

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM MENGGUNAKAN TEKNIK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGATASI
SELF INJURY (MELUKAI DIRI) PADA SISWI KELAS 7
DI SMPN 13 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

(S.Sos)



Oleh:

Amalia

B03215003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

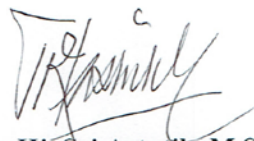
Nama : Amalia
NIM : B03215003
Judul : Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 16 Januari 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.

NIP 195902051986032044

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

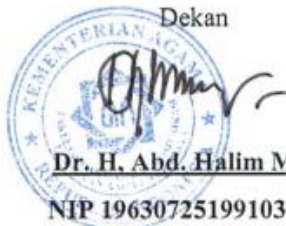
Skripsi oleh Amalia ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 22 Januari 2018

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan



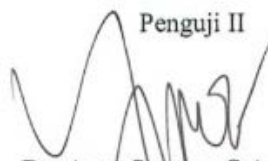
Dr. H. Abd. Halim M.Ag
NIP 196307251991031003

Penguji I



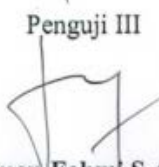
Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.
NIP 195902051986032004

Penguji II



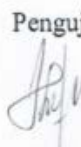
Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP 197008251998031002

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP 197311212005011002

Penguji IV



Dra. Faizah Noer Laila, M.Si.
NIP 196012111992032002

PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Amalia

NIM : B03215003

PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Kwaringan Santren-Gajah-Ngoro-Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga perguruan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebahagi plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 16 Januari 2019

Yang telah menyatakan



Amalia

B03215003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amalia
NIM : 803215003
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : amalia.afd@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Bimbingan Konseling Islam menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Januari 2019

Penulis

(Amalia)

ABSTRAK

Amalia (B03315003) Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses Bimbingan Konseling Islam menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *Self Injury* (melukai diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya? 2) Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *Self Injury* (melukai diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya? Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu teori Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dipadukan dengan konsep Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di lapangan.

Konsep analisis hasil penelitian yaitu dengan membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan bimbingan dan konseling islam dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam menangani *Self Injury (Melukai Diri)* pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya. Untuk menjelaskan proses dan hasil proses tersebut, peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada umumnya, namun peneliti juga menggunakan unsur keislaman yaitu memadukan dengan *Muhasabah* supaya konseli bisa mengintropeksi diri serta meningkatkan kualitas diri tidak hanya dari segi umum saja tetapi juga dari segi agama. Sehingga hasil penelitian yang menggunakan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* mampu mengatasi *self injury* dengan mengubah pola pikir, mengontrol emosi serta mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling Islam, *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Self Injury*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii

BAGIAN INTI

BAB I PENDAHULUAN

A.	Latar Belakang Masalah	1
B.	Rumusan Masalah.....	5
C.	Tujuan Penelitian.....	6
D.	Manfaat Penelitian.....	6
E.	Definisi Konsep	7
F.	Metode Penelitian	
1.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	13
2.	Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	14
3.	Jenis dan Sumber Data	15
4.	Tahap Penelitian.....	17
5.	Teknik Pengumpulan Data.....	18
6.	Teknik Analisis Data.....	22
7.	Teknik Keabsahan Data	23
G.	Sistematika Pembahasan	24

BAB II KAJIAN TEORI

A. Bimbingan Konseling Islam	
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	27
2. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam.....	30
3. Tujuan Bimbingan Konseling Islam	34
4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam.....	38
5. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam.....	40
6. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam.....	41
B. Pendekatan <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i>	
1. Definisi <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	43
2. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	45
3. Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	47
4. Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior</i>	
5. <i>Therapy</i> (REBT)	48

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masalah selalu muncul dalam bentuk dan tingkat kerumitan yang bermacam-macam. Apabila ada ketidaksesuaian dalam suatu situasi antara keadaan yang sebenarnya dengan tujuan, dan didalam situasi tersebut mengandung suatu perintang bagi seseorang dalam mencapai tujuan, maka akan menimbulkan permasalahan. Dalam menjalani kehidupan seseorang tidaklah luput dari suatu masalah. Setiap individu memiliki masalah yang berbeda-beda, begitu pula cara penyelesaiannya. Sebagian individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik sementara beberapa dari individu tersebut terkadang tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya distres. Distres tersebut dapat menimbulkan emosi negatif atau efek negatif. Misalnya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam dan emosi-emosi negatif lainnya. Emosi berkaitan dengan perasaan yang dialami oleh seseorang. Emosi muncul dari dalam diri seseorang yang sering diungkapkan dengan berbagai ekspresi seperti sedih, gembira, kecewa, bersemangat, marah, benci, dan cinta.¹ Masa remaja memang dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional. Oleh karena itu, perlu adanya

¹ Elda Nabiela Muthia, *Kesepian dan Keinginan melukai Diri Sendiri Remaja*. Riset Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang.

Arus globalisasi yang begitu pesat di Indonesia, menyebabkan adanya perubahan di segala aspek kehidupan seperti mode, informasi dan gaya hidup. Perkembangan zaman yang berdampak pada munculnya berbagai gaya hidup dalam masyarakat, yang menyebabkan remaja yang mudah terpengaruh dan memiliki keinginan untuk mencoba-coba hal baru, tidak bisa disangkal bahwa rata-rata manusia bertindak berdasarkan ide semata tanpa keilmuan.³ Termasuk perilaku remaja dalam mengalihkan emosinya, karena emosi dapat dipengaruhi oleh lingkungan beserta pola pikir. Hal ini disebabkan karena emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi

³ F.B. Burnhan, Tim Reviewer MKD 2015, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2016).hal. 188.

Banyak cara untuk seseorang menyalurkan emosinya, bisa dilakukan dengan cara positif bisa juga dengan cara negatif. Contoh penyaluran emosi dengan cara positif misalnya melakukan aktivitas yang disukai seperti olah raga, nonton film, pergi jalan-jalan dengan teman, membaca buku atau kegiatan positif lainnya. Berbeda dengan sebagian individu memilih untuk menyalurkan dengan cara negatif misalnya mengkonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol atau dengan cara menyakiti dirinya (*Self Injury*). Pada penelitian skripsi ini, konselor tertarik untuk mengangkat permasalahan *Self Injury*. Perilaku *self injury* merupakan suatu hal yang dirahasiakan bagi para pelakunya. Konseli tidak ingin orang lain mengetahui bahwa dirinya seorang pelaku *self injury* dengan alasan rasa malu dan takut atas anggapan orang lain yang menilai dirinya bodoh serta takut orang-orang disekitarnya akan menjauhi dirinya.

[illegible]

Ketika kami melakukan konseling individu pada masing-masing pelaku *Self Injury*, siswa mengungkapkan alasannya yang rata-rata adalah karena coba-coba. Namun ada salah satu siswa yang bernama Putri (samaran) berusia 12 tahun di kelas 7-D. Putri mengaku melakukan *Self Injury* dengan melukai tangannya menggunakan jarum pentul yang dilakukannya sekali pada saat tanggal 9 September 2018 karena stress terhadap tugas-tugas sekolah, cemburu dengan kakak kelas yang disukainya, orang tua yang menurutnya banyak tuntutan termasuk dalam hal belajar.⁵ Selain itu, Putri mengaku pernah melakukan hal tersebut ketika kelas 6 SD karena ingin mencoba dan pernah melihat temannya yang iseng melukai tangannya menggunakan jarum pentul kemudian lukanya di bentuk menyerupai nama orang yang dia cintai karena sebagai bentuk pelampiasan kekecewaan terhadap orang yang dicintai itu, temannya mengaku jika melukai lengannya membuat Putri merasa tentram tanpa rasa sakit. Hal ini membuat subjek terpengaruh ataupun tersugesti bahwa melukai diri dapat mengurangi stress. Sejak saat itu setiap kali subjek merasa stress, subjek langsung melukai

⁵ Hasil Wawancara dengan konseli pada 10 September 2018

Pada intinya hasil konseling ini mengemukakan bahwa *self injury* dapat membantu mengkomunikasikan apa yang tidak dapat dikatakan secara verbal sebagai bentuk pelampiasan emosi dengan mengarahkannya pada tubuh sendiri. Maka dari itu, penulis tertarik menggunakan Putri sebagai konseli penelitian skripsi. Konselor melakukan pendekatan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* guna mengubah pemikiran konseli yang tidak rasionalis baik dalam segi pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya. Dalam sudut agama Islam, teknik ini sama dengan terapi Muhasabah yang dikenal dengan intropeksi diri agar bisa menjadi manusia yang lebih baik lagi menuju jalan kebenaran. Oleh karena itu, konselor menggunakan judul **Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya.**

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Bimbingan Konseling Islam menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *Self Injury* (melukai diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya?

[illegible]

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi rujukan untuk menangani kasus *Self Injury*. Selain itu, penelitian ini dapat memberi pengetahuan dan informasi terkait self injury bagi orang tua maupun masyarakat terkait bahayanya kasus *Self Injury*. Tak lupa Bagi siapapun yang membaca semoga bisa menerapkan terapi ini ketika ada permasalahan yang sama, dan bermanfaat untuk kedepannya. Selain itu juga dapat memperluas kemampuan konselor dalam membuat penelitian.

E. DEFINISI KONSEP

1. Bimbingan Konseling Islam

Dapat dikatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam rangka memberikan bantuan kepada konseli yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah, agar konseli mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.⁷ Kemudian menurut Erhanwilda Bimbingan dan Konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada konseli oleh seorang konselor dalam memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan Al-Qur'an dan Hadist sehingga konseli mampu menggunakan potensi-potensinya untuk menghadapi hidup dan kenyataann hidup dengan wajar dan benar.⁸ Samsul

⁷ Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*(Jakarta:Bulan Bintang,1979)hal.25

⁸ Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Surabaya, Dakwah Digital Press, 2009),

Sedangkan menurut konselor, bimbingan konseling Islam adalah perilaku konselor dalam memberikan bimbingan, pengajaran, dan pedoman kepada konseli yang dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinannya serta dapat menanggulangi problematika dalam keluarga, sekolah dan masyarakat dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadist.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

dikembangkan oleh *Albert Ellis*, dalam buku *Gerald Corey* menyebutkan bahwa REBT adalah pendekatan behavior kognitif yang menekan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial, di samping itu individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali supaya

Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.¹⁰ Kemudian dalam buku George & Christiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.¹¹

Dari pengertian beberapa referensi di atas, konselor dapat menyimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir dan menghindari tingkah laku yang merusak diri. Namun konselor tidak hanya menggunakan terapi barat, tetapi juga menggunakan metode Islami

¹¹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 201

sebagaimana yang telah menjadi khas dalam Bimbingan Konseling Islam yang berasas Al-Qur'an sebagai pedoman.

Dalam kajian keislaman, teknik REBT ini hampir sama dengan metode *Muhasabah*. Menurut Ibnu Jarir At-Thabari (392-463 H/1002-1072 M) mengemukakan bahwa *Muhasabah* adalah mengoreksi segala yang telah diperbuat di hari kemarin untuk hari esok, sebagaimana perintah Allah SWT dalam surat Al – Hasyr ayat 18. Menurut Muhammad Al – Ghazali (1335-1416 H/ 1917-1996 M), mengemukakan bahwa *Muhasabah* adalah sikap mengevaluasi diri sendiri untuk menata ulang hidup, memilah sifat – sifat yang seharusnya dimiliki dan dijaga serta yang seharusnya dihilangkan. Seumpama desain interior sebuah ruangan, demikian pula kehidupan manusia, adakalanya direnovasi.¹²

Jadi menurut konselor, *Muhasabah* adalah intropeksi, mawas, atau meneliti diri dengan menghitung–hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Ada baiknya kita mengevaluasi diri masing – masing sejauh mana telah melaksanakan perintah Allah dan Rosul-Nya. Sekiranya sudah melaksanakan, maka hendaknya ditingkatkan. Tetapi seandainya belum melaksanakan perintah serta meninggalkan larangan

¹² Siti Shahilatul Arasy, *Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma"anil Hadist)*, (Skripsi : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), hal 97.

Allah dan Rosul-Nya, maka harus sadar kemudian bertaubat kepada Allah.

Berdasarkan penjelasan dari teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan metode *muhasabah* menurut konselor sangat sesuai untuk menangani kasus *self Injury*. Konselor menggunakan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah karena pemikiran serta perilaku konseli yang tidak rasionalis dalam mengungkapkan emosi sehingga menyebabkan kerugian diri. Disisi lain konseli melakukan *self injury* karena pengaruh lingkungannya, yaitu pernah melihat temannya yang melukai tangannya dengan sengaja karena kecewa dengan pacarnya. konselor akan mengarahkan konseli untuk berpikir dan berperilaku yang rasionalis. Selain itu, konselor juga akan mengarahkan konseli menuju jalan yang *religious* seperti dalam hal mengungkapkan atau mengendalikan emosi yang dialami.

3. Self Injury

Menurut psikologi Id, *Self Injury* atau bisa di sebut dengan *Self Harm* merupakan sebuah kelainan psikologis manusia yang melukai dirinya sendiri. Aktivitas *self injury* dapat berupa mengiris, menggores, melukai, membakar kulit, dan mememarkan tubuh. Pada tingkat yang lebih akut, penderita dapat mematahkan tulang mereka sendiri dan menyuntikkan racun ke dalam tubuh.¹³ Menurut penelitian dari Endah Kusumawati dkk, *Self-injury* adalah perilaku yang dengan sengaja melukai tubuh sendiri sebagai

¹³ <http://psikologid.com/self-injury-sebagai-pelampiasan-emosi/> (diakses pada tanggal 10 Oktober 2018)

Kemudian Putri melampiaskan emosi dengan melukai tangannya menggunakan jarum pentul tanpa rasa sakit, justru putri merasa lebih tentram. Sehingga dapat dikatakan bahwa *Self Injury* dapat membantu mengkomunikasikan apa yang tidak dapat dikatakan secara verbal. Dalam hal ini, konselor telah melakukan pendekatan dengan Putri agar lebih terbuka. *Self Injury* merupakan bagian dari perilaku yang merugikan diri sehingga perlu penanganan dan pendampingan secepat mungkin sebelum konseli semakin terbiasa dengan perilaku ini.

[illegible]

karena penelitian berjalan apa adanya berdasarkan kondisi lapangan, focus pada 1 subyek serta focus pada proses terapi.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

a. Sasaran

Pada penelitian ini, penulis menggunakan seorang siswi di SMPN 13 Surabaya sebagai konseli karena sudah menyetujui dan terbuka dengan konselor. Berikut adalah identitas konseli :

Nama : Putri (Samaran)

Tempat tanggal lahir : Nganjuk, 11 Februari 2006

Alamat : Siwalankerto-Surabaya

Anak : ke 2 dari 2 bersaudara¹⁷

Selain itu konselor juga menggunakan informan sebagai penguat data penelitian, diantaranya adalah ibu, guru BK dan teman dekatnya. Berikut adalah identitas observer :

Nama Ibu : Siti (Samaran)

Nama Guru BK : Cristine

Nama Teman : Naysila

¹⁷ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 17 September 2018

b. Lokasi Penelitian

Untuk lokasi penelitian, penulis akan mengadakan penelitian di SMPN 13 Surabaya karena penulis sedang melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilokasi tersebut. Melakukan kunjungan ke rumah konseli untuk wawancara lebih lanjut dengan orang tua konseli dengan tujuan agar mendapatkan informasi yang lebih mendalam terkait kenyataan lingkungan keluarga.

3. Jenis Sumber Data

a. Jenis Data

Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan bukan berupa angka maupun statistik tetapi lebih kepada deksriptif sebagai penjelasan dari suatu penelitian atau informasi yang didapat. Adapun jenis data yang digunakan dalam metode kualitatif ini adalah data primer dan data sekunder.

1) Data Primer

Data primer merupakan data yang berasal dari sumber pertama dan aslinya atau data utama yang paling penting. Data primernya adalah mengenai penyebab konseli melakukan tindakan yang irasional termasuk alasan memilih melakukan *self injury* dibanding tindakan lainnya, interaksi konseli dengan orang lain, biodata konseli, gaya hidup sehari-hari, cara konseli berkomunikasi dengan orang lain, konselor juga mencari buku referensi terkait

2) Data Sekunder

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

[illegible]

maupun sebagai pijakan dalam sebuah penelitian, sedangkan untuk biodata konseli dapat diperoleh dari file dokumen sekolah.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data pendukung untuk penelitian ini di peroleh dari wawancara, website, gambar serta observasi.

4. Tahap-tahap Penelitian

Pada penelitian ini, penulis akan melewati beberapa tahapan penelitian, diantaranya adalah :

a. Tahap Pra Lapangan

konselor menyusun rancangan penelitian, memilih subjek lokasi penelitian, menyiapkan perlengkapan dan persoalan ketika di lapangan. Konselor memilih penelitian tentang *Self injury* karena permasalahan tersebut sedang marak di lokasi PPL (Praktik Pengalaman lapangan) konselor tepatnya di SMPN 13 Surabaya, dimana terdapat beberapa siswa kelas 7 di SMPN 13 Surabaya yang melakukan *Self Injury* . Konselor mencoba melakukan pendekatan dan mewawancarai salah satu siswi yang sekaligus menjadi bahan penelitian skripsi, Ia bernama Putri (samaran) berusia 12 tahun di kelas 7-D. Setelah menemukan konseli, konselor meminta izin ke konseli, ibu, teman dekat konseli serta guru BK yang menjadi guru pembimbing konseli. Kemudian konselor menyiapkan instrument penelitian yang dibutuhkan di lapangan seperti pedoman wawancara,

b. Tahap Lapangan

5. Tahap Pengumpulan data

[illegible]

a. Observasi

b. Wawancara

¹⁸ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 114

[illegible]

1) Wawancara kepada konseli

- 2) Wawancara kepada teman dekat konseli.

- 3) Wawancara kepada guru BK

- [illegible]

- e) Bagaimana respon BK terhadap anak yang mengalami *self injuri*?
- 4) Wawancara kepada Ibu konseli
 - a) Bagaimana aktifitas putri di rumah menurut Ibu ?
 - b) Apakah ibu sering memperhatikan perkembangan putri ?
 - c) Bagaimana kepribadian Putri yang ibu tahu ?
 - d) Apakah ibu merasa adanya perubahan dalam waktu dekat ini ?
 - e) Apakah ibu memberikan kebebasan kepada Putri dalam melakukan hal apapun ?
- c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mengumpulkan beberapa instrument sekunder, seperti foto, catatan dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan focus penelitian.²⁰ Teknik ini digunakan konselor untuk mendokumentasi pada saat konselor sedang bersama konseli maupun pada saat bersama informan dengan atas dasar izin yang bersangkutan.

Berikut adalah rincian tahap pengumpulan data dalam melakukan penelitian :

²⁰ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, hal. 123

a. Konselor membandingkan antara proses bimbingan konseling Islam menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* secara teori dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Setelah peneliti mendapatkan data lapangan mengenai konseli dan mengelola data, kemudian menyajikan data yang telah didapat dan dikumpulkan dengan tujuan dapat mengetahui faktor yang melatarbelakangi pemikiran irasional dalam melakukan *self injury*, serta dapat mengetahui cara yang terbaik dalam mengatasi perilaku *self injury*.

- ## 7. Teknik Keabsahan Data

a. Memperpanjang waktu

²¹ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, hal. 200

mengenai penelitian yang sebelumnya pernah ada yang sesuai atau relevan dengan penelitian yang dilakukan konselor.

BAB III PENYAJIAN DATA

Pada bagian ini membahas tentang Deskripsi Umum Objek Penelitian mengenai lokasi penelitian maupun data diri seorang konselor dan konseli. Kemudian di uraikan mengenai deskripsi proses terapi dan Deskripsi hasil terapi.

BAB IV ANALISIS DATA

Pada bagian ini, konselor memaparkan analisis proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam melalui teknik *Rational emotive behavior therapy* pada konseli, kemudian di paparkan analisis tentang hasil dari proses terapi.

BAB V PENUTUP

Bab terakhir berisi gambaran dari keseluruhan proses penelitian serta memberikan saran-saran terkait penelitian yang dilakukan.

Dapat dikatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam rangka memberikan bantuan kepada konseli yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniah, agar konseli mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.²⁹ Sedangkan menurut Erhanwilda, Bimbingan dan Konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada konseli oleh seorang konselor dalam memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan Al-Qur'an dan Hadist sehingga konseli mampu menggunakan potensi-potensinya untuk menghadapi hidup dan kenyataann hidup dengan wajar dan benar.³⁰

Samsul Munir mengatakan dalam bukunya bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah bantuan secara terarah, berlanjut dan sistematis pada setiap individu agar konseli dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan

²⁹ Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*(Jakarta:Bulan Bintang,1979)hal.25

[illegible]

b. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

1) Konselor

³¹ Samsul Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010) , Hal 23

[illegible]

e) Berwawasan luas terutama dalam bidang konseling.³⁴

Gerald Corey menyatakan bahwa fungsi utama dari seorang konselor adalah membantu konseli menyadari kekuatan-kekuatan yang mereka miliki, menemukan halangan atau tantangan yang harus dihadapi dalam menemukan kekuatan-kekuatan tersebut, serta memperjelas atau mengarahkan ke arah pribadi yang mereka harapkan.³⁵ Maka konselor tidak hanya membantu dan membimbing konseli dalam menentukan solusi, namun konselor juga berfungsi menyadarkan konseli mengenai potensi yang dimilikinya.

2) Konseli

Konseli atau bisa disebut klien adalah seseorang yang diberikan bantuan secara professional oleh konselor atas keinginan konseli sendiri maupun orang lain.³⁶ Menurut peneliti, konseli adalah seseorang yang perlu pendampingan untuk penyelesaian masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh kepribadian klien itu sendiri. Disisi lain, tidak semua konseli bisa datang kepada konselor dengan sukarela atau keinginan sendiri karena terdapat berbagai alasan yang salah satunya adalah karena konseli malu. Oleh karena itu,

³⁴ Syamsu Yusuf Dan A. Juntika Nurhisn, *Landsasan Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rosdakarya, 2010), Hal 80

35 Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Hal.24

³⁶ Sofyan S. Wilis, *Konseling individual, teori dan praktek*. hal 111

1) Terbuka

2) Sikap Percaya

3) Bersikap Jujur

4) Bertanggung Jawab

Konseli bersikap tanggung jawab untuk menyelesaikan masalahnya sendiri meski dengan pendampingan oleh konselor.³⁷

[illegible]

3) Masalah

Sударsоnо mеnyatakan dalam kamus konseling bahwa masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok mengalami kerugian.³⁸ Masalah juga bisa dikatakan sebagai sesuatu yang menghambat dan tidak sesuai dengan keinginan. Bentuk hambatan atau rintangan tersebut dapat berupa gangguan, godaan dan tantangan yang ditimbulkan oleh situasi hidup

c. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam mempunyai beberapa tujuan baik yang diharapkan oleh konselor dan konseli berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadits serta berparadigma pada wahyu dan keteladanan para Nabi dan Rasul.³⁹ Berikut adalah uraian dari tujuan Bimbingan konseling Islam secara Umum dan Khusus :

1) Tujuan Umum

Tujuan umum dari bimbingan konseling yang dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989 (UU No. 2/1989) adalah terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap, mandiri, serta

³⁸ Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1997), hal. 138

³⁹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), hal. 35.

2) Tujuan Khusus

⁴⁰ Sri astutik, *pengantar bimbingan dan konseling*, hal. 18
⁴¹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, hal. 36.
⁴² Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, hal. 22

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya : Demi masa. Sungguh mereka dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman dan melakukan amal kebaikan saling menasehati supaya mengikuti kesabaran dan saling menasehati supaya mengamalkan kesabaran. (QS. Al-Asr:1-3)⁴³

Tafsir QS. Al-Ashr yaitu Kata 'Ashr' di ayat bisa juga diartikan waktu 'Ashr atau shalat Ashar. Allah SWT bersumpah dengan masa yang mencakup malam dan siang; yang merupakan tempat terjadinya perbuatan hamba dan amal mereka, bahwa setiap manusia akan rugi, yakni tidak beruntung sebagaimana diterangkan dalam ayat selanjutnya. Allah SWT meratakan kerugian kepada semua manusia kecuali orang yang memiliki empat sifat iman, amal saleh, saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. Bersabar untuk tetap menaati Allah, bersabar untuk tetap menjauhi larangan Allah dan bersabar terhadap takdir Allah yang pedih. Kedua hal yang sebelumnya, yaitu iman dan amal saleh dapat menyempurnakan diri seseorang, sedangkan kedua hal yang setelahnya dapat menyempurnakan orang lain.⁴⁴

⁴³ Departemen Agama RI, *Al-qur'an Tajwid dan Terjemah*(Bandung:CV Penerbit Diponegoro,2010)hal. 601

⁴⁴ <http://www.tafsir.web.id/2013/03/tafsir-al-ashr.html> (diakses pada tanggal 18 November 2018)

Selain itu menurut samsul munir, bimbingan konseling islam bertujuan memberikan bantuan melalui kegiatan bimbingan dan konseling supaya individu mampu menjadi pribadi yang bertaqwa, mandiri serta bertanggungjawab supaya ia dapat hidup bahagia dunia dan ahirat sesuai dengan ketentuan Allah SWT. Agar layanan bantuan yang diberikan itu mengandung nilai ibadah, maka aktivitas bimbingan dan konseling tersebut harus didasarkan kepada keikhlasan dan kesabaran.⁴⁷

⁴⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*(Jakarta: Amzah, 2010), hal. 269.

(memerintah kebaikan dan mencegah kemungkaran).⁴⁹ Seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Ali Imron ayat 104 :

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ

-وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ - ١٠٤

Artinya : “Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung”. (Ali Imran : 104)⁵⁰

Agama islam menjelaskan bahwasannya mengajak pada kebaikan dan mencegah dari kemungkaran hukumnya adalah fardhu kifayah, dalam artian apabila kewajiban tersebut telah dilaksanakan oleh satu orang maka gugur kewajiban tersebut atas muslim yang lain namun, apabila belum ada yang melaksanakan maka perkara tersebut wajib hukumnya bagi semua umat muslim.⁵¹

3) Pengentasan (*Curative*)

Konseling berfungsi untuk membantu membimbing konseli keluar dari permasalahannya, membantu konseli supaya dapat menjaga

⁴⁹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, hal. 271.

⁵⁰ Departemen Agama RI, *Al-qur'an Tajwid dan Terjemah*, hal. 63

⁵¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, hal. 271.

c. Prognosa

Langkah yang digunakan menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan digunakan untuk membimbing.⁵⁵ Langkah Prognosa ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkannya masalah beserta latar belakangnya.

d. Terapi

Pelaksanaan bantuan atau bimbingan kepada konseli dengan teknik yang sesuai dengan permasalahan yang dialami.

e. Evaluasi

Konselor menilai atau mengetahui sampai sejauh mana keberhasilan terapi yang telah diberikan. Ukuran keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku konseli yang berkembang ke arah yang lebih positif.⁵⁶

f. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Dalam bimbingan konseling Islam terdapat beberapa asas yang perlu diperhatikan, yaitu :

a. Asas kerahasiaan,

Konselor harus bisa menjaga segala data atau informasi konseli dan lingkungan yang berkaitan dalam pelayanan konseling.

⁵⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* , Hal 85

⁵⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Hal 85

b. *Asas keterbukaan*

Adanya kejujuran tanpa keraguan untuk membuka diri baik dipihak konseli maupun konselor.

c. Asas kesukarelaan

Seorang konseli dengan sukarela dengan sepenuh hati meminta bantuan konseling kepada konselor.

d. Asas kekinian⁵⁷

Masalah yang dibahas pada saat konseling adalah masalah saat ini yang sedang dialami. Bukan masalah yang lampau atau masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.

e. Asas kemandirian,

Konseling bertujuan menjadikan konseli memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga konseli dapat mandiri dan tidak bergantung pada konselor.

f. Asas kegiatan

Konseling tidak akan menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan apabila tidak ada kemauan sendiri dalam diri konseli.

⁵⁷ Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana Prenada Medi Group, 2012) Hal. 40-44

g. Asas kedinamisan (Perubahan)

Hasil dari konseling adalah terjadinya perubahan pada diri konseli ke arah yang lebih baik.

h. Asas kenormatifan

Tidak melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat pada saat melakukan proses konseling.

i. Asas keterpaduan

Konselor memadukan aspek kepribadian konseli agar mampu melakukan perubahan kearah yang lebih maju.

j. Asas keahlian,

Konselor harus ahli dan profesional dalam bidang konseling yang disebut konselor.⁵⁸

B. RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)

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

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh *Albert Ellis*, dalam buku *Gerald Corey* menyebutkan bahwa REBT adalah pendekatan behavior kognitif yang menekan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial,

⁵⁸ Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana Prenada Medi Group, 2012) Hal. 40-44

Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Dalam buku George & Christiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran objek agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.⁶⁰

⁵⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 242

[illegible]

- a. Memiliki minat diri
- b. Toleransi
- c. Minat sosial
- d. Memiliki pengarahan diri
- e. Fleksibel
- f. Memiliki penerimaan diri
- g. Berani mengambil resiko
- h. Memiliki harapan yang realistis
- i. Memiliki rasa tanggung jawab.



- a. Memiliki minat diri
- b. Toleransi
- c. Minat sosial
- d. Memiliki pengarahan diri
- e. Fleksibel
- f. Memiliki penerimaan diri
- g. Berani mengambil resiko
- h. Memiliki harapan yang realistis
- i. Memiliki rasa tanggung jawab.⁶³

⁶³ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 213-214

dalam melakukan *Self injury*. Dalam penggunaan teknik REBT akan mengubah pola pikir serta kebiasaan menjadi yang lebih baik dan produktif.

3. Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Peran konselor bersikap aktif-direktif dan memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi.⁶⁴ Artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong konseli supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Konselor bersikap ramah dan hangat karena hal ini memiliki pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling, sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan konseli.
- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik agar mudah membantu konseli mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

⁶⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal.89.

D = *Desputing* (melawan) merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah untuk menentang pikiran yang cenderung tidak rasional.⁶⁹ Prinsip ini mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai-nilai irasional yang tidak bisa dibuktikan.

Dari uraian penerapan model A-B-C-D-E, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasonals terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

⁷⁰ Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, hal. 216.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang – orang yang beriman, bertaqwalah kamu sekalian kepada Allah, dan hendaklah setiap hari memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al-Hasyr : 18) ⁷⁵

Tafsir dari ayat tersebut adalah Allah SWT memerintahkan hamba-hamba-Nya yang mukmin untuk melakukan kehendak dari keimanan dan konsekuensinya, yaitu tetap bertakwa kepada Allah SWT baik dalam keadaan rahasia maupun terang-terangan dan dalam setiap keadaan. Memperhatikan perintah Allah baik syariat-Nya maupun batasan-Nya, memperhatikan apa yang dapat memberi mereka manfaat dan membuat mereka celaka, serta memperhatikan hasil dari amal yang baik dan amal yang buruk pada hari Kiamat. Demikian juga, ketika seseorang mengetahui bahwa Allah SWT Maha teliti terhadap apa yang mereka kerjakan, dimana amal mereka tidak ada yang tersembunyi bagi-Nya dan tidak akan sia-sia, maka yang demikian dapat membuat manusia semakin semangat beramal saleh.⁷⁶

QS. Al-Hasyr : 18 merupakan asas dalam mengintropeksi diri, bahwa sepatutnya seorang hamba memeriksa amal yang dikerjakannya. Ketika konseli melihat kekurangan pada dirinya, maka Ia mengerahkan kemampuannya untuk meminta pertolongan kepada Tuhannya untuk dapat

⁷⁵ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta : LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hal 83

⁷⁶ <https://tafsirq.com/topik/al+ashr> (diakses pada tanggal 08 Oktober 2018)

Dari beberapa pendapat mengenai *self injury* dapat difahami bahwa *Self Injury* adalah bentuk perilaku yang sengaja dilakukan remaja untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri dengan tanpa tujuan bunuh diri. *Self injury* juga bisa dikatakan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran emosi yang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata, hal ini dilakukan karena sakit pada fisik mungkin lebih mudah disembuhkan dibandingkan sakit interpersonal.

Berdasarkan penelitian Destiana Maidah (2013) ditemukan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap munculnya self injury dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu:

- 1) Faktor keluarga, seperti tumbuh didalam keluarga yang kacau, kurang kasih, pernah mengalami kekerasan, adanya komunikasi yang kurang baik dan tidak dianggap keberadaannya atau diremehkan.

[illegible]

- 2) Faktor individu, seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian.⁸⁰

Sedangkan berdasarkan penelitian oleh Dokter Irene Anindyaputri, berikut adalah beberapa penyebab seseorang melakukan *Self injury* :

- 1) Mengalihkan perhatian

Ketika seseorang dilanda berbagai persoalan hidup, seseorang cenderung melakukan hal-hal yang bisa mengalihkan persoalan yang sedang dihadapi.

- ## 2) Melepas stress

Ketika seseorang sedang dihadapkan pada situasi yang menekan, terdapat berbagai cara untuk melampiaskan perasaannya.⁸¹ *Self Injury* dilakukan karena hal ini bisa mengeluarkan segala kecenderungan emosi tanpa harus menyakiti orang lain.

- 3) Menghindari mati rasa

Seseorang yang memiliki trauma psikologis berat bisa menjadi mati rasa, hal ini karena kejadian yang pernah di alami begitu menyakitkan hingga menyebabkan disosiasi. Disosiasi adalah suatu keadaan di luar kesadaran untuk menghapus ingatan terhadap suatu

⁸⁰ Destiana Maidah, *Self Injury* Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku *Self Injury*) (Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 18

⁸¹ <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/alasan-melukai-diri-sendiri/> diakses pada 18 November 2018

Adapun pelaku *self injury* berada di usia awal remaja yaitu usia 12-15 tahun, sedangkan pertama kali seseorang melakukan *self injury* adalah pada ke usia 13 atau 14 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Hurlock, 2007). Menurut Monks, dkk (2006) masa remaja secara umum berlangsung antara usia 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12 – 15 tahun adalah masa remaja awal, 15 – 18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun adalah masa remaja akhir.⁸⁴ Masa remaja dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional akibat perkembangannya, berikut adalah beberapa perkembangan emosi

⁸⁴ liba s takwati, *Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury*. Vol. 1. No. 1. Jurnal.

a. Kegelisahan

b. Pertentangan

c. Mengkhayal

⁸⁵ Yusria Ningsih, *Konseling Anak, Remaja, Dewasa dan manula*, hal.17

⁸⁶ Yusria Ningsih, *Konseling Anak, Remaja, Dewasa dan manula*, hal.17

Dalam penelitian oleh Caperton, *Self injury* terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya adalah sebagai berikut:

Major self-mutilation didefinisikan sebagai melakukan kerusakan permanen pada organ utama, seperti memotong kaki atau mencukil mata. *Self injury* jenis ini dilakukan oleh individu yang mengalami tahap psikosis.

Stereotypic self injury tidak begitu parah tapi jauh lebih berulang, Seperti membenturkan kepala ke lantai secara berulang kali. Individu yang terlibat dalam jenis *self injury* ini sering menderita gangguan saraf seperti Autisme.

⁹⁰ Kartini Kartono, *Psikologi Anak*, (Bandung : CV. Mandar Maju, 2007) hal. 157.

Terdapat tiga sub tipe dari jenis *self injury*. Ketiga sub tipe episodik, *repetitive* dan kompulsif. Kompulsif *self injury* serupa dengan gangguan psikologis seperti *Obsesif-Compulsive Disorder*. Sub tipe ini lebih dalam bawah sadar dibandingkan dengan dua sub tipe lainnya dan tidak dilakukan sebagai suatu keharusan. Episodik dan *repetitive self injury* bervariasi dalam cara melakukannya. Keduanya terjadi di episode mana *self injury* akan mewujudkan dirinya lebih baik pada saat waktu tertentu, namun perbedaannya adalah bahwa individu-individu yang digambarkan sebagai berpartisipasi dalam *repetitive superficial self-mutilation* melihat fakta bahwa mereka melukai diri sendiri sebagai bagian penting dari identitas mereka dan bahkan mengembangkan siapa mereka sebagai pelaku *self injury*.⁹²

⁹² Caperton, Barbara. *What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review*, page.7

Akhir-akhir ini banyak remaja yang melukai diri sebagai pelampiasan dari emosi negative akibat kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan. Dalam kasus melukai diri atau yang lebih dikenal dengan *self injury*, menurut penelitian dari Endah Kususmawati dkk, *Self-injury* adalah perilaku yang dengan sengaja melukai tubuh sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres. Orang-orang melukai diri tidak untuk menciptakan rasa sakit fisik, tapi untuk menenangkan rasa sakit emosional yang mendalam.⁹⁶ Oleh karena itu, perlu adanya bimbingan yang mampu mengarahkan perkembangan emosi pada remaja menuju hal-hal yang positif.

⁹⁶ Endah Kusumawati,dkk.*Self Injury pada Mahasiswa*.(Studi kasus : Fakultas Keguruan dan Pendidikan.Universitas akmad Dahlan.2015)

- ## E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

- a. Isi Penelitian:

[illegible]

b. Persamaan :

Sama-sama meneliti tentang penyebab *self injury* pada remaja meski hanya dalam hal emosi.

c. Perbedaan :

Menggunakan metode penelitian kuantitatif, subjek berasal dari remaja pertengahan, latar belakang pelaku *self injury* hanya di teliti dari tingkat kematangan emosi serta tidak meneliti tentang cara penanganan *self injury*.

3. Muslimah Zahro Romas (2010) *Self Injury* Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya. Jurnal psikologi. Vol. 8. 2010. 40. 51.

a. Isi penelitian :

Meneliti tentang apa saja bentuk dari menyakiti diri, siapa saja yang rawan untuk melakukan *self injury*. Dari penelitian ini mengungkapkan bahwa individu yang melakukan *self injury* adalah individu yang kurang sehat karena tidak menyukai dirinya sendiri, tidak mempunyai pandangan untuk masa depan, mengalami kecemasan yang kronis, hipersensitif terhadap penolakan serta agresif. Remaja yang mempunyai konsep diri positif tidak mungkin melakukan *self injury*, karena remaja dapat mempunyai keyakinan bahwa dirinya bisa menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif sehingga membantu dalam mengambil nilai-nilai positif dari pengalamn hidupnya serta cermat memandang diri dan orang lain. Seseorang yang

b. Persamaan :

c. Perbedaan :

[illegible]

PENYAJIAN DATA

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Nama Sekolah : SMP NEGERI 13 SURABAYA

Alamat sekolah :Jl. Jemursari II, Jemur wonosari,
Wonocolo, Surabaya (Indonesia)

Kelurahan : Jemur Wonosari

Kabupaten/kota : Surabaya

Provinsi : Jawa Timur

Kode pos : 60237

No. telepon : (031) 84124112

E-mail : smpn13surabaya@yahoo.co.id

Kepala sekolah : Drs. Juwari m.M,Pd

Status sekolah : Negeri

Standar sekolah : Terakreditasi A⁹⁷

SMP Negeri 13 Surabaya berdiri sejak tahun 1977 melalui keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0253/0/1977. Sejak berdiri sampai sekarang SMP Negeri 13 Surabaya mampu menunjukkan prestasi yang gemilang. Hal ini

68

- untuk menangani kasus *self injury*, konselor juga pernah menangani berbagai kasus di sekolah, diantaranya adalah *bullying*, ketidaksiapan, kedisiplinan siswa, dan lain sebagainya.
- Saat ini, konselor merupakan mahasiswa Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, yang mana konselor merupakan mahasiswa aktif di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan sedang menempuh studi Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian ini di ajukan

mahasiswa aktif di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan studi Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian ini diajarkan sebagai skripsi untuk menyelesaikan studi dan memenuhi gelar sarjana S.Sos di Universitas Islam Surabaya. Penelitian ini adalah mengenai pelajar di SMPN 13 Surabaya mengalami kebiasaan *self injury* untuk melampiaskan perasaan terhadap sesuatu. *Self Injury* yang dilakukan konseling pertama saat SD kelas 6, kemudian ketika konseling di kelas 1 mulai tertarik kembali untuk berbuat *self injury*.

kelas 1 mulai tertarik kembali untuk berbuat *self injury*.

3. Deskripsi Konseli

Nama : Putri (Samaran)

Tempat tanggal lahir : Nganjuk, 11 Februari 2006

Alamat : Siwalankerto-Surabaya

Agama : Islam

Anak : Ke 2 dari 2 bersaudara

Hobi : Membaca Novel, mendengarkan music dan bernyanyi.

Cita-cita : Dosen

Status : Pelajar di SMPN 13 Surabaya

Riwayat Pendidikan :

- TK Luqman Al Hakim Nganjuk

- SD Luqman Al-Hakim Nganjuk

- SDN 1 Sidosermo Surabaya¹⁰⁰

Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Ahmad (Samaran)

Tempat tanggal lahir : Nganjuk, 03 Mei 1977

Pekerjaan : Wiraswasta

Nama Ibu : Siti (samaran)

Tempat tanggal lahir : Nganjuk, 8 Maret 1977

Pekerjaan : Ibu Rumah tangga¹⁰¹

¹⁰⁰ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 10 September 2018

¹⁰¹ Hasil Wawancara dengan ibu konseli pada 10 September 2018

Pada saat tahun 2015 atau tepatnya saat Putri akan memasuki kelas 4 sedangkan kakaknya mulai memasuki SMA, Putri dan kakaknya dipindah ke Surabaya karena pekerjaan orang tuanya sudah mapan.¹⁰³ Putri sangat menyayangi keluarganya meskipun telah berpisah sekian lama, namun Putri lebih dekat dengan Ayahnya karena menurutnya Ibu sering berkata kasar seperti *“Awakmu lek gak pinter tak potong sangumu”* Putri menyadari bahwa niat ibu baik, namun intonasi dan bahasa yang ibu gunakan membuat Putri sakit hati.¹⁰⁴

Keluarga Putri memiliki keyakinan agama Islam, namun orang tua Putri tidak mengharuskan pendidikan anak-anaknya hanya terfokus pada agama. Orang tua Putri membebaskan anak-anaknya untuk bersekolah di mana saja sekalipun sekolah umum dan bukan pesantren.¹⁰⁵ Sedangkan sisi keagamaan pribadi konseli, Putri mengaku sering meninggalkan sholat 5 waktu karena malas dan tanpa sepengetahuan orang tua. Jika orang tua mengetahui bahwa Putri tidak menjalankan sholat, maka Putri akan dimarahi.

¹⁰⁵ Hasil Wawancara dengan Ayah konseli pada 10 September 2018

Terdapat peristiwa yang membuat konseli mulai menyukai *self injury*, yaitu ketika konseli merasa stress terhadap tugas-tugas sekolah, cemburu terhadap kakak kelas yang disukainya sedang dekat dengan temannya, serta orang tua konseli yang menurutnya banyak tuntutan termasuk dalam hal pendidikan. Setelah menyebutkan peristiwa yang menjadi penyebab *self injury*, tidak lama konseli menjadi termenung diam kemudian dengan mata berkaca dan dahi berkerut, ¹¹⁰ konseli mengaku kecewa dengan guru matematikanya dan teman yang menurutnya selalu mengejeknya dan menjadikannya bahan candaan. Berawal dari peristiwa ini, konseli mulai melakukan *self injury* dengan menggoreskan tangan kirinya menggunakan jarum pentul, meski awalnya ada rasa takut sakit. Tetapi ketika konseli mencoba dengan 2 goresan, konseli tidak merasakan sakit meskipun terdapat darah yang telah keluar.

berkaca dan dahi berkerut, ¹¹⁰ konseli mengaku kecewa dengan matematika dan teman yang menurutnya selalu mengejeknya dan menjadikannya bahan candaan. Berawal dari perlakuan tersebut, konseli mulai melakukan *self injury* dengan menggoreskan lehernya menggunakan jarum pentul, meski awalnya ada rasa sakit. Tetapi ketika konseli mencoba dengan 2 goresan, dia tidak merasakan sakit meskipun terdapat darah yang telah keluar.

¹¹⁰ Wawancara dan Observasi dengan konseli pada 15 Oktober 2018

b. Hasil wawancara dan Observasi dengan ibu konseli

Informasi dari ibu, usia konseli memasuki masa remaja sehingga emosi yang dialami konseli sedang dalam masa perubahan dan lebih menyukai hal-hal yang baru. Konseli merupakan anak yang sangat keras kepala. Sebagai anak bungsu, konseli beradu pendapat dengan kakaknya namun konseli tidak dikalahkan sekalipun konseli mengerti bahwa dirinya yang salah. Pada saat ingin membeli sesuatu yang sangat diinginkan

wawancara dengan konseli via whatsapp pada tanggal 14 Oktober 2018

c. Hasil Wawancara dan observasi pada guru BK Konseli

c. Hasil Wawancara dan observasi pada guru BK Konseli

Berdasarkan pemaparan guru BK dan buku catatan m di BK sekolah, konseli memang tidak melakukan permas apapun selain pada kasus *self injury*.¹¹⁵ Guru BK menilai konseli merupakan anak yang pendiam, konseli hanya b dengan teman-teman dekatnya yang berada dalam satu kelas.

¹¹⁵ Buku catatan BK sekolah tahun ajaran 2018/2019

permasalahan konseli dengan guru matematika yang membuat konseli sakit hati.¹¹⁶

d. Hasil Wawancara dan observasi pada teman konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dekat konseli, Konseli memiliki kesulitan untuk mengendalikan emosinya sehingga cenderung melakukan *Self injury* dengan menggores lengannya menggunakan jarum pentul sebagai bentuk pelampiasannya. Selain melampiaskan dengan melakukan *self injury* ketika terdapat permasalahan, konseli cenderung lebih pendiam kepada siapapun kecuali orang-orang yang telah di percaya termasuk teman dekatnya dan konselor.¹¹⁷ Teman konseli menyebutkan bahwa konseli pernah bercerita tidak menyukai guru mata pelajaran matematika karena selalu memberikan tugas yang banyak dan pernah mengejek konseli dengan mengatakan “*arek iki mesti kumus-kumus*” dengan ekspresi wajah meledek dan tertawa. Hal ini yang membuat konseli malu dan stress sehingga mengajak teman-temannya untuk membolos disaat jam pelajaran beliau. Selain itu, konseli juga mudah tersinggung dengan ucapan teman-teman ketika sedang menasihati¹¹⁸

2. Diagnosis

Setelah melewati langkah awal yakni identifikasi masalah, langkah kedua adalah diagnosis. Berdasarkan pertemuan dengan

¹¹⁶ Wawancara dengan guru Bk konseli pada 19 Oktober 2018

¹¹⁷ Observasi pada 15 September 2018

¹¹⁸ Wawancara teman konseli pada 19 Oktober 2018

- Terdapat bekas luka di lengan kirinya.
- Konseli dengan sengaja menggoreskan jarum pentul ke tangan kirinya hingga berdarah.
- Konseli mengalihkan rasa sakit emosionalnya dengan melukai dirinya sendiri,
- Konseli tidak merasakan sakit ketika sedang melukai dirinya terlebih dalam keadaan stress.

1) Kecewa

[illegible]

Dapat diketahui setiap kali konselor sedang mengamati konseli, serta berdasarkan hasil cerita informan dapat disimpulkan bahwa konseli mudah tersinggung dengan pernyataan atau nasehat yang diberikan untuk konseli. Kalimat nasehat yang sebenarnya baik untuk konseli, maka seringkali konseli merasa tersinggung. Perkataan seseorang yang baik namun menggunakan nada tinggi karena memang sudah wataknya, seringkali di anggap membentak. Termasuk dalam hal bercanda, kalimat bercanda yang seharusnya untuk menghibur seringkali membuat konseli tersinggung. Karena semua pernyataan atau nasehat di anggap negatif.

3) Keras kepala

Setelah konselor melakukan diagnosis, tahap selanjutnya adalah prognosis. Tahap ini merupakan tahap untuk menetapkan jenis bantuan

prognosis. Tahap ini merupakan tahap untuk menetapkan jenis bantuan

a. Menyadarkan konseli bahwa pola pikir dan tindakanya mengenai pelampiasan emosi dengan *self injury* merupakan pemikiran yang irasional serta menyadarkan konseli atas pola pikirnya terhadap sesuatu yang belum tentu negatif. Diawali dengan sesi 1 yaitu *share to care* untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penangkapan konseli terhadap pertanyaan konselor, serta melihat pengalaman dan keyakinan konseli terhadap *self injury*. Kemudian di lanjut pada sesi selanjutnya untuk lebih menyadarkan sisi irasional konseli. Pada dasarnya tahap ini sama dengan muhasabah, artinya konseli mengintropeksi diri sehingga konseli akan menyadari bahwa Ia perlu mengubah pola pikir yang negatif

Di tahap *Desputing* (D) ini konselor menyelaraskan dengan teknik muhasabah atau intropeksi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik. Pada dasarnya, ditahap ini selain dengan melawan pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang positif tetapi juga mengandung makna religious.

4. Treatment

[illegible]

a. Mengawali dengan menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasionalnya

Sesi pertama ini dilakukan dengan *Share to care* pada tanggal 29 Oktober 2018 ketika jam kosong sekolah, konselor mengajak konseli untuk saling berbagi pengalaman mengesankan yang pernah dialami. Tahap ini dilakukan terlebih dahulu kepada konseli untuk mengetes daya tangkap pikir dan emosi yang ada dalam diri konseli saat ini. Di sisi lain, konselor ingin membuat konseli terbuka dan nyaman untuk menceritakan semuanya. Konselor membuka pertemuan dengan pembahasan santai seperti menanyakan kabar. Kemudian konselor mengajak konseli untuk berbagi pengalaman yang paling mengesankan.

[illegible]

Berikut adalah pengakuan konseli “ibu iku ngomong awakmu iku kudu koyok kakakmu ben iso melbu neng universitas apik (kamu harus bisa seperti kakakmu agar kamu bisa masuk ke universitas bagus). Ya kan seolah aku itu goblok (bodoh) kak, aku itu ndak bisa di banding-bandingno, Aku ya Aku” Konseli mengakui bahwa perlakuan Ibu yang selalu keras menjadi salah satu penyebab konseli melakukan *self injury*. Kemudian konselor meminta konseli memikirkan makna positif yang tersirat dari perkataan Ibu, konselo berkata “Coba deh adek pikir positifnya dari perkataan ibu, ibu sebenarnya bermaksud pengen anak-anaknya itu sukses. Tapi mungkin cara perkataannya yang kurang tepat. Adek sayang kah sama ibu ?” Konseli menjawab bahwa dirinya sebenarnya saying dengan Ibu.

[illegible]

Sebelum konseli membiasakan untuk melakukan *self injury*, konseli mengaku takut dinilai gila oleh teman-temannya karena melakukan hal yang aneh. Namun perlahan setelah konseli menceritakan baik tentang masalah-masalahnya maupun *self injury* yang pernah dilakukan temannya untuk melampiaskan emosi, akhirnya teman-temannya memahami dan bisa menerima perilaku konseli asal tidak berlebihan hingga bunuh diri. Konseli pun ketika melakukan *self injury* merasa takut dan khawatir jika mengenai urat nadi karena konseli tidak ingin hingga bunuh diri.

Pada sesi ini dalam konsep REBT dapat dikenal pada tahap A-B, konseli menceritakan pengalamannya kemudian mempercayai bahwa *self injury* merupakan hal yang tepat. Di sesi ini konseli bisa menangkap atau memahami pertanyaan konselor serta menjawab dengan baik. Ketika konseli menceritakan pengalaman buruk terhadap ibunya yang menurutnya tidak menghargai usahanya sehingga membuat emosi konseli mulai muncul dan membuat mata konseli terlihat berkaca-kaca. Padahal

Sesi 2

pulang sekolah. Dalam konsep REBT dapat dikenal pada B-C. Jika sesi pertama dapat diketahui bahwa konselor memahami dan menerima dengan baik proses terapi, maka kedua ini konselor mengajak untuk mengintropeksi muhasabah guna menyadarkan bahwa pola pikir dan konseli mengenai pelampiasan emosi dengan self merupakan pemikiran yang irasional. Hal ini diawa

Di sisi lain, ketika konselor menanyakan apakah keluarga mengetahui jika konseli masih melakukan *self injury* ? konseli mengaku takut jika keluarganya mengetahui itu terlebih ibunya yang berwatak keras. Selain itu ketika konselor menanyakan apakah pelampiasan stress dengan *self injury* adalah cara yang terbaik ? konseli menjawab bahwa saat ini *self injury* merupakan hal yang terbaik dalam mengurangi stress. Kemudian di akhir sesi, konselor memberikan tugas konseli untuk intropeksi diri penyebab konseli mudah stress serta memikirkan sisi positif dan negative *self injury*.

Disesi kedua ini tidak bisa berlama-lama karena tiba-tiba di jemput oleh sopirnya. Dapat disimpulkan dari sesi kedua ini bahwa konseli masih mempertahankan pemikiran dan pendapat irasionalnya. Sehingga konselor meminta konseli untuk mengintropeksi diri terkait penyebab konseli mudah stress serta memikirkan sisi positif dan negative *self injury*. kemudian akan di bahas di pertemuan selanjutnya.

- [illegible]

Teknik *Dispute* ini digunakan untuk mengklarifikasi pikiran irasional konseli dengan cara kembali memberikan pertanyaan terbuka kepada konseli, agar konseli benar-benar memahami pola pikir irasionalnya. Diantaranya adalah dengan menanyakan Apa yang membuat konseli mudah stress ? Apakah perilaku *self injury* itu sesuai agama ? Apakah konseli ingin tetap melakukan *self injury* setelah mengetahui baik buruknya ? Pertemuan ini diawali dengan membahas hasil tugas yang diberikan oleh konselor untuk mengintropeksi diri penyebab konseli mudah stress serta memikirkan sisi positif dan negative dari *self injury*. Menurut konseli, “Ya memang si kak *self injury* itu banyak sisi negatifnya, tapi beneran lo kak kali ini *self injury* yang bikin aku lega. Dulu pas SD memang aku anggap aneh perilaku itu, tapi setelah aku ngelakuin itu di posisi lagi stress ternyata bener kata temenku dulu, memang bakal ngerasa lega dan puas” dari perkataan konseli ini, sebenarnya konseli menyadari bahwa *self injury* banyak sisi negatifnya, namun konseli tetap mempertahankan bahwa saat ini

Kemudian konselor mulai menanyakan *Apakah adek ingin tetap melakukan self injury setelah mengetahui baik buruknya ?* dengan yakinnya, konseli menjawab ingin berubah dan meminta bantuan konselor untuk membimbing sembari meneteskan air mata. Konselor meminta konseli untuk menghirup serta menghembuskan nafas kemudian mengucapkan istighfar sekaligus mengintropeksi diri mengenai kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Ditahap ini, konseli menangis tersedu-sedu karena teringat kesalahan sekaligus merasakan penyesalan karena telah merugikan diri. Setelah itu di akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merenungi keinginannya dengan baik.

Melalui tahap ini, konseli lebih menyadari pola pikir irasionalnya kemudian konselor mengajak konseli berdiskusi. Sesi

c. Membimbing untuk menyusun perubahan

[illegible]

Pertemuan pertama diawali dengan pembahasan ringan agar konseli tidak merasa tegang. Kemudian konseli menceritakan bahwa kemarin ketika pulang ke rumah setelah sesi konseling, ibu menanyakan perkembangan proses konseling karena mata konseli terlihat sembab. Mendengar ibu bertanya mengenai itu, konseli hanya bisa terdiam karena tidak ingin mengeluarkan air mata lagi. Setelah itu, ibu konseli kembali berkata bahwa “*wes to nak mandek o, bodimu iku wes apik ojo di rusak-rusak, ueman engko nek bojomu wedi goro-goro bekas iku piye.. ngomong o nang ibuk ta ayah nak nek nduwe masalah, yo ibuk pancen keras tapi ibuk iki sayang karo pean, kabeh iku demi pean nak*” (sudah nak berhentilah, badanmu itu sudah bagus jangan di rusak-rusak, nanti jika suamimu takut karena bekas lukamu bagaimana ? bicaralah dengan ibu atau ayah jika punya masalah, memang ibu wataknya keras tapi sebenarnya ibu ini sayang ke kamu, semua itu demi kamu).

[illegible]

Setelah itu, konselor memberikan masukan kepada konseli agar lebih tenang selain sholat adalah dengan membaca Al-Qur'an. konseli menerima masukan untuk membaca Al-Qur'an namun konseli akan membiasakan dengan memulai sedikit demi sedikit terlebih dahulu. Konselor memberikan masukan kepada konseli dengan berkata *"Seandainya kalo pean lagi sumpek (penat) gitu pean lampiasin ke hobi gimana ? missal nih nyanyi sekenceng-kencegnya dan sebagus-bagusnya kan suara adek merdu nih katanya. Bisa pean rekam trus di masukan Instagram siapa tau banyak yang tertarik"* konseli sangat menyetujui rencana perubahan ini, karena pada dasarnya konseli memang mempunyai suara yang merdu hanya saja kurang percaya diri untuk menyebarluaskan.

Di tahap ini, konseli semakin menyadari kesalahan-kesalahannya dan semakin yakin untuk berubah menjadi lebih baik. Terlihat dari binar mata dan senyum konseli dengan semangat membuat rencana perubahan yang akan dilaksanakan .

Berikut adalah simpulan rencana perubahan serta tujuan yang telah di sepakati bersama :

Tabel III.1

Rencana Perubahan Konseli

No	Perubahan	Tujuan
1	Melampiaskan sesuatu dengan mengembangkan hobi dalam bernyanyi.	Melatih konseli untuk lebih produktif dan memanfaatkan bakat.
2	Sholat wajib 5 waktu sepenuhnya keciali uzdur	Membiasakan diri konseli untuk tidak meninggalkan kewajiban sebagai muslim.
3.	Membaca Al-qur'an jika merasa tidak nyaman.	Membuat konseli merasakan ketenangan setelah membaca Al-Qur'an.
4.	Mengucap <i>istighfar</i> saat konseli merasa stres atau berfikir negatif mengenai sesuatu hal. Hal ini dilakukan untuk melatih konseli untuk tetap tenang dan berfikir positif dalam menilai sesuatu.	Melatih konseli untuk berkata baik dan tetap tenang dalam keadaan apapun.
5.	Menghargai dan mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah kepadanya.	Membuat konseli berpikir positif, mengambil hikmah disetiap kejadian dan tidak menyia-nyiakan apapun yang dimiliki.

Setelah membuat kesepakatan rencana perubahan dan berkomitmen untuk melakukan, kemudian konselor mengakhiri sesi terapi dan di lanjut di pertemuan selanjutnya dengan proses evaluasi terkait rencana perubahan yang telah di buat dan *follow up*.

dilakukan dengan wawancara dan observasi serta memin
untuk mengisi form rencana-rencana yang telah disepakati
pertemuan terapi. Form tersebut diisi konselor setelah evalu
memberi tanda *check list* atau centang pada kolom y
disediakan.

dilakukan dengan wawancara dan observasi serta memin
untuk mengisi form rencana-rencana yang telah disepakati
pertemuan terapi. Form tersebut diisi konselor setelah evalu
memberi tanda *check list* atau centang pada kolom y
disediakan.

dilakukan dengan wawancara dan observasi serta memin
untuk mengisi form rencana-rencana yang telah disepakati
pertemuan terapi. Form tersebut diisi konselor setelah evalu
memberi tanda *check list* atau centang pada kolom y
disediakan.

1) Hasil Wawancara dan Observasi pada Konseli

Selain itu, konseli mengaku bahwa konseli belum sepenuhnya bisa berpikir positif karena konseli masih merasakan sakit hati ketika dijadikan bahan bercanda. Namun konseli mulai berusaha mengontrol diri dengan tidak menjadi pendiam seperti dulu agar tidak di jauhi teman. Konseli juga mengucapkan istighfar ketika teringat bahwa konseli telah berpikir negatif. Namun konseli sangat mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan termasuk untuk menjaga badannya. Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar lebih semangat dan pantang menyerah dalam melaksanakan perubahan demi kebaikan konseli. Ditahap ini, terlihat jelas bahwa

Sebelumnya, konselor melakukan perjanjian pertemuan dengan ibu ketika jam pulang sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada ibu konseli menyebutkan bahwa ibu pernah mendengar konseli bernyanyi berulang kali dengan suara yang keras di kamarnya. Ibu hanya membiarkannya karena ibu memahami mungkin inilah hasil dari terapinya. Setiap kali ibu bertanya mengenai terapi yang telah di jalani, konseli belum berani mengutarakannya. Hal ini karena memang sebenarnya konseli tertutup dengan keluarganya. Hanya saja ibu memperhatikan beberapa perubahan, diantaranya adalah konseli mulai rajin sholat meskipun beberapa kali masih harus di ingatkan terlebih dahulu.

3) Hasil Wawancara dan Observasi pada Teman konseli

Table III.2

Evaluasi 1 perubahan konseli

Evaluasi 1 perubahan konseli

Pada 12 November 2018

No	Rencana Perubahan
1	Melampiaskan sesuatu dengan mengembangkan hobi
2	Berusaha untuk sholat wajib 5 waktu sepenuhnya keciali uzdur.
3	Membaca Al-Qur'an jika merasa tidak nyaman.
4	Mengucap <i>istighfar</i> saat merasa stres atau berfikir negatif mengenai sesuatu
5	Berpikir positif
6	Menghargai dan mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah

Keterangan:

A : Sedang direalisasikan

B : Belum direalisasikan

f. Evaluasi 2 dan *follow up* pada 19 November 2018

Evaluasi dan *follow up* kedua dilakukan hanya konseli karena untuk pemantauan tingkat perubahan melalui wawancara dan observasi pada konseli. Hasil evaluasi adalah konseli telah mulai membaca al-Qur'an setelah meskipun membaca sedikit demi sedikit ayat. Sejauh ini telah membaca al-Qur'an 3 kali. Selain itu, perlahan konseli bisa berpikir positif tentang segala hal dengan tidak menyalahkan beban, konseli meyakini bahwa akan ada hikmah di balik kejadian. Karena 3 hari sebelum evaluasi, konseli mencoba karena uangnya hilang di kelas setelah jam istirahat.

Evaluasi rencana perubahan konseli

No	Rencana Perubahan	A	B
1	Melampiaskan sesuatu dengan mengembangkan hobi	√	
2	Berusaha untuk sholat wajib 5 waktu sepenuhnya keciali uzdur.	√	
3	Membaca Al-qur'an jika merasa tidak nyaman.	√	
4	Mengucap <i>istighfar</i> saat merasa stres atau berfikir negatif mengenai sesuatu	√	

Menurut ibu, memang perubahan konseli tidak drastis namun ibu cukup puas dengan perubahan anaknya. Ibu semoat membelikan anaknya salep untuk penghilang bekas luka sebagai apresiasi atas perubahan anaknya., Ayahnya juga membelikan mukenah Bali dengan warna kesukaannya yaitu Biru. Ayah dan ibu mulai membiasakan mengajak sholat berjamaah setiap subuh, maghrib dan isya'. Meski terkadang Ayahnya belum pulang ke rumah tapi tetap mengusahakan untuk tetap berjama'ah. Untuk mengaji, sesekali ibu mengetahui bahwa anaknya sedang mengaji setelah jama'ah sholat maghrib namun tidak setiap hari, karena mungkin sibuk dengan tugas dari sekolah. Tidak hanya itu, konseli mulai terbuka dengan keluarganya seperti mulai berani membicarakan perkembangannya di sekolah, cerita tentang teman-temannya meskipun hanya singkat cerita.

3) Hasil Wawancara dan Observasi pada Teman Konseli

Guru Bk konseli tidak begitu memperhatikan perubahan dalam diri konseli, yang guru Bk ketahui hanyalah konseli sudah tidak ketahuan membolos jam pelajaran. Selain itu, biasanya konseli dan teman-teman sholat jama'ah dibarisan paling belakang, namun akhir-akhir ini konseli dan teman-teman berada di shoft tengah.

Evaluasi rencana perubahan konseli

No	Rencana Perubahan	A	B
1	Melampiaskan sesuatu dengan mengembangkan hobi	√	
2	Berusaha untuk sholat wajib 5 waktu sepenuhnya keciali uzdur.	√	
3	Membaca Al-qur'an jika merasa tidak nyaman.	√	

4	Mengucap <i>istighfar</i> saat merasa stres atau berfikir negatif mengenai sesuatu	√	
5	Berpikir positif	√	
6	Menghargai dan mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah	√	

Keterangan :

A : Sedang direalisasikan

B : Belum direalisasikan

C. Deskripsi Hasil Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya

Sejak awal, konseli memiliki pemahaman dan penangkapan yang tinggi serta mempunyai tekad untuk berubah sehingga proses treatment mudah di laksanakan, hanya saja konseli memang memiliki karakter yang sangat kepala. Terkadang untuk meluruskan pendapat, perlu melakukan perdebatan terlebih dahulu agar konseli benar-benar menyerah dengan pendapatnya yang kurang tepat. Namun, konseli merupakan pribadi yang melankolis sehingga terkadang saat proses konseling, konseli menangis atau berkaca-kaca. Tidak jarang pada saat proses konseling di selingi oleh candaan supaya konseli merasa tidak terlalu tegang dan terikat.

Setelah melakukan tahap demi tahap proses konseling, konseli mengaku senang dengan perkembangan yang terjadi setelah konseling, sikapnya dapat berubah lebih baik bahkan Ayah membelikan mukenah baru dan ibu membelikan salep penghilang bekas luka. Hal ini membuat konseli lebih semangat untuk melakukan perubahan. Konseli merasa

sangat menyesal dan malu jika teringat dengan perilakunya yang dulu sehingga konseli berusaha rutin menggunakan salep untuk menghilangkan bekas lukanya. Konseli berusaha menetapkan berpikir positif dan mengambil hikmah di setiap kejadian termasuk masalahnya terhadap orang tuanya serta gurunya.¹¹⁹

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya

109

masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment*, evaluasi/*follow up*.

Analisis data disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel IV.1

Perbandingan Proses Konseling di Lapangan dengan pendekatan

Rational Emotive Behavior Therapy

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah	Konselor bisa menggali informasi lebih melalui observasi dan wawancara dengan konseli maupun informan seperti ibu konseli, guru BK serta teman konseli. Dapat diketahui bahwa konseli memulai <i>self injury</i> pada saat kelas 6 SD meski awalnya hanya coba-coba karena melihat temannya yang sedang sedih kemudian mencoba melukai tangannya. Ketika konseli mencoba meniru melakukan <i>self injury</i> , konseli tidak di marahi ataupun di protes oleh siapapun termasuk orang tuanya karena di anggap luka tanpa sengaja. Hal ini berpengaruh pada saat memasuki SMP dan sedang dalam permasalahan yaitu ketika konseli merasa stress terhadap tugas-tugas sekolah, cemburu terhadap kakak kelas yang disukainya sedang dekat dengan temannya, kecewa dengan teman dan gurunya yang menjadikannya sebagai bahan candaan, serta orang tua konseli yang menurutnya banyak tuntutan termasuk dalam hal pendidikan. Menurut pengakuan informan, emosi konseli memang mudah meningkat karena mudah menilai negative atau tersinggung terhadap sesuatu. Disisi lain konseli merupakan seseorang yang keras kepala sehingga tidak mudah menyanggah pendapat konseli yang kurang tepat serta tetap melakukan apapun yang menurut konseli baik. Dalam buku catatan masalah di BK sekolah, konseli memang tidak pernah melakukan permasalahan apapun kecuali <i>self injury</i> .
2	Diagnosis	Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan data pada identifikasi masalah, adanya rasa kecewa terhadap guru dan temannya yang membuat konseli menjadi bahan canda. Konseli memiliki sifat yang mudah tersinggung terhadap suatu pernyataan maupun nasihat serta memiliki karakter yang keras kepala. Ketika konseli sedang ingin melakukan sesuatu yang Ia anggap benar, konseli tidak ingin ada yang menghalangi meskipun sebenarnya adalah kurang tepat termasuk dalam melakukan <i>self injury</i> .

3	Prognosis	Dalam hal ini konselor membantu konseli dengan menerapkan pendekatan <i>Rational Emotive Therapy</i> guna mengubah pemikiran konseli yang tidak rasionalis baik dalam segi pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya. Dalam sudut agama Islam, teknik ini sama dengan terapi Muhasabah yang dikenal dengan intropeksi diri agar bisa menjadi manusia yang lebih baik lagi menuju jalan kebenaran. Berikut adalah rencana langkah-langkah proses terapi : - Menyadarkan konseli bahwa pola pikir dan tindakanya mengenai pelampiasan emosi dengan <i>self injury</i> merupakan pemikiran yang irasional. Tahap ini dilakukan 2 sesi sehingga konseli akan lebih menyadari bahwa ia perlu mengubah pola pikir yang negatif tersebut menjadi pola pikir yang positif dan rasional. Dalam konsep REBT dapat dikenal pada tahap A-B-C. - Di tahap <i>Desputing</i> ini selain dengan melawan pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang positif tetapi juga mengandung makna religious. - Konselor memasuki langkah <i>Effect</i>, yaitu dampak dari proses A-B-C-D. setelah konseli menyadari ketidak tepatan dalam diri konseli, konselor membimbing untuk menyusun perubahan perilaku, dimana konseli diajak untuk menyusun rencana atau sikap yang tepat ketika ia menghadapi sesuatu.
4	Treatment	Langkah keempat yakni <i>Treatment</i> atau terapi yang merupakan langkah penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> yang di rancang dalam langkah prognosis. Proses terapi tetap mempertimbangkan waktu serta kondisi konseli. Terapi dilakukan setelah konseli merasa benar-benar nyaman dengan konselor. Kemudian terapi dilaksanakan 3 kali dalam seminggu selama dua minggu yaitu pada tanggal 1 hingga 8 Oktober 2018. Diantara hasil proses terapinya adalah : - Menyadarkan konseli mengenai perilaku <i>self injury</i> - Sesi 1 mengetahui pengalaman dan kepercayaan konseli terhadap <i>self injury</i> (A-B) Konseli mempunyai pengalaman buruk terhadap ibunya yang menurutnya tidak menghargai usahanya. Berikut adalah pengakuan konseli “<i>ibu iku ngomong ngene kak, awakmu iku kudu koyok kakakmu ben iso melbu neng universitas apik</i> (kamu harus bisa seperti kakakmu agar kamu bisa masuk ke universitas bagus). Ya

		<i>kan seolah aku itu goblok (bodoh) kak, aku itu ndak bisa di banding-bandingno, Aku ya Aku</i>” Konseli mengakui bahwa perlakuan Ibu yang keras menjadi salah satu penyebab konseli melakukan <i>self injury</i>. Disisi lain, konseli mengaku sebelum mengenal <i>self injury</i> konseli mengaku hanya murung dan berdiam diri di kamar ketika stress. 2) Sesi 2 menyadarkan konseli tentang ketidaktepatan yang di alami konseli (A-B-C) Konseli mengaku ingin mendapatkan perhatian dengan melakukan hal berbeda dengan teman-teman. Mengatakan pendapatnya mengenai <i>self injury</i>, “Yaa unik kak, jarang ada yang kaya aku trus jadi lebih di perhatiin sama temen-temen, tapi ya ada beberapa yang nganggep aku miring (sakit jiwa) padahal lo cuma gitu tok. Tapi ndak papa lah yang penting mas yang aku suka jadi perhatian haha” dari perkataan ini, konseli menilai bahwa <i>self injury</i> merupakan hal yang unik, sehingga konseli akan mendapat perhatian lebih dari teman-teman termasuk senior yang disuka. Selain itu, Konseli merasa sangat takut jika orang tua konseli mengetahui bahwa konseli sebenarnya masih melakukan <i>self injury</i>, karena Konseli takut di marah-marahi oleh Ibu. Selain itu ketika konselor menanyakan apakah pelampiasan stress dengan <i>self injury</i> adalah cara yang terbaik ? konseli menjawab bahwa saat ini <i>self injury</i> merupakan hal yang terbaik dalam mengurangi stress. Kemudian di akhir sesi, konselor memberikan tugas konseli untuk intropeksi diri penyebab konseli mudah stress serta memikirkan sisi positif dan negative <i>self injury</i>. b. <i>Desputting</i> atau melawan pikiran irasional konseli untuk meluruskan argument mengenai <i>self injury</i>. Tahap ini membiarkan konseli untuk intropeksi diri serta menilai sisi irasionalnya. Menurut konseli, “Ya memang si kak <i>self injury</i> itu banyak sisi negatifnya, tapi beneran lo kak kali ini <i>self injury</i> yang bikin aku lega. Dulu pas SD memang aku anggap aneh perilaku itu, tapi setelah aku ngelakuin itu di posisi lagi stress ternyata bener kata temenku dulu, memang bakal ngerasa lega dan puas” kemudian didebat konselor secara terus menerus sampai pada titik di mana konseli benar-benar menyerah dan sadar bahwa pikirannya itu tidak tepat, tidak baik bagi kesehatan dan termasuk
--	--	--

		dzolim karena merusak ciptaan Allah. Setelah itu konseli terdiam dan merenung, kemudian konselor mengajak berdiskusi mengenai <i>self injury</i>. Konselor mengatakan bahwa masih banyak cara lain yang lebih bermanfaat untuk melampiaskan emosi. Selain itu, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli bahwa sebesar apapun masalah yang dimiliki, kita tetap memiliki Allah yang Maha Besar. Kemudian konselor mulai menanyakan <i>Apakah adek ingin tetap melakukan self injury setelah mengetahui baik buruknya ?</i> dengan yakinnya, konseli menjawab ingin berubah dan meminta bantuan konselor untuk membimbing sembari meneteskan air mata. Konselor meminta konseli untuk menghirup serta menghembuskan nafas kemudian mengucapkan istighfar sekaligus mengintropeksi diri mengenai kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Ditahap ini, terlihat dari mimik wajah dan mata konseli, bahwa konseli benar-benar ingin berubah. Pikiran konseli yang sebelumnya selalu mempertahankan pikiran irasionalnya, perlahan memudar setelah konselor mencoba mengontrol emosi konseli c. Membimbing untuk menyusun perubahan Awal mula, konseli menceritakan bahwa kemarin ketika pulang ke rumah setelah sesi konseling, ibu menanyakan perkembangan proses konseling karena mata konseli terlihat sembab. Mendengar ibu bertanya mengenai itu, konseli hanya bisa terdiam karena tidak ingin mengeluarkan air mata lagi. Setelah itu, ibu konseli kembali berkata bahwa <i>“wes to nak mandek o,bodimu iku wes apik ojo di rusak-rusak, ueman engko nek bojomu wedi goro-goro bekas iku piye.. ngomong o nang ibuk ta ayah nak nek nduwe masalah, yo ibuk pancen keras tapi ibuk iki sayang karo pean, kabeh iku demi pean nak”</i> (sudah nak berhentilah, badanmu itu sudah bagus jangan di rusak-rusak, nanti jika suamimu takut karena bekas lukamu bagaimana ? bicaralah dengan ibu atau ayah jika punya masalah, memang ibu wataknya keras tapi sebenarnya ibu ini sayang ke kamu, semua itu demi kamu) konseli menjadi yakin dan berkomitmen untuk berubah menjadi yang lebih baik, diantara perubahan-perubahan yang telah di sepakati bersama adalah sebagai berikut : 1) Melampiaskan sesuatu dengan mengembangkan hobi dalam bernyanyi.
--	--	--

Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *self injury* (melukai diri).

Sebelum dilakukan konseling, konseli menganggap *self injury* merupakan perilaku yang tepat untuk memuaskan emosinya. Setelah dilakukan proses konseling, konseli merasa sangat malu dan menyesal atas perilaku tersebut. Konseli melampiaskan emosinya dengan bernyanyi sekeras dan sebagus mungkin. Konseli juga mulai membiasakan diri untuk tidak memendam permasalahan seorang diri atau menjadi pendiam. Bukan hanya dari segi pikirannya yang sudah mulai bisa memilah sisi irasional, tetapi juga pada sisi spriritual konseli yang perlahan mulai membaik. Seperti sering membaca istitighfar jika terdapat masalah, membaca al-qur'an ketika terdapat keadaan yang membuatnya tidak nyaman, sholat 5 waktu yang dahulu sering diabaikan, kini konseli lebih berusaha untuk tidak meninggalkannya hingga mendapatkan apresiasi mukenah dari Ayahnya.

Selain itu, jika sebelumnya konseli kurang mensyukuri nikmat seperti dalam hal melukai dirinya sendiri, saat ini konseli menjadi menghargai dan mensyukuri setiap nikmat yang telah diberikan oleh Allah kepadanya. Konseli benar-benar berusaha menjaga nikmat Allah termasuk badannya yang dalam keadaan sehat saat ini. Kemudian jika sebelumnya konseli merasa kecewa dan mudah tersinggung terhadap sesuatu, konseli mulai berusaha untuk mengontrol pikiran negatifnya meskipun belum bisa sepenuhnya. Seperti dalam menganggap orang tua yang terlalu menuntut untuk belajar, konseli menyadari bahwa hal tersebut dilakukan orang tuanya adalah demi kebaikan

	<i>yang aku suka jadi perhatian haha”</i>	dalam keadaan sehat serta keberadaan orang-orang yang peduli dengannya. Kemudian konseli melampiaskan emosinya dengan bernyanyi sekeras dan sebagus mungkin.
2	Menurut pengakuan teman konseli serta Ibu, konseli selalu diam ketika terdapat suatu masalah, kemudian sering mengabaikan sholat fardlu jika tidak di ingatkan	Konseli juga mulai membiasakan diri untuk tidak memendam permasalahan seorang diri atau menjadi pendiam. Kemudian konseli perlahan membiasakan diri untuk memperbaiki sisi spiritualnya yakni dengan melengkapi sholat 5 waktu bahkan, mengucapkan istighfar serta membaca al-Qur'an.
3	Keras kepala bahwa <i>self injury</i> merupakan hal yang biasa dalam arti bukan suatu permasalahan yang besar. Konseli berkata “ <i>Ya memang si kak self injury itu banyak sisi negatifnya, tapi beneran lo kak kali ini self injury yang bikin aku lega. Dulu pas SD memang aku anggap aneh perilaku itu, tapi setelah aku ngelakuin itu di posisi lagi stress ternyata bener kata temenku dulu, memang bakal ngerasa lega dan puas”</i>	Terdapat sedikit perubahan dalam sifat keras kepala konseli karena pendapat konseli masih sulit disangkal. Namun sifat keras kepala konseli yang sebelumnya menganggap bahwa <i>self injury</i> merupakan hal yang biasa dalam arti bukan suatu permasalahan yang besar, pada saat ini konseli menjadi keras kepala bahwa <i>self injury</i> merupakan hal yang dapat merugikan diri dan harus benar-benar di hindari karena menurut konseli hal ini dapat merusak citra tubuh
4	Mudah menilai negative terhadap sesuatu tanpa memikirkan kebenarannya terlebih dahulu.	Konseli mulai berusaha untuk mengontrol pikiran negatifnya meskipun belum bisa sepenuhnya. Serta mengintropeksi diri karena tidak semua nasihat yang menyakitkan itu adalah buruk untuk konseli. Konseli mengucapkan istighfar ketika menyadari telah berpikir negative.
5	Mudah tersinggung meskipun hanya sekedar nasihat ataupun hanya sekedar candaan.	Konseli mengontrol diri untuk tidak mudah tersinggung karena konseli menyadari bahwa hal ini dapat membuat dirinya menjadi stress.

6	Kecewa dengan guru karena menjadikan konseli sebagai bahan candaan namun konseli menilai hal itu termasuk <i>bully</i>	Konseli mengikhlaskan dan tidak menganggap serius candaan guru, konseli berusaha mensyukuri segalanya.
7	Menganggap berat tuntutan belajar dari orang tua, hal inilah salah satu penyebab konseli mudah merasa stress dan tertekan ketika di rumah.	Konseli menyadari bahwa hal tersebut dilakukan orang tuanya karena demi kebaikan konseli sendiri, meski konseli tidak selalu menyadari.

Berdasarkan analisis proses dan hasil konseling yang telah dilakukan di lapangan, Bimbingan konseling islam dengan pendekatan *Rational Emotive BehaviorTherapy* mampu mengatasi *self injury* menjadi ke arah yang lebih positif. Pada dasarnya konseli sudah bertekad untuk memperbaiki diri dan sehingga konseli dapat bersungguh-sungguh pada saat proses treatment hingga melakukan perencanaan yang telah disepakati bersama.

PENUTUP

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian mengenai Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya, kemudian disusun dalam bentuk laporan sehingga peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal, antara lain:

119

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami permasalahan *self injury* serta mengembangkan cara lain untuk mengatasinya.
2. Bagi seorang konselor, proses konseling tidak dapat selesai hanya dengan melihat perubahan konseli, akan tetapi konselor harus tetap memantau perkembangan perilaku konseli dengan menjalin silaturahmi dengan konseli baik melalui media maupun secara langsung.
3. Bagi konseli sendiri tetap semangat dalam melaksanakan komitmen perubahan yang membuat konseli menjadi pribadi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arasy,Siti Shahilatul.2014.*Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadist)*,Skripsi : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Arifin, 1979. *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*. Jakarta:Bulan Bintang,
- Astutik, Sri.2014.*pengantar bimbingan dan konseling*.Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press.
- Burnhan, F.B. Tim Reviewer MKD 2015. 2016. *Pengantar Studi Islam*.Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press
- Caperton, Barbara.*What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review*
- Corey,Gerald.2009.*Teori dan Praktek Konseling & Terapi*.Bandung: Refika Aditama
- Departemen Agama RI, 2010. *Al-qur'an Tajwid dan Terjemah*. Bandung:CV Penerbit Diponegoro
- Faqih,Ainur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII PRESS.
- Hallen, 2000. *Bimbingan dan konseling*.jakarta:Ciputat press
- Hartono, 2012.*Psikologi Konseling*,Jakarta : Kencana Prenada Medi Group
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika
- <http://psikologid.com/self-injury-sebagai-pelampiasan-emosi/> (diakses pada tanggal 10 Oktober 2018)
- <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/alasan-melukai-diri-sendiri/> diakses pada 18 November 2018
- Kartono, Kartini. 2007.*Psikologi Anak*.Bandung : CV. Mandar Maju.
- Komalasari, Gantina dkk.2011.*Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks.
- Kusumawati,Endah dkk. 2015. *Self Injury pada Mahasiswa*.Studi kasus : Fakultas Keguruan dan Pendidikan.Universitas ahmad Dahlan.

- Latipun, 2008.*Psikologi Konseling*.Malang:UMM Press.
- Lubis,Namora Lumongga. 2011.Memahami Dasar-Dasar Konselig Dalam Teori dan Praktik, Jakarta: Kencana.
- Maidah,Destiana.2013.*Self Injury* Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku *Self Injury*).Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Munir, Samsul.2010.*Bimbingan Dan Konseling Islam*,Jakarta: Amzah
- Muthia,Elda Nabiela.*Kesepian dan Keinginan melukai Diri Sendiri Remaja*.Riset Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang.
- Natawidjaya,Rochman.2009.*Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* .Bandung: Rizqi Press
- Prastowo,Andi.2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rahmawati,Pudji. 2009.*Bimbingan Penyuluhan Islam*.Surabaya, Dakwah Digital Press.
- Sudarsono, 1997.*Kamus Konseling*.Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukardi,Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutoyo,Anwar. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Syukur,Amin 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta : LPK-2, Suara Merdeka
- Takwati, liba s, *Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury*. Vol. 1. No. 1. Jurnal. program studi bimbingan dan konseling universitas negeri yogyakarta
- Walgito,Bimo.2004. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*,(Yogyakarta: CV Andi Offset
- Wilis,Sofyan S. 2007.*Konseling individual,teori dan praktek*.Bandung, Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu Dan A. Juntika Nurhisan, 2010. *Landsasan Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rosdakur