhari Muslim).¹⁰

Q.S An-nisa ayat 30

وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا ۖ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ۚ ٣٠
Artinya : “Dan barang siapa yang berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka”. Hukuman yang kedua adalah, kita tidak bisa masuk surga dan tinggal di neraka (seperti yang selaras dengan hadist).¹¹ Maka ayat ini adalah ayat yang mengandung ancaman keras dan peringatan yang dikukuhkan. Karena itu, kita sebagai manusia harus waspada, hati-hati dan penuh perhitungan sebelum bertindak.

⁸ Qommarria Rostanti, 'Hukum Self-Harm Dalam Islam, Bagaimana Sebaiknya Kau Stres', *Republika*, 2023.

⁹ Dahlia Magdalena Sibarani, Susanti Niman, and FX Widiatoro, 'Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9.4 (2021), 795–802.

¹⁰ Yuliyani Purnama, 'Bunuh Diri Bukan Mengakhiri Kehidupan', *Muslim.or.Id*, 2023.

¹¹ Nurul Fela Safitri Mubarakah, 'Tafsir Surat An-Nisa : Self-Harm Dalam Perspektif Islam', *Tanwir.Id*, 2023.

Menurut Radham dan Hawton “penelitian mengidentifikasi bahwa sekitar 13% hingga 25% berdasar serta dewasa awal yang mengikuti survei di sekolah menunjukkan pelaku *self-harm*. Sedangkan berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh badan kesehatan dunia WHO terdapat sekitar 20% remaja di dunia yang melukai diri sendiri dengan cara menggores tangan, menyayat, mencakar, menggigit, memukul dan membenturkan kepala, serta menjambak. Hal ini dilakukan hanya untuk menghilangkan rasa sakit secara psikis yang di sebut dengan *self-harm*.”¹² Di Indonesia sendiri, menurut data dari survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan lebih sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Berdasarkan persentase tersebut, kejadian tertinggi ditemukan pada golongan usia 18-24 tahun dari data tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-harm*, yang memiliki arti bahwa 5 dari anak muda ada 2 anak yang pernah melakukan *self-harm*, sementara 7% dari responden yang pernah melakukan tindakan *self-harm* dengan frekuensi rutin. *Self-harm* paling banyak dilakukan oleh wanita yang memiliki rentan usia 15-24 tahun dan pria yang memiliki rentan usia 25-34 tahun.¹³

Berdasarkan hasil observasi fenomena *self-harm* ini juga terjadi di salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Lampung Barat, SMP Negeri 1 Batu Ketulis. Salah satu peserta didik dengan jenis kelamin perempuan yang sedang menempuh pendidikan di bangku SMP melakukan *self-harm*. Peserta didik tersebut melukai dirinya sendiri dengan cara menggores lengan dengan menggunakan pecahan kaca, silet dan benda-benda sejenisnya serta memukul tembok. Peserta didik tersebut melakukannya secara berulang-ulang, ketika dia mengalami permasalahan maka melampiaskannya dengan cara melukai diri. Berdasarkan pendapat Smith serta Favazza bentuk perilaku *self-harm* yang paling umum dilakukan adalah menyayat kulit, membakar anggota tubuh, membenturkan diri pada benda keras, mencakar kulit dan menghambat penyembuhan luka.¹⁴ Dari teori tersebut yang dilakukan peserta didik mengindikasikan pada perilaku *self-harm*.

Peserta didik tersebut berinisial VDC, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan konseli, terdapat permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu : trauma dengan pertengkaran antara kedua orang tuanya yang pernah ia lihat di depan mata, sering merasa tidak mampu mengontrol emosi, mengalami masalah percintaan, serta permasalahan lainnya. Permasalahan ini menyebabkan konseli melakukan tindakan-tindakan yang tidak sehat seperti tindakan *self harm*. Dengan adanya hal ini wali murid/ibu dari konseli tersebut melaporkan tindakan *self harm* kepada guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Wali murid meminta tolong kepada guru BK untuk membantu menangani masalah ini.¹⁵

Guru BK merupakan sahabat dalam menyelesaikan masalah bagi para peserta didik. Masalah yang akan terjadi di dalam pendidikan sangatlah luas, baik masalah yang

¹² Ade Purwandura, Yuarini Wahyu Pertiwi, and Farida Novitasari, ‘*Self Esteem Dengan Kecenderungan Self Injury Pada Mahasiswa Yang Mengalami Putus Cinta*’, 000.2 (2022), 9–15.

¹³ Risma Amelia Widyawati and Afif Kurniawan, ‘Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood’, *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1.1 (2021), 120–28.

¹⁴ Denrich Suryadi, *Melenting Menjadi Resilien* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2018).

¹⁵ ‘Wawancara Guru BK Dan Peserta Didik SMPN 1 Batu Ketulis’.

berkaitan dengan guru, kurikulum, fasilitas pendidikan, maupun peserta didik. Peran Guru bimbingan dan konseling adalah mencegah agar tidak terjadi masalah dan menuntaskan masalah apabila sesuatu telah terjadi. Dengan adanya permasalahan-permasalahan yang ada pada peserta didik, guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah bertujuan untuk memberi bantuan kepada individu (peserta didik) yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya mereka dapat memahami dirinya sendiri sehingga mereka sanggup mengarahkan dirinya dan membantu mereka mencapai tugas-tugas perkembangan remaja akhir secara optimal sebagai makhluk Tuhan, sosial, dan pribadi. Peran guru bimbingan dan konseling adalah mendampingi peserta didik dalam beberapa hal, antara lain dalam perkembangan belajar, mengenal diri sendiri dan peluang masa depan mereka, menentukan cita-cita dan tujuan didalam masa depannya, dan membuat rencanrencanasesuai guna meraih tujuan-tujuan tersebut, serta menangani permasalahan pribadi seperti masalah yang berhubungan dengan teman, masalah dengan keluarga, kesulitan belajar, serta masalah pribadi yang lainnya.¹⁶ Tidak terkecuali termasuk permasalahan *self-harm* yang dialami oleh peserta didik.

Tugas guru bimbingan konseling dalam hal ini adalah membantu perubahan tingkah laku konseli atau siswa dalam mengatasi *self-harm*. Sedangkan orang tua sebagai pendidik di rumah menanamkan kepribadian yang baik untuk anak serta mengerti permasalahan yang dialami oleh anak. Untuk itu diperlukan kerjasama antara guru bimbingan konseling dengan orang tua dalam mengatasi permasalahan peserta didik. Dalam hal penanganan perilaku *self-harm* ini orang tua peserta didik melakukan pengawasan selagi peserta didik tersebut dirumah dan memberikan bimbingan serta nasehat. Berdasarkan hasil pra penelitian di SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat bentuk kerjasama yang dilakukan guru BK dengan orang tua peserta didik yaitu mengadakan pertemuan dengan orang tua mengenai permasalahan yang dialami peserta didik. Dengan adanya kerjasama tersebut, orang tua memperoleh pengetahuan tentang perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh peserta didik. Guru BK memperoleh keterangan-keterangan dari orang tua tentang keseharian peserta didik dirumah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dalam menangani kasus ini yaitu dengan melakukan konseling individual menggunakan pendekatan behavior teknik *self-control* terhadap peserta didik yang melakukan perilaku *self-harm*. Guru BK memberikan layanan dengan mengidentifikasi perilaku *self-harm* pada peserta didik dan memantau setiap permasalahan peserta didik, memberikan nasihat atau masukan, serta menanyakan kepada peserta didik alasan kenapa ia melakukan tindakan *self-harm*. Guru BK menyatakan bahwa peserta didik tersebut belum sepenuhnya berhenti melakukan tindakan *self-harm*.¹⁷

Berdasarkan hal tersebut terlihat bahwa perilaku *self harm* merupakan masalah yang cukup serius. Hal ini jika berkelanjutan akan berdampak pada fisik dan psikis individu. Permasalahan ini harus ditangani dengan ahlinya dan perlu di tindaklanjuti supaya tindakan *self harm* ini tidak terus menerus dilakukan oleh peserta didik yang

¹⁶ Tengku Azhar, 'Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengungkap Masalah Siswa Melalui Kotak Curhat Di SMP KH. M Nur Surabaya', *Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 6.2 (2022), 211.

¹⁷ 'Wawancara Guru BK SMPN 1 Batu Ketulis'.

mengalami depresi atau kurang terkontrolnya emosi. Maka yang akan dilakukan peneliti yaitu memberikan layanan konseling teknik REBT dalam mengatasi perilaku *self-harm* yang dialami oleh peserta didik.

Setelah diobservasi lebih lanjut dapat diketahui bahwa peserta didik memiliki emosi yang kurang matang sehingga cenderung untuk mengekspresikan dengan cara yang negatif yaitu melukai diri sendiri. Selain itu konseli juga merasa bahwa dirinya tidak berharga lagi karena tidak ada yang peduli dengannya. Setiap permasalahan yang ia hadapi harus ditanggungnya sendiri tanpa ada penyemangat, sehingga ia merasa permasalahan yang dihadapinya terasa begitu sulit. Penyebab dari perilaku *self harm* berasal dari pikiran negatif, tekanan, disosiasi, dan pengaruh negatif. Pada masalah ini, konselor menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam proses terapinya. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan suatu pendekatan konseling yang direktif, yakni pendekatan yang memberikan pembelajaran kepada konseli untuk memahami kognitif yang menimbulkan gangguan emosional, mencoba untuk menghilangkan pikiran yang irasional atau hanya membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi konsekuensi dari tingkah laku yang dilakukan.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu rancangan layanan dalam konseling dan psikoterapi. Gunarsa mengungkapkan bahwa "*Rational Emotive Behavior Terapi* (REBT) adalah usaha untuk memperbaiki pola berfikir individu agar menjadi rasional dan menghapus pola berfikir yang irasional tersebut. *Treatment* ini sebagai alat untuk mendidik kembali, jadi konselor bertugas sebagai pendidik dengan memberikan tugas yang harus dilakukan kepada klien atau konseli serta mengajarkan cara atau strategi tertentu untuk memperluas proses berpikir konseli". Selain itu, Dewa menyatakan bahwa "*Rational Emotive Behavior Terapi* (REBT) adalah terapi untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, konselor berusaha agar konseli semakin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, melakukan pendekatan dengan tegas, melatih konseli untuk dapat berfikir dan berbuat yang lebih realita, logis atau rasional".

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat dipahami bahwa *rational emotive behavior therapy* adalah membantu individu atau konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan cara berpikir lebih rasional, lebih logis, dan lebih produktif. Mengajarkan individu untuk menyadari dan menghindari tingkah laku yang dapat merugikan dan merusak diri sendiri. Salah satunya bisa dilakukan dengan mengganti hal yang negatif dan tidak masuk akal dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara meyakinkan konseli dengan keyakinan-keyakinan yang lebih positif.¹⁸

Dalam pendekatan konseling terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan, pada penelitian ini penulis mengfokuskan pada teknik REBT. Beberapa penelitian terdahulu mengenai teknik REBT telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Nikita Amanda Putri Widodo tentang penerapan konseling *rational emotive behavior* untuk mengurangi *self-injury* pada peserta didik kelas X di SMKN 1 Dlanggu Mojokerto. Berdasarkan hasil penelitian ini teknik REBT dapat meminimalkan

¹⁸ Arga Satrio Prabowo and Wening Cahyawulan, 'Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau', *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5.1 (2016), 15.

kepercayaan irasional yang mengakibatkan *self-injury*. Selanjutnya subjek bisa mengembangkan kepercayaan rasional pada pribadinya supaya kecondongan *self-injury* bisa berkurang.¹⁹

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mega Normanisa dkk tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada peserta didik kelas VII F di Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian *pe-eksperimental design* dengan desain *one group pretest posttest*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik REBT adanya penurunan tingkat kecenderungan perilaku melukai diri pada peserta didik. Layanan *rational emotive behavior therapy* efektif untuk mengurangi perilaku *self-injury* pada peserta didik.²⁰

Dari teori diatas diharapkan dengan adanya penelitian ini menggunakan teknik REBT dapat mengentaskan permasalahan individu yang melakukan *self-harm*. Peneliti akan mengidentifikasi perubahan perilaku peserta didik sebelum dan setelah diterapkannya layanan ini dalam mengatasi perilaku *self-harm* pada siswa.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teori REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teori ini berfokus pada pengembangan keterampilan kognisi yang lebih rasional dan mengurangi emosi negatif yang terkait dengan perilaku *self harm*. Dalam konteks ini, teori REBT menekankan pentingnya mengubah cara berpikir dan berperilaku yang tidak rasional dan mengganggu, serta mengembangkan keterampilan untuk menghadapi stres dan emosi negatif dengan cara yang lebih efektif.

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini tentang Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Perilaku *Self Harm* Pada Peserta Didik SMP N 1 Batu Ketulis Lampung Barat.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka identifikasi masalah yang terdapat pada penelitian ini yaitu terdapat 1 orang siswa di SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat yang terindikasi melakukan tindakan atau melukai diri sendiri.

2. Batasan Masalah

Agar penelitian terarah dan tidak menimbulkan perluasan masalah maka peneliti perlu membatasi masalah dalam penelitian ini, maka dalam penulisan ini hanya berfokus pada “Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam

¹⁹ Nikita Amanda Putri Widodo ‘Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Mengurangi Self-Injury Pada Peserta Didik Kelas X Di Smkn 1 Dlanggu Mojokerto, *Pinisi Journal Of Education*, 4.1 (2024), 265.

²⁰ Mega Normanisa, Kasypul Anwar, and Nurul Auliah, ‘Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Self-Injury Pada Peserta Didik Kelas VII F Di Banjarmasin’, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*, 6 (2020), 27.

Mengatasi Perilaku *Self-Harm* pada Peserta Didik SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam mengatasi perilaku *self-harm* pada peserta didik SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan peneliti capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi perilaku *self-harm* pada peserta didik SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat”.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari adanya penulisan skripsi ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian tentang teknik REBT dalam mengatasi perilaku *self-harm* pada peserta didik SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat ini diharapkan dapat memperkaya tentang fungsi SMP Negeri 1 Batu Ketulis dalam mendidik peserta didik, sebagai bahan masukan bagi personil-personil sekolah dan memberikan tindakan kepada peserta didik khususnya untuk menangani masalah peserta didik yang mengalami perilaku *self-harm*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagi peserta didik, dapat menyelesaikan permasalahan peserta didik yang mengalami *self-harm* dengan cara memodifikasi tingkah laku agar tidak melakukan kembali tindakan tersebut.
- b. Bagi pihak sekolah, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas sekolah termasuk dalam hal penanganan masalah pada peserta didik.
- c. Bagi pembaca, dapat dijadikan tolak ukur untuk lebih baik dalam membina hubungan dan berinteraksi.
- d. Bagi penulis lain dapat dijadikan bahan referensi untuk membuat karya dengan masalah yang sama.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan ini menjelaskan bahwa penelitian ini pada dasarnya dilaksanakan untuk menjelaskan kaitan dengan penelitian terdahulu yang relevan apakah ada atau tidak kaitannya dengan penelitian, dalam kajian teori ini juga menjadi suatu bukti nyata bahwa penelitian ini sebelumnya belum diangkat dan walupun sebelumnya penelitian ini pernah diangkat tentunya peneliti akan memaparkan perbedaan antara keduanya baik dari segi subjek, fenomena, maupun metode dalam penelitian. Dalam penyusunan proposal ini, sebelumnya mengadakan penelitian lebih lanjut maka

sebagai langkah awal penulis lakukan adalah mengkaji hasil penelitian terdahulu yang memiliki topik hampir sama dengan yang akan penulis teliti.

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu yang Relevan

No.	Nama	Hasil/Simpulan	Perbedaan	Persamaan
1.	Anisa Melamita dan Yasmir Syukur	Penelitian dengan judul Efektifitas Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i> Siswa. Penelitian ini mendeskripsikan efektifitas <i>rational emotive behavior therapy</i> dengan analisis statistik data non-parametik. Penelitian ini menggunakan skala tendensi perilaku <i>self-injury</i> yang telah memenuhi syarat penelitian, dengan menggunakan model skala Likert. ²¹	Dalam penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan bentuk <i>pre eksperimen</i> dengan desain penelitian <i>one group pretest posttest</i> . Rancangan ini terdiri dari satu kelompok eksperimen yang terdiri dari 63 siswa dengan sampel 12 siswa. Sedangkan yang akan peneliti lakukan yaitu menggunakan metode eksperimen dengan desain <i>single subject research</i> atau penelitian subjek tunggal dengan satu sampel peserta didik yang melakukan <i>self harm</i> .	Penggunaan teknik REBT dalam mengatasi perilaku melukai diri.
2.	Nur Siti Aisyah	Penelitian dengan judul Pengentasan <i>Self-Harm</i> Pada Siswa SMP Negeri 10 Semarang Dengan Konseling Kelompok Teknik REBT (<i>Rational Emotive Behavior</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif <i>pre eksperimental design</i> dengan layanan konseling	Menggunakan teknik REBT (<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>) dalam mengatasi permasalahan perilaku <i>self-harm</i> .

²¹ Anisa Melamita and Yarmis Syukur, 'Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku Self Injury Siswa', *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7.1 (2022), 162–68.

		<i>Therapy</i>). Penelitian ini memiliki tujuan untuk peningkatan pola berpikir rasional pada peserta didik dengan cara melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik REBT sebagai upaya dalam pengentasan masalah perilaku <i>self-harm</i> . ²²	kelompok, sedangkan penulis akan menggunakan penelitian eksperimen <i>single subject research</i> atau penelitian data tunggal dengan layanan konseling individu.	
3.	Erly Yunita dkk	Penelitian dengan judul Efektifitas Teknik Dispute Cognitive untuk Mengurangi Perilaku <i>Nonsuicidal self-injury</i> . Penelitian ini adalah penelitian studi kasus pada mahasiswa trauma. ²³	Desain yang digunakan pada penelitian ini A-B, sedangkan penulis menggunakan desain A-B-A.	Penggunaan teknik REBT (<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>) pada kasus melukai diri dengan metode <i>single subject research</i> atau penelitian subjek tunggal.
4.	Archy Krisna Aji, Wayu Nanda Eka Saputra	Penelitian dengan judul Pendekatan Konseling Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) untuk mengatasi perilaku <i>self injury</i> pada siswa. Penelitian ini membahas mengenai permasalahan perilaku <i>self-injury</i> yang dilakukan siswa dimana mereka melukai dirinya sendiri. Penelitian ini adalah hasil penelitian dengan menelaah studi pustaka yang bertujuan untuk mengatasi perilaku	Metode dalam penelitian ini menggunakan <i>systematic literature review</i> , dalam hal ini penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa sumber berupa artikel yang berkaitan dengan pendekatan konseling teknik REBT yang digunakan pada perilaku <i>self-injury</i> dari <i>google schooler</i>	Menggunakan teknik REBT dalam menyelesaikan masalah self harm

²² Nur Siti Aisyah, 'Pengentasan Self-Harm Pada Siswa SMP Negeri 10 Semarang Dengan Konseling Kelompok Teknik REBT', *Counseling As Syamil*, 02.1 (2022), 14.

²³ Erly Yunita dan Yeni Karleni, 'Efektifitas Teknik Dispute Cognitif Untuk Mengurangi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Studi Kasus Pada Mahasiswi Trauma)', 3.2 (2022), 49.

		<i>Self-injury</i> peserta didik melalui layanan konseling individu dengan teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT). ²⁴	serta mendeley yang berguna untuk menjawab tujuan penelitian deskriptif untuk mengetahui bahwasanya pendekatan konseling dengan teknik REBT efektif dalam mengatasi perilaku <i>self-injury</i> . Sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian single subject research.	
5.	Ade Sofiyatul Jannah, dkk	Penelitian dengan judul Implementasi Pendekatan REBT untuk Mereduksi Perilaku <i>Self-Harm</i> . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor, bentuk, dampak <i>self harm</i> serta implementasi pendekatan <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> untuk mereduksi perilaku self harm pada peserta didik kelas IX di SMP Telkom Sekar Kemuning Cirebon. Berdasarkan hasil penelitian ini setelah diberikan layanan konseling individu oleh guru BK dengan	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini dipilih karena ingin melakukan penggalan data terkait hal pemicu, dampak, dan upaya menangani kasus <i>self harm</i> . Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian	Persamaan dari penelitian ini yaitu kasus yang ditangani sama perilaku <i>self harm</i> , dan penggunaan REBT dalam penanganannya.

²⁴ Archy Krisna Aji and Wayu Nanda Eka Saputra, 'Pendekatan Konseling Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Untuk Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Siswa', 2023, 460–62.

		pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk mereduksi permasalahan <i>self harm</i> ini, subjek mampu mengubah pola pikir yang awalnya irasional menjadi rasional serta mereduksi perilaku <i>self harm</i> dan mengubahnya kearah yang lebih positif. ²⁵	eksperimen.	
--	--	--	-------------	--

H. Sistematisan Pembahasan

1. Bab 1 Pendahuluan

Penulis menjabarkan mengenai penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

2. Bab II Landasan Teori

Penulis mencantumkan landasan teori yang dipakai sebagai pedoman teori yang digunakan dalam penyusunan penelitian.

3. Bab III Metode Penelitian

Didalam metode penelitian terdapat tempat, waktu penelitian, metode penelitian, pengumpulan data, pemilihan partisipan, dan desain penelitian.

4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian dan pembahasan berisi tentang deskripsi data, analisis data pembahasan penelitian dan keterbatasan penelitian.

5. BAB V Penutup

Dalam bab penutup memuat secara rinci kesimpulan dan rekomendasi.

²⁵ Ade Shofiatul Jannah and Achmad Gozali, 'Coution :Implementasi Pendekatan REBT Untuk Mereduksi Perilaku Self Harm', *Journal of Counseling and Education*, 5 (2024), 126–128.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Teori ini dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* mementingkan berpikir rasional sebagai tujuan terapeutik atau konseling, teori ini menekankan adanya modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku seseorang. Konseli atau klien didukung untuk menggantikan ide-ide yang tidak rasional dengan ide yang lebih rasional untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam hidupnya. Menurut Ellis, “*rational-emotive behavior* merupakan teori yang komprehensif karena teori ini dapat menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku”.²⁶

Ellis mengatakan bahwa “keyakinan yang tidak rasional sering kali mengambil bentuk seperti "harus" dan "semestinya", misalnya keyakinan bahwa kita harus selalu mendapatkan persetujuan dari orang-orang penting dalam hidup kita. Ellis menyoroti bahwa meskipun keinginan untuk disetujui bisa dimengerti, keyakinan bahwa kita selalu harus mendapat persetujuan atau bahwa kita tidak bisa bertahan hidup tanpanya adalah tidak rasional. REBT mendorong klien untuk mengubah keyakinan-keyakinan irasional tersebut”.

Menurut pandangan Ellis bahwasanya pikiran atau keyakinan yang tidak rasional atau tidak logis ini akan menjadi efek atau akar dari suatu masalah emosional seseorang. Untuk menangani hal tersebut, konselor dapat memberikan arahan kepada konseli atau kliennya untuk mengenal keyakinan irasionalnya serta mengganti keyakinan tersebut menjadi keyakinan yang logis atau rasional serta mendukung diri. Ellis memantau proses ini sebagai suatu "penghancuran" pikiran irasional klien sehingga klien atau konseli dapat dibujuk untuk membuat perubahan pada keyakinan ini dan menggantinya menjadi cara berpikir yang lebih rasional atau logis.²⁷

REBT menekankan bahwa berpikir rasional sangatlah penting REBT juga mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang tidak sehat atau irasional sehingga dapat menimbulkan emosi negatif dan perilaku yang tidak produktif. Ellis menjelaskan bahwa “permasalahan-permasalahan emosi didasarkan pada pikiran yang irasional dan apabila kita mengatasi masalah tersebut dengan cara yang efektif, kita perlu mengubah pemikiran tersebut pada pemikiran rasional yang lebih logis serta lebih sehat”. Teori REBT menjelaskan bahwasanya dalam menghadapi suatu kesulitan, bukan situasi tersebutlah yang menyebabkan emosi menjadi tidak

²⁶ Ulfiah and Jamaluddin, *Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik* (Jakarta: Prenada Media, 2022).

²⁷ Jeffrey S. Nevid, *Metode Terapi: Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi* (Nusamedia, 2021).

stabil seperti depresi, namun keyakinan atau pikiran tentang situasi tersebut yang menyebabkan emosi dan perilaku menjadi tidak baik. Secara khusus, teknik REBT ini menunjukkan emosi negatif yang tidak sehat, dan perilaku maladaptif atau perilaku negatif, bersumber dari keyakinan irasional. Sebaliknya, emosi positif yang sehat dan perilaku adaptif bersumber dari keyakinan rasional.²⁸

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan sebuah layanan konseling yang aktif, direktif, serta individual. *Rational Emotive Behavior Therapy* mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga dan kebencian. Hal ini membuat adanya perubahan dalam perilaku dapat pula mengarah pada perubahan pikiran, setelah kita berhasil melakukan sesuatu yang sebelumnya takut untuk dilakukan, kita mungkin tidak akan lagi menganggap bahwa hal tersebut berbahaya atau menakutkan.²⁹

Dari beberapa pengertian di atas, *rational emotive behavior therapy* adalah membantu individu untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Mengajarkan individu untuk menyadari dan menghindari tingkah laku yang merusak diri sendiri.

2. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Ellis memaparkan tujuan utama teori ini yaitu “untuk membantu klien memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis”. Sedangkan menurut Mohammad Surya tujuan REBT diantaranya:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, dan rasa marah.
- c. Membangun minat konseli untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri, toleransi, kesiapan menghadapi ketidakpastian, keberanian dalam mengambil risiko, dan penerimaan terhadap diri sendiri sebagai individu.³⁰

3. Hakikat Manusia Menurut *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

REBT menganggap bahwa manusia memiliki kecenderungan rasional (misalnya, membantu diri sendiri, berkontribusi secara sosial) dan irasional (misalnya, menghukum diri sendiri, menghindari tanggung jawab sosial). Terapi ini menyatakan bahwa orang, baik secara sadar maupun tidak sadar, sering kali mengembangkan kesulitan emosional seperti penyalahgunaan diri, rasa kasihan pada diri sendiri, kemarahan yang berlebihan, rasa sakit hati, rasa bersalah, malu,

²⁸ Hasan Bastomi and Muhammad Ali Sofyan Aji, ‘Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)’, *Journal of Guidance and Counseling*, 2.1 (2018), 30.

²⁹ Defani Ismiriam Rakhmi, ‘Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Perilaku Melukai Diri Pada Pasien Dengan Gangguan Kecemasan Umum’, *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9.1 (2021), 21.

³⁰ Nova Erlina and Devi Novita Sari, ‘Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016’, *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.2 (2016), 311.

depresi, kecemasan, serta perilaku seperti penundaan, perilaku kompulsif, penghindaran, kecanduan, dan penarikan diri melalui pemikiran, emosi, dan perilaku yang tidak rasional dan merugikan diri sendiri.

Manusia memiliki kapasitas yang tak terbatas untuk mewujudkan potensinya dan mampu memodifikasi kondisi baik secara individu maupun sosial. Bagaimanapun, menurut REBT, manusia dilahirkan dengan ketidakmampuan untuk memenuhi keinginan, kebutuhan, dan kebutuhan mereka dalam kehidupan sehari-hari. REBT menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang tidak rasional, memiliki emosi, dan mengalami rasa sakit secara bersamaan. Manusia adalah makhluk emosional tanpa memiliki emosi, karena emosi disebabkan oleh perasaan yang muncul sebagai respon dari situasi tertentu, seperti yang dinyatakan Ellis ketika orang menjadi emosional. Pada saat itu, mereka juga akan menjadi emosional dan bertindak. Ketika mereka berperilaku, maka mereka juga akan berpikir dan emosional. Ketika mereka berpikir, mereka juga merasakan emosi dan melakukan tindakan. Dalam rangka memahami bagaimana tingkah laku manusia, terlebih dahulu harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, dan bertindak. Karena sejatinya dalam diri manusia terdiri dari pikiran, emosi, dan perilaku. Sehingga untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsi harus menggunakan metode-metode perseptual.³¹

4. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Saat mengatasi masalah klien, konselor mengambil peran yang lebih aktif daripada klien. Ini berarti konselor harus efektif dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi klien dengan sungguh-sungguh, serta terlibat secara pribadi untuk membantu klien berkembang sesuai potensi dan keinginannya.
- b. Dalam proses konseling, penting untuk menjaga hubungan yang baik dengan klien. Sikap hangat dan ramah dari konselor memiliki pengaruh besar terhadap kesuksesan proses konseling, menciptakan suasana akrab dan nyaman selama interaksi dengan klien.
- c. Hubungan yang baik ini dimanfaatkan oleh konselor untuk membantu klien mengubah pola pikir tidak rasional menjadi rasional, tanpa banyak menyelidiki masa lalu klien dalam proses konseling.
- d. Selama sesi konseling, konselor tidak terlalu fokus pada riwayat masa lalu klien.³²

5. Konsep Konsep Dari Teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Ada tiga istilah yang terkait dengan tingkah laku manusia berdasarkan pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu sebagai berikut:

³¹ Farid Junaedi, *Bimbingan Konseling Dalam Lembaga Pemasarakatan* (Malang: Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2022).

³² Bastomi and Aji.

- a. *Antecedent event* (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi didalam maupun diluar diri individu. Seperti perceraian orang tua dan kelulusan ujian bagi siswa.
- b. *Belief* (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan atas dua bagian yaitu: pertama keyakinan rasional (B) yang merupakan keyakinan yang tepat, masuk akal dan produktif. Kedua, keyakinan irasional (B) yang merupakan yang salah, tidak sesuai, tidak masuk akal, tidak emosional, dan tidak produktif. Keyakinan dapat timbul dari nilai-nilai agama, norma-norma sosial, dan panduan dari orang tua.
- c. *Emotional Consequence* (C) adalah adalah respons emosional seperti kebahagiaan atau hambatan emosional yang dialami individu sebagai hasil dari reaksi terhadap *Antecedent Event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A, tetapi juga B, baik dipengaruhi oleh irasional B maupun rasional B individu, misalnya : sedih, marah, bahagia, bangga.³³

6. Langkah-Langkah Layanan Konseling dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irrasional. Dalam proses ini, konseli diajarkan untuk mengakui bahwa perasaan, pemikiran, dan perilaku tersebut berasal dan dinyatakan oleh konseli sendiri. Dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) terdapat beberapa tahapan yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli yaitu sebagai berikut :

a. Tahap 1

Dalam proses ini, konseli diajarkan untuk mengakui bahwa perasaan, pemikiran, dan perilaku tersebut berasal dari diri mereka sendiri dan diekspresikan dalam kata-kata. Disini konseli harus belajar memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propogandis (mengembangkan ketrampilan) yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan konseli untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada langkah ini peran konselor menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikir yang tidak logis.

b. Tahap 2

Peran konselor adalah membantu peserta didik menyadari bahwa mereka bertanggung jawab atas pemecahan masalah mereka sendiri. Dalam konseling rasional emotif ini, konselor berusaha untuk menunjukkan kepada klien bahwa jika mereka terus berpikir secara tidak logis, maka emosi yang dirasakan akan

³³ Imas Kania Hartati, Sri & Rahman, 'Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa', *Genta Mulia*, Vol 8.No 2 (2018), 17-18.

terus mengganggu mereka. Oleh karenanya, konselilah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

c. Tahap 3

Pada langkah ini konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjuk pada konseli bagaimana proses ketidaklogisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional. Selain itu konselor mengembangkan pandangan-pandangan realistis. Tahap-tahap konseling ini adalah proses alami dan berlangsung secara terus-menerus. Tahap ini mencerminkan seluruh proses konseling yang dijalani oleh konselor dan konseli.

Dari tahap-tahap terdapat dua tugas konselor yaitu: (1) Interpersonal, yaitu membangun hubungan terapeutik, membangun *rapport*, dan suasana yang kolaboratif. (2) *Organizational*, yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk melalui terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.³⁴

B. Perilaku *Self-Harm* (Melukai Diri Sendiri)

1. Pengertian Perilaku *Self-Harm*

Perilaku menyakiti diri sendiri didefinisikan sebagai perilaku dan niat yang digambarkan melalui usaha merusak diri secara impulsif, dan atau percobaan melukai diri dengan tujuan mengalihkan emosi yang tak tertahankan. Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut dilakukan untuk meredakan rasa sakit emosional dan tekanan emosional yang intens, dengan cara menyakiti, melukai, dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk bunuh diri.³⁵

Self harm adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tapi tidak dengan tujuan bunuh diri. Mengelola emosi dengan cara ini sering dipandang sebagai upaya untuk menahan perasaan yang terlalu sulit untuk diekspresikan. Jika perilaku tersebut terjadi secara berkelanjutan, bisa berubah menjadi percobaan untuk bunuh diri.³⁶

Melukai diri cenderung menyebabkan berkurangnya ketegangan, meningkatkan rangsangan seksual, berkurangnya kemarahan, kepuasan menghukum diri sendiri, manipulasi orang lain, dan merasa lega, berkurangnya rasa kesepian, kehilangan, dan keterasingan. Penyaluran emosi dengan *self harm*

³⁴ Desy Seplyana, *Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau*, *El-Ghiroh*, 2019, XVII.

³⁵ Rini, 'Rini - Perilaku Menyakiti Diri Sendiri', *Jurnal Ikraith Humaniora*, 6.1 (2022), 115–23.

³⁶ Destiana Maidah, 'Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)', *Development and Clinical Psychology*, 2.1 (2013), 6–13.

secara berulang-ulang dianggap dapat mengurangi beban emosional yang dirasakan dan menjadi alasan utama bagi seseorang untuk melakukannya.³⁷

Perilaku *self-harm* merupakan perilaku yang dilarang oleh Allah, seperti yang dijelaskan dalam surah An nisa ayat 29

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Artinya : “Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh Allah maha penyayang kepadamu.”

Ayat diatas menjelaskan bahwa membunuh diri dalam ayat tersebut yakni dengan mengerjakan hal-hal yang diharamkan dan melakukan perbuatan maksiat. Maka jelas disini jika ditanya hukum *self-harm* adalah haram dan termasuk dosa besar.³⁸

2. Bentuk-Bentuk Perilaku *Self-Harm*

Perilaku *self-harm* memiliki berbagai macam bentuk dapat berupa menggores bagian tubuh, menggigit kuku, membakar, menggores atau mengukir tulisan atau simbol di kulit, menjambak rambut, membenturkan kepala ke dinding, meninju tubuh sendiri, meninju tembok, melukai kulit menggunakan benda tajam, membuat luka agar tidak cepat sembuh, hingga meracun diri sendiri.³⁹

Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang paling tinggi angka kejadiannya adalah :

- a. Menggores simbol tertentu pada lengan, kaki atau bagian tubuh yang lain.
- b. Menggigit bagian tubuh seperti kuku atau bagian tubuh lain hingga menyebabkan bekas luka pada tubuh .
- c. Memukul diri sendiri atau membenturkan diri ke benda sampai terdapat memar atau berdarah.
- d. Menarik rambut atau menjambak rambut dengan kuat, mencabuti alis atau bulu mata bermaksud untuk menyakiti diri.
- e. Secara sengaja mencegah agar luka cepat sembuh.
- f. Membakar bagian tubuh seperti kulit⁴⁰

3. Karakteristik Perilaku *Self-Harm*

Berikut ini adalah karakter perilaku melukai diri

- a. Mereka yang melakukan *self-harm* cenderung merasa sangat terganggu atau terpukul jika merasa direndahkan atau ditolak dalam pendapat mereka.
- b. Orang yang melakukan *self-harm* tidak memiliki emosi yang positif, mereka cenderung mudah marah, kecewa, gelisah, dan sedih.

³⁷ Liba S Takwati, ‘Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku *Self Injury*’, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5.2 (2019), 208–2014.

³⁸ Nurul fela Safitri Mubarakah, ‘Tafsir Surah An Nisa : *Self-Harm* Dalam Perspektif Islam’, *Tanwir.Id*, 2023.

³⁹ Arkadus Ianuar Guntur, Eva Meizara Puspita Dewi, and Ahmad Ridfah, ‘Dinamika Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja Laki-Laki’, *Ojs.Unm.Ac.Id*, 1.1 (2021), 42–54.

⁴⁰ Rini.

- c. Perilaku *self-harm* tidak dilakukan dengan tujuan untuk melakukan bunuh diri. Tujuan utama adalah untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri.
- d. Adanya pengalaman masa lalu yang menyakitkan dapat menimbulkan adanya trauma.
- e. Perilaku *self-harm* biasanya ditandai dengan adanya bekas atau tanda di tubuh setelah melukai diri.
- f. *Self-harm* cenderung tidak hanya dilakukan sekali, tetapi dilakukan berulang.
- g. Kesulitan mengendalikan emosi.
- h. Pola pemikiran yang tidak stabil (kaku).
- i. Tidak memiliki *self esteem* yang tinggi.⁴¹

4. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku *Self-Harm*

Berikut adalah beberapa faktor yang telah diidentifikasi berhubungan dengan perilaku menyakiti diri sendiri:

- a. Konflik orang tua-keluarga: Sejumlah faktor keluarga telah dikaitkan dengan tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri pada remaja termasuk kritik dan keterasingan orang tua serta kualitas hubungan orang tua-remaja yang buruk.
- b. Struktur keluarga: Struktur keluarga yang tidak utuh dan perceraian orang tua telah dikaitkan dengan perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri. Namun, terdapat beberapa temuan yang meragukan, dimana beberapa penelitian menemukan bahwa hubungan orang tua-remaja yang baik memberikan perlindungan terhadap tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri dalam struktur keluarga yang tidak utuh.
- c. Penindasan: Telah dilaporkan adanya hubungan antara penindasan dengan tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri oleh remaja. Meskipun penindasan terjadi di semua sekolah dan merupakan pengalaman yang relatif umum, hal ini dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi generasi muda. Pengalaman isolasi sebagai akibat dari viktimisasi dan tidak adanya faktor pelindung dari teman sebaya tampaknya berkontribusi terhadap tingginya insiden perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri pada remaja yang menjadi korban perundungan.
- d. Orientasi seksual: Kaum muda gay, lesbian dan biseksual tampaknya memiliki risiko lebih besar terhadap masalah kesehatan mental termasuk menyakiti diri sendiri dan bunuh diri. Isu-isu termasuk stres minoritas, homofobia yang terinternalisasi, dan intimidasi homofobik telah diidentifikasi sebagai faktor yang mungkin berkontribusi terhadap tingginya tingkat perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri di kalangan remaja gay, lesbian, dan biseksual. Masalah dengan tugas sekolah: Prestasi sekolah yang buruk atau masalah di sekolah dilaporkan memiliki hubungan dengan perilaku menyakiti diri sendiri dan

⁴¹ R Nuzuliyah, 'Pola Penanganan Puspaga Kabupaten Nganjuk Pada Remaja Self-Harm' (Institut Agama Islam Negeri Kediri, 2023).

bunuh diri dalam sejumlah penelitian. Namun, tidak jelas apakah mengalami kesulitan di sekolah berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri atau apakah mereka yang terlibat dalam perilaku bunuh diri melepaskan diri dari sekolah dan proses akademik di umum.

- e. Impulsif: Meskipun impulsif merupakan faktor risiko sepanjang hidup, hal ini tetap terjadi memiliki relevansi khusus dengan kelompok remaja dengan jumlah yang besar penelitian menemukan hubungan antara tindakan menyakiti diri sendiri pada remaja dan impulsif.
- f. Paparan perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri seorang teman: Remaja yang menyakiti diri sendiri dan perilaku bunuh diri tampaknya berhubungan secara signifikan dengan mengenal seorang teman yang pernah terlibat dalam perilaku bunuh diri. Dalam upaya untuk menjelaskan hubungan antara tindakan menyakiti diri sendiri pada remaja dan paparan tindakan menyakiti diri sendiri pada teman sebaya, ada dua hipotesis yang diajukan. Yang pertama berpusat pada 'efek seleksi', yang menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri rendah dan rentan terhadap tindakan menyakiti diri sendiri lebih cenderung bergaul dengan remaja serupa. Hipotesis kedua berfokus pada 'efek penularan', yang menunjukkan bahwa remaja melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai akibat dari pembelajaran sosial dari teman sebaya yang juga melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Studi yang berupaya membedakan efek seleksi dan efek penularan jarang terjadi; namun, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa kedua mekanisme tersebut mungkin relevan untuk memahami tindakan menyakiti diri sendiri pada remaja.
- g. Paparan tindakan menyakiti diri sendiri dan perilaku bunuh diri anggota keluarga: Sebuah hubungan juga ditemukan antara paparan tindakan menyakiti diri sendiri dan perilaku bunuh diri anggota keluarga dan tindakan menyakiti diri sendiri pada remaja. Tampaknya efek modeling juga mungkin terjadi pada remaja yang memiliki anggota keluarga yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Remaja mungkin merasa lebih nyaman melakukan tindakan menyakiti diri sendiri pada saat tertekan jika anggota keluarga lain sebelumnya pernah menggunakan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai respons terhadap krisis. Genetika juga mungkin berperan dalam tingginya tingkat perilaku bunuh diri dalam keluarga, meskipun penularan perilaku bunuh diri dalam keluarga tampaknya tidak bergantung pada adanya penyakit mental.
- h. Masalah dengan teman: Isolasi sosial dari teman sebaya dan kesulitan dengan teman sebaya telah dikaitkan dengan remaja yang menyakiti diri sendiri dan perilaku bunuh diri. Banyak orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri mengakui bahwa pertama kali mereka mencobanya, mereka melakukannya setelah membaca tentang orang lain yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Ketika tindakan menyakiti diri sendiri diketahui, tampaknya hal tersebut dapat menyebar, terutama jika ada kelompok orang yang rentan - dan hal ini terjadi pada situasi di mana orang-orang membicarakan tentang menemukan 'kumpulan' tindakan menyakiti diri sendiri (misalnya di sekolah atau kelompok remaja). Namun penting untuk diingat bahwa apa pun

sumber yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, mungkin pengalaman mereka mengenai dampak yang ditimbulkannya yang memengaruhi peluang mereka untuk terus melakukan tindakan menyakiti diri sendiri di masa mendatang. Sangat sedikit penderita yang ingin menyakiti diri sendiri, dan sebagian besar telah mencoba lebih dari satu kali untuk berhenti. Namun jika ini adalah satu-satunya cara yang Anda tahu untuk mengatasi apa yang Anda rasakan, akan sangat sulit untuk menahan godaan untuk melakukannya lagi.⁴²

Faktor lain penyebab *self harm* adalah sebagai berikut :

a. Dimensi lingkungan

Konflik antarindividu, kehilangan jalinan sosial, kekecewaan, pengasingan, tekanan kinerja, serta peristiwa yang bisa menimbulkan trauma.

b. Dimensi biologis

Kemungkinan individu melukai diri sendiri karena memiliki kelainan dalam otak sehingga cenderung mencari kepuasan dengan melukai dirinya.

c. Dimensi kognitif

Ini adalah pandangan, pikiran, dan keyakinan yang dapat memicu perilaku melukai diri, seperti cara kita menafsirkan peristiwa yang terjadi dan pemikiran yang terkait dengan pengalaman trauma.

d. Dimensi perilaku

Ini mengacu pada perilaku yang dianggap dapat memicu perilaku melukai diri, seperti peristiwa yang dapat menyebabkan stres, malu, ketakutan, dan perasaan bersalah.

e. Dimensi afektif

Ketakutan, tekanan, kepanikan, amarah, kesedihan, rasa malu, penyesalan, dan rasa benci.⁴³

Faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm* adalah *emotion focus coping*. Artinya, seorang remaja sering kali menanggapi masalah dengan cara mengurangi tekanan emosional yang mereka rasakan untuk mencari kenyamanan atau lega, dan ini kadang-kadang melibatkan perilaku melukai diri. Penyebab perilaku melukai diri dapat berasal dari faktor-faktor psikologis seperti kesulitan mengatur emosi, stres, rasa rendah diri, depresi, atau perasaan putus asa. Kesepian juga bisa menjadi faktor yang mendorong remaja untuk melakukan perilaku merusak diri. Bullying dan *cyberbullying* khususnya dikenal sebagai faktor prediktif untuk perilaku *self-harm* dan bahkan bunuh diri. Karena itu, remaja yang merasa terhubung baik dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah mereka memiliki risiko lebih rendah untuk melakukan bunuh diri atau melukai diri sendiri. Selain itu, terdapat 2 faktor yang menyebabkan perilaku *self-harm* yakni eksternal dan internal. Faktor eksternal dapat berasal dari luar seperti pengaturan pola asuh yang otoriter oleh orang tua

⁴² L Doyle, B Keogh, and J Morrissey, *Working With Self Harm and Suicidal Behaviour* (Bloomsbury Publishing, 2015).

⁴³ Rini.

dan masalah dalam hubungan romantis atau persahabatan. Sementara itu, faktor internal bisa mencakup kebutuhan atau kecenderungan neurotik seperti kasih sayang, penerimaan sosial, atau penghargaan sosial dari individu tersebut, serta kematangan emosional mereka. Dengan demikian, ada banyak faktor yang dapat memicu perilaku *self-harm* pada remaja, baik yang berasal dari dalam seperti pengambilan keputusan dengan menggunakan mekanisme koping yang tidak sehat maupun eksternal sebagai cara untuk mengekspresikan stres akibat tekanan dari luar.⁴⁴

5. Dampak Perilaku *Self Harm*

Perilaku *self-harm* dapat memberikan dampak serius pada psikis dan fisik dalam jangka pendek maupun panjang. Perilaku melukai diri tidak menyelesaikan inti permasalahan yang dihadapi oleh pelaku *self-harm*. Oleh karena itu, setelah melakukan *self-harm*, individu akan mengalami perasaan malu dan perasaan bersalah karena telah melakukan *self-harm*. Perilaku melukai diri merupakan cara cepat untuk menjadi individu yang lebih terisolasi, semakin menurunkan harga diri, menimbulkan dampak adiksi terhadap perilaku melukai diri dan bahkan dapat menggiring individu pada upaya bunuh diri. Biasanya, perilaku ini dilakukan atas kemauan sendiri atau tanpa tekanan dari orang lain. *Self-harm* memiliki dampak yang bersifat jangka panjang. Pelaku melukai diri akan meninggalkan bekas luka, mengiris bagian tubuh atau cutting dapat menyebabkan kehilangan darah dan dapat merusak tendon, saraf, dan jaringan otot pada tubuh. Orang yang menggunakan bahan korosif atau bahan beracun lain dapat menyebabkan kerusakan pada kulit tubuh.⁴⁵

Dampak dari self harm berbahaya bagi manusia baik secara fisik maupun psikis. Maka sebagai manusia hendaknya senantiasa bersyukur dan menjaga diri dari perilaku tersebut. Seperti yang dijelaskan pada ayat dibawah ini.

Surat Al Qasas Ayat 73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "Berkat rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya"

Dalam ayat ini, Allah SWT mengingatkan kepada seluruh hambanya bahwa betapa besarnya karunia yang ia berikan. Allah SWT yang mengatur seluruh jagad raya beserta seisinya agar selalu berjalan sesuai dengan apa yang seharusnya.⁴⁶

⁴⁴ Mutiara Insani and Ina Savira.

⁴⁵ Guntur, Dewi, and Ridfah.

⁴⁶ Tim detik Hikmah, 'Ayat Al-Qur'an Yang Menjelaskan Tentang Pentingnya Bersyukur', *Detik.Com*, 2023.

C. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang berupa empiris dengan data.⁴⁷ Dalam penelitian ini diajukan hipotesis bahwa:

Ho : Tidak ada Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Perilaku *Self-Harm* Pada Peserta Didik SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat

Ha : Terdapat Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Perilaku *Self-Harm* Pada Peserta Didik SMPN 1 Batu Ketulis Lampung Barat

⁴⁷ Sudaryono, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajagrafindo Persada, 2018).

DAFTAR RUJUKAN

- Abraham, Irfan, and Yetti Supriyati, 'Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review', *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8.3 (2022)
- Agustin, Damara, Rizky Qastrunada Fatria, and Puti Febrayosi, 'Analisis Butir Self-Harm Inventory', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3.2 (2019)
- Aisyah, Nur Siti, 'Pengentasan Self-Harm Pada Siswa SMP Negeri 10 Semarang Dengan Konseling Kelompok Teknik REBT', *Counseling As Syamil*, 02.1 (2022)
- Aji, Archy Krisna, and Wayu Nanda Eka Saputra, 'Pendekatan Konseling Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Untuk Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Siswa', 2023
- Azhar, Tengku, 'Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengungkap Masalah Siswa Melalui Kotak Curhat Di SMP KH. M Nur Surabaya', *Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 6.2 (2022)
- Azizah, Nur, and Ahmad Alamuddin Yasin, 'Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren', *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2.1 (2022)
- Bastomi, Hasan, and Muhammad Ali Sofyan Aji, 'Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)', *Journal of Guidance and Counseling*, 2.1 (2018)
- Cahyaningrum, *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Deepublish, 2019)
- Doyle, L, B Keogh, and J Morrissey, *Working With Self Harm and Suicidal Behaviour* (Bloomsbury Publishing, 2015)
- Erlina, Nova, and Devi Novita Sari, 'Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016', *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.2 (2016)
- Fadhallah, *Wawancara* (Jakarta Timur: UNJ Press, 2021)
- Guntur, Arkadus Ianuar, Eva Meizara Puspita Dewi, and Ahmad Ridfah, 'Dinamika Perilaku Self-Injury Pada Remaja Laki-Laki', *Ojs.Unm.Ac.Id*, 1.1 (2021)
- Hartati, Sri & Rahman, Imas Kania, 'Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa', *Genta Mulia*, Vol 8.No 2 (2018)
- Haslindah, H. (Haslindah), A. J. (Andi) Passalowongi, and J. (Jamal) Passalowongi, 'Pendekatan Konseling Behavioral Dalam Penanganan Remaja Bermasalah', *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1.2 (2021)
- Hikmah, Tim detik, 'Ayat Al-Qur'an Yang Menjelaskan Tentang Pentingnya Bersyukur', *Detik.Com*, 2023
- Indra, Prahmana Rully Charitas, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, *Journal of Chemical Information and Modeling* (Yogyakarta: UAD Press,

- 2021)
- Ismiriam Rakhmi, Defani, 'Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Perilaku Melukai Diri Pada Pasien Dengan Gangguan Kecemasan Umum', *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9.1 (2021)
- Jamaluddin, Ulfiah dan, *Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik* (Prenada Media, 2022)
- Jannah, Ade Shofiatul, and Achmad Gozali, 'Coution :Implementasi Pendekatan REBT Untuk Mereduksi Perilaku Self Harm', *Journal of Counseling and Education*, 5 (2024)
- Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS* (Yogyakarta: Deepublish, 2018)
- Junaedi, Farid, *Bimbingan Konseling Dalam Lembaga Masyarakat* (Malang: Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2022)
- Karleni, Erly Yunita dan Yeni, 'Efektifitas Teknik Dispute Cognitif Untuk Mengurangi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Studi Kasus Pada Mahasiswi Trauma)', 3.2 (2022)
- Kurniawati, Ria, 'Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury', *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1.1 (2012)
- Maidah, Destiana, 'Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)', *Development and Clinical Psychology*, 2.1 (2013)
- Melamita, Anisa, and Yarmis Syukur, 'Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku Self Injury Siswa', *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7.1 (2022)
- Mubarokah, Nurul fela Safitri, 'Tafsir Surah An Nisa : Self-Harm Dalam Perspektif Islam', *Tanwir.Id*, 2023
- Munthe, Yusnita Ulfah, and Fauzi Arif Lubis, 'Pengaruh Dan Efektivitas Media Sosial Pada Proses Pengumpulan Zakat, Infaq, Dan Sedekah: Studi Kasus Di Lembaga Amil Zakat Al-Washliyah Beramal (LAZ WASHAL)) Sumatera Utara Yusnita', *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 2.1 (2022)
- Mutiara Insani, Saridewi, and Siti Ina Savira, 'Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female', 10.02 (2022)
- Nevid, Jeffrey S., *Metode Terapi: Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi* (Nusamedia, 2021)
- Normanisa, Mega, Kasypul Anwar, and Nurul Auliah, 'Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Self-Injury Pada Peserta Didik Kelas VII F Di Banjarmasin', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*, 6 (2020)
- Nuonline, 'Al-A'rah Ayat 23', *Quran NU*
- , 'Al-Insyirah Ayat 8', *Quran NU*
- Nurul Fela Safitri Mubarokah, 'Tafsir Surat An-Nisa : Self-Harm Dalam Perspektif Islam', *Tanwir.Id*, 2023

- Nuzuliyah, R, 'Pola Penanganan Puspaga Kabupaten Nganjuk Pada Remaja Self-Harm' (Institut Agama Islam Negeri Kediri, 2023)
- Prabowo, Arga Satrio, and Wening Cahyawulan, 'Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau', *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5.1 (2016)
- Purnama, Yuliyani, 'Bunuh Diri Bukan Mengakhiri Kehidupan', *Muslim.or.Id*, 2023
- Purwandura, Ade, Yuarini Wahyu Pertiwi, and Farida Novitasari, 'Self Esteem Dengan Kecenderungan Self Injury Pada Mahasiswa Yang Mengalami Putus Cinta', 000.2 (2022)
- Rini, 'Rini - Perilaku Menyakiti Diri Sendiri', *Jurnal Ikraith Humaniora*, 6.1 (2022), 115–23
- Rostanti, Qommarria, 'Hukum Self-Harm Dalam Islam, Bagaimana Sebaiknya Kau Stres', *Republika*, 2023
- Septyana, Desy, *Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau, El-Ghiroh*, 2019
- Sibarani, Dahlia Magdalena, Susanti Niman, and FX Widianoro, 'Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9.4 (2021)
- Siyoto, S, and Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015)
- Sudaryono, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajagrafindo Persada, 2018)
- Suryadi, Denrich, *Melenting Menjadi Resilien* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2018)
- Takwati, Liba S, 'Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury', *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5.2 (2019)
- Terimajaya, I W, N L S Dewi, T Simamora, L Judijanto, R K Sigamura, N Nurhayati, and others, *Dasar-Dasar Statistika : Konsep Dan Metode Analisis* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024)
- Ulfiah, and Jamaluddin, *Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik* (Jakarta: Prenada Media, 2022)
- 'Wawancara Guru BK Dan Peserta Didik SMPN 1 Batu Ketulis'
- 'Wawancara Guru BK SMPN 1 Batu Ketulis'
- Widyawati, Risma Amelia, and Afif Kurniawan, 'Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood', *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1.1 (2021)
- Yuwono, Imam, *Penelitian SSR (Single Subject Research* (Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, 2015)