



***Rational Emotive Behavior Therapy Untuk
Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Remaja
Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo***

Skripsi

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Ita Yuanita

NIM. B93217088

**Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2021**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ita Yuanita

NIM : B93217088

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul ***Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo*** adalah merupakan karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 16 Januari 2021

Yang menyatakan



Ita Yuanita

NIM. B93217088

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ita Yuanita
NIM : B93217088
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk
Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Remaja Di
Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 16 Januari 2021
Dosen Pembimbing



Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 19600901 19990031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI PERILAKU *SELF INJURY* PADA REMAJA DI DESA GUNUNG MALANG KABUPATEN SITUBONDO

SKRIPSI

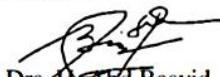
Disusun Oleh

Ita Yuanita B93217088

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu
Pada tanggal 13 Januari 2021

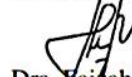
Tim Penguji

Penguji I



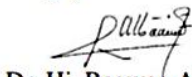
Drs. H. Abd Basyid, MM NIP.
19600901 19990031002

Penguji II



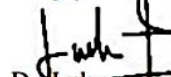
Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III



Dr. Hj. Ragwan Albarr, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji IV



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



Surabaya, 13 Januari 2021

Dekan,

Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196003251991031003



**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 : Ita Yuanita
NIM : B93217088
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : itayuanita1999@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 :

Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Remaja Di Desa

Gunung Malang Kabupaten Situbondo

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, 22 Januari 2021

Penulis

Ita Yuanita
NIM. B93217088

ABSTRAK

Ita Yuanita (B93217088), *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo.

Fokus Penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses pelaksanaan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *Self Injury* pada remaja di Desa Gunung Malang?, 2) Bagaimana hasil pelaksanaan dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *Self Injury* pada remaja di Desa Gunung Malang?.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dilapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis komparatif.

Untuk menjelaskan proses dan hasil penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dipadukan dengan terapi islam yaitu terapi *Muhasabah*. Proses konseling dilakukan dengan langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Dalam proses *treatment* langkah yang dilakukan yaitu menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasionalnya, *disputing* (melawan pemikiran irasional) dan membimbing konseli untuk menyusun perubahan. Adapun Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseli bisa mengganti perilaku negatifnya dengan perilaku yang lebih positif. Salah satu bentuk perubahan yang dilakukan oleh konseli yaitu mampu meluapkan emosinya dengan melakukan hobi yang disenangi yaitu memasak. Saat ini konseli sudah mempunyai usaha kecil-kecilan yang diberi nama Rara D'kitchen.

Kata Kunci : *Rational Emotive Behavior Therapy, Self Injury*.

ABSTRACT

Ita Yuanita (B93217088), Rational Emotive Behavior Therapy to Overcome of Self Injury Behavior in Adolescents in Gunung Malang Village Situbondo Regency.

The focus of this research is 1) How is the process of implementing Rational Emotive Behavior Therapy to Overcome the Tendency of Self Injury Behavior in Adolescents in Gunung Malang Village Situbondo Regency?, 2) What are the results of the implementing Rational Emotive Behavior Therapy to Overcome the Tendency of Self Injury Behavior in Adolescents in Gunung Malang Village Situbondo Regency?.

This research uses qualitative research with a case study method. The data were collected using interviews, observation and documentation. The data obtained in the field were then analyzed using comparative analysis.

To explain the process and results of this study, researchers used the Rational Emotive Behavior Therapy approach combined with Islamic therapy, namely Muhasabah therapy. The counseling process is carried out by identifying the problem, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow-up. In the treatment process, the steps taken are to make the counselee aware of their irrational thought patterns, disputing (fighting irrational thinking) and guiding the counselee to make changes. The results of this study indicate that the counselee can replace his negative behavior with more positive behavior. One form of change made by the counselee is that he is able to express his emotions by doing a hobby that he likes, namely cooking. Currently the counselee laready has a small business called Rara D'Kitchen.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Self Injury.

الملخص

إيتايوانيتا (B٩٣٢١٧٠٨٨) علاج السلوك الانفعالي العقلائي لتفصيل ميل جرح النفس على المراهق في قرية غونونغ مالانغ، سيتوبوندو.

يركز البحث إلى ثاني. أولاً، ما التنفيذ لنيل تقنية علاج السلوك الانفعالي العقلائي لتفصيل ميل جرح النفس على المراهق في قرية غونونغ مالانغ، سيتوبوندو؟ ثانياً، ما نتيجة التي ينتفع بها المراهق من توصل تقنية علاج السلوك الإنفعالي العقلائي لتفصيل ميل جرح النفس على المراهق في قرية غونونغ مالانغ، سيتوبوندو؟.

يستخدم البحث نوعياً بمنهج دراسة الحالة. كانت الباحثة تجتمع الحقائق بطريقة المقابلة، والملاحظة، والتوثيق. و أيضاً تحللت الباحثة الحقائق بتحليل المقارنة.

لشرح عملية ونتائج هذه الدراسة ، استخدم الباحثون نهج العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي جنباً إلى جنب مع العلاج الإسلامي، أي علاج المحسبة. تتم عملية الاستشارة من خلال تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم والمتابعة. في عملية العلاج، تتمثل الخطوات المتخذة في جعل المستشار على دراية بأنماط تفكيرهم غير العقلانية، والنزاع (محاربة التفكير غير العقلائي) وتوجيه المستشار لإجراء التغييرات. ومن نتيجة هذا البحث أن المراهقة التي تميل سلوكها قد تغيرت إلى أحسن السلوك. تتكون التنفيذ من الاستشارة أن لها هوايات جديدة أحدها الطبخ. وكان لديها أعمال كشركة صغيرة سميت برارا د'كيتجين.

الكلمات الدالة : علاج السلوك الانفعالي العقلائي، جرح النفس.

DAFTAR ISI

Judul Penelitian (Sampul)	Halaman
Pernyataan Otentisitas Skripsi	ii
Persetujuan Dosen Pembimbing	iii
Pengesahan Tim Penguji	iv
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xv

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	16
B. Rumusan Masalah	23
C. Tujuan Penelitian	23
D. Manfaat Penelitian	24
E. Definisi Konsep	24
F. Sistematika Pembahasan	28

BAB II : KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik	29
1. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	29
a. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	29
b. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	31
c. Hakikat Manusia Menurut <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	31
d. Ciri-Ciri <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	33
e. Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	34

f. Teknik-Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	35
g. Penerapan Teknik Dan Prosedur Utama <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	38
2. <i>Self Injury</i>	39
a. Pengertian <i>Self Injury</i>	39
b. Faktor Penyebab <i>Self Injury</i>	40
c. Karakteristik Pelaku <i>Self Injury</i>	41
d. Bentuk Perilaku <i>Self Injury</i>	42
3. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Melalui Pendekatan <i>Muhasabah</i> Dalam Mengatasi Perilaku <i>Self Injury</i>	42
B. Penelitian Terdahulu	45

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	48
B. Lokasi Penelitian.....	49
C. Jenis Dan Sumber Data.....	49
D. Tahap-Tahap Penelitian	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Validitas Data	52
G. Teknik Analisis Data.....	52

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data	54
1. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	54
2. Proses Konseling Dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Perilaku <i>Self Injury</i> Pada Remaja di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo.....	57
3. Hasil Konseling Dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi	

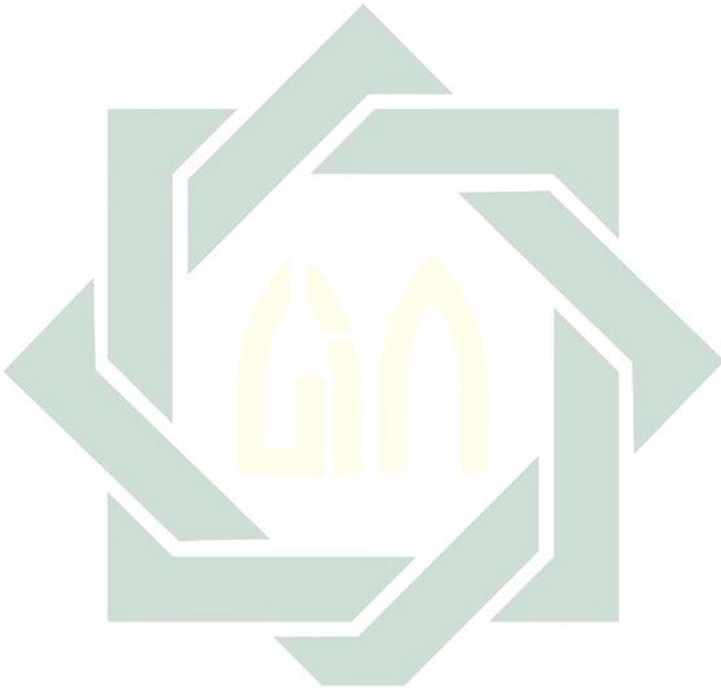
Perilaku <i>Self Injury</i> Pada Remaja di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo.....	82
B. Pembahasan Hasil Penelitian	84
1. Perspektif Teori.....	84
a. Analisis Proses Konseling Dengan Menggunakan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Perilaku <i>Self Injury</i> Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo.....	84
b. Analisis Hasil Konseling Dengan Menggunakan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Perilaku <i>Self Injury</i> Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo.....	95
2. Perspektif Islam	99
 BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	101
B. Saran dan Rekomendasi.....	102
C. Keterbatasan penelitian.....	102
 DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN.....	107

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 rencana perubahan konseli	74
Tabel 4.2 evaluasi perubahan konseli	79
Tabel 4.3 evaluasi perubahan konseli	81
Tabel 4.4 perbandingan proses konseling di lapangan dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	85
Tabel 4.5 keadaan konseli sebelum dan sesudah dilakukan konseling dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 4.1 <i>Self Injury</i> yang dilakukan Konseli	60



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang pesat terus menerus menawarkan perubahan, menuntut individu secara sadar untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Permasalahan demi permasalahan turut mengiringi perubahan yang terjadi di setiap kehidupan. Beragam macam permasalahan yang dihadapi individu baik ringan atau berat sebaiknya tidak dibiarkan menumpuk didalam pikiran. Mengabaikan masalah akan menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu dan mengancam kesehatan fisik dan mental.

Sejatinya setiap permasalahan yang dihadapi oleh manusia pasti akan ada jalan keluarnya. Allah SWT tidak membebani hambanya melainkan sesuai kelapangan/kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya, dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. Tugas yang dibebankan kepada manusia adalah tugas yang bisa dikerjakan, Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya, bahkan jika individu kesulitan melaksanakan tugas karena sesuatu sebab, maka Allah memberikan keringanan yang dalam kondisi normal tidak diijinkan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah: 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami, Engkau pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir””¹.

Hal ini juga dijelaskan dalam Hadist Nabi Muhammad SAW

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا يَصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا عَمٍ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Dari Abu Sa’id Al-Khudri r.a., dari Nabi SAW bersabda: jika seorang muslim ditimpa musibah, kelelahan, penyakit, kekhawatiran, kesedihan, kesulitan, ketidakjelasan, bahkan sampai sebuah duri yang menusuknya, maka Allah akan menghapus dosa-dosanya dengan semua itu”².

Sekecil apapun musibah yang menimpa seorang hamba maka Allah akan menghapuskan kesalahannya. Dan jika ia mampu untuk bersabar dan mengharapakan pahala dari musibah tersebut, sungguh ia akan mendapatkan tambahan kebaikan. Namun terkadang manusia lalai mengharapakan ridha Allah sehingga ketika ditimpa suatu musibah ia lupa untuk mengharapakan pahala

¹ al-Qur’an, Al-Baqarah : 286

² Lihat riwayatnya dalam Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani, *Fathul Bari*, jilid 10, (Al-Qahirah: Dar al-Din li at-Turats, 1987), hal. 107.

dari Allah SWA. Dan sejatinya setiap permasalahan yang dihadapi pasti didalamnya terdapat hikmah dan pelajaran yang dapat kita ambil sebagai petunjuk kehidupan yang lebih baik.

Ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah menyebabkan seseorang mengalami stress. Stress tersebut menimbulkan emosi negatif. Misalnya perasaan sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak percaya diri, frustrasi, marah, dendam dan emosi-emosi negatif lainnya. Emosi berkaitan dengan perasaan yang dialami oleh seseorang yang bermula dari dalam diri kemudian di ungkapkan dengan berbagai ekspresi.

Hans Selye seorang fisiologi dan pakar stress berpendapat bahwa yang dimaksud dengan stress adalah suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap aksi atau tuntutan atasnya. Sehingga memunculkan respon otomatis tubuh yang bersifat adaptif pada setiap perilaku yang menimbulkan perubahan pada emosi.³

Penelitian YouGov yang dipublikasikan pada Juni 2019 tentang data survey penduduk Indonesia yang pernah memiliki pikiran untuk melukai diri sendiri menunjukkan lebih dari sepertiga (36%). Prevensi tertinggi ditemukan pada kelompok muda usia antara 18 hingga 24 tahun. Dengan presentase sebanyak (45%) responden mengaku pernah melakukan perilaku melukai diri sendiri. Tidak hanya di Indonesia saja, perilaku melukai diri sendiri juga menjadi isu yang semakin mengemuka dalam skala global. Penelitian yang dilakukan oleh American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, melibatkan 597.548 partisipan dari 41 negara sepanjang 1990 sampai 2015,

³ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hal. 44

menyatakan hampir (17%) pernah melakukan perilaku melukai diri sendiri dengan rata-rata usia 13 tahun.⁴

Seseorang dalam menyalurkan emosinya bisa dengan berbagai macam cara. Bisa dilakukan dengan hal yang positif bisa juga dilakukan dengan hal negatif. Seperti yang dilakukan oleh konseli yang menyalurkan emosinya dengan melakukan perilaku negatif yaitu dengan sengaja melukai dirinya sendiri (menyayat kulitnya) tanpa tujuan bunuh diri untuk mengatasi rasa sakit secara emosionalnya. Masalah ini disebut dengan *Self Injury* dimana perilaku ini 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.

Menurut psikologi Id, *Self Injury* atau bisa disebut 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. Mencederai diri merupakan suatu tindakan membahayakan diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja, tanpa bantuan orang lain. Perilaku ini sering ditujukan kepada klien retardasi mental, psikotik, dan gangguan kepribadian.⁵

Hal itu dilakukan oleh konseli ketika ia dihadapkan dengan permasalahan yang dianggap berat salah satunya yaitu masalah yang berhubungan dengan keluarganya. Menurut konseli keadaan rumah yang ia tempati saat ini tidak dalam keadaan baik-baik saja. Bapak dan mama

⁴ <http://id.yougov.com/Seperempat-Orang-Indonesia-Pernah-Memiliki-Pikiran-Bunuh-Diri/>. Diakses pada 25 Agustus 2020.

⁵ Sujono Riyadi dan Teguh Purwanto, *Asuhan Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 130

konseli sekarang berada disurabaya karena urusan pekerjaan. Konseli hanya tinggal bersama kedua saudara dan tantenya.

Disaat ketidakhadiran orang tua dalam rumahnya konseli harus dihadapkan dengan sikap tantenya yang sering marah dan ngambekan serta kedua saudaranya yang hanya sibuk dengan kegiatannya masing-masing. konseli bercerita tidak sanggup lagi dengan keadaan seperti itu. Batin konseli sangat tersiksa karena ia tidak suka tinggal satu rumah tetapi tidak saling bertegur sapa. Konseli merasa tidak ada lagi yang sayang kepadanya, merasa dirinya sendirian dan kesepian.

Sebelum kejadian itu diceritakan oleh konseli, sebulan sebelumnya ia juga melakukan hal yang sama dikarenakan ia merasa stress dengan tugas kuliahnya yang serba online ditambah dengan perilaku tantenya yang suka marah. Konselor merasa ada kejanggalan dengan perilaku konseli serta dengan story-story nya di whatsApp sehingga berinisiatif untuk mencoba menanyakan hal yang sedang terjadi kepada konseli. Kemudian konseli mengirimkan sebuah gambar tangan dengan goresan-goresan dari silet disertai sebuah pesan yang berisikan:

Maaf sebelumnya mbak, aku lancang. Kalau aku sudah tidak kuat aku bisa saja lakukan itu mbak tanpa orang lain tau. Aku bisa saja sakiti diriku sendiri, aku juga punya perasaan, semua orang punya perasaan kan mbak, aku lakukan itu dari dulu kalau ada masalah. Mungkin itu bisa membuat aku tenang, aku memang orangnya lemah, tapi aku bisa saja nakal seperti yang aku mau mbak.⁶

⁶ Pesan Konseli di *WhatsApp* pada 15 Agustus 2020.

Melihat gambar dan pesan tersebut, konselor terkejut karena kalau melihat dari diri konseli orang lain pun tidak akan mengira kalau ia bisa senekat itu.

Perilaku *self injury* ini dilakukan oleh konseli sejak ia kelas X SMA. Pada saat itu bukan hanya konseli saja yang melakukan hal seperti itu, tetapi ada sebagian temannya yang ikut melakukan hal yang serupa. Alasan konseli melakukan hal yang demikian itu bertujuan untuk meluapkan segala keresahan dan tekanan yang ada dalam dirinya. Awalnya ia hanya coba-coba mengikuti teman-temannya. Tetapi semakin lama hal itu menjadi sesuatu yang harus ia lakukan disaat ia dalam keadaan yang kurang stabil.⁷

Setelah diobservasi lebih lanjut dapat diketahui bahwa konseli memiliki emosi yang kurang matang sehingga cenderung untuk mengekspresikan dengan emosi-emosi negatif. 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. Seperti yang dikemukakan oleh Hyman bahwa penyebab dari perilaku *self injury* berasal dari emosi-emosi negatif, tekanan, disosiasi, dan pengaruh negatif.

Pada masalah ini, konselor menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam proses terapinya. 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

⁷ Wawancara dengan konseli pada 02 September 2020.

mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Menurut Andi Mappiare, *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan suatu rancangan terapeutik dalam konseling dan psikoterapi.⁸ Kemudian Gunarsa mengungkapkan bahwa *Rational Emotive Behavior Terapi* (REBT) berusaha memperbaiki melalui pola berfikir yang rasional dan menghilangkan pola berfikir yang irasional.⁹ Terapi ini sebagai alat untuk mendidik kembali, jadi terapi bertugas sebagai pendidik dengan memberikan tugas yang harus dilakukan klien serta mengajarkan strategi tertentu untuk memperluas proses berfikirnya.

Selain itu, Dewa Ketut Sukardi juga mendefinisikan *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 yang tegas, melatih klien untuk bisa berfikir dan berbuat yang lebih realitas dan rasional.¹⁰

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat dipahami bahwa *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. Salah satunya bisa dilakukan dengan mengganti hal yang negatif dan tidak masuk akal dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara

⁸ Andi Mappire AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hal. 156

⁹ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Pskoterapi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hal. 236

¹⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : PT Renika Cipta, 2008), hal. 99

meyakinkan klien dengan keyakinan-keyakinan yang lebih positif.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian studi kasus yang berkaitan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang diberikan kepada remaja untuk mengatasi kecenderungan perilaku *self injury*. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul *Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses pelaksanaan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *Self Injury* pada remaja di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *Self Injury* pada remaja di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *Self Injury* pada remaja di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo?
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi

perilaku *Self Injury* pada remaja di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mendapatkan jawaban dari tujuan penelitian. Selain itu agar hasil yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh semua pihak yang terkait.

1. Manfaat teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam
2. Manfaat Praktis
 - a. sebagai studi tentang pengaplikasian teknik *Rational Emotive Behavior* (REBT).
 - b. Sebagai bahan masukan bagi konselor untuk melaksanakan kegiatan Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi perilaku *Self Injury* pada remaja.

E. Definisi Konsep

1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

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 yang sering muncul.¹¹

Menurut Gerald Corey terapi REBT adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berfikir,

¹¹ Gantiana K, Eka.W dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat : PT Indeks, 2011), hal. 201-202

menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Sedangkan menurut Arintoko REBT yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*).¹²

Pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Selain itu konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irasional, dan melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.¹³

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang irasional dengan pemikiran yang rasional. Salah satunya mengganti dengan sesuatu yang logis dan

¹² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Eresco, 1998), hal.13

¹³ Yoga rahayu hardini, Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Anak Berkelainan Fisik Di Sdn 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah (Studi Kasus Terhadap Konseli X), *Skripsi* hal.10-11

rasional dengan cara meyakinkan klien dengan keyakinan-keyakinan yang lebih positif.

Tujuan *Rational Emotive Behavior* adalah menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidakyakinan diri serta untuk mencapai perilaku yang rasional, kebahagiaan, dan aktualisasi diri. Dalam konseling *rational emotive behavior*, seorang konselor harus menempatkan dirinya sebagai seorang pribadi yang lebih aktif untuk mencari tahu permasalahan yang dihadapi. Selain menggunakan *rational emotive behavior therapy* peneliti juga menggunakan terapi *muhasabah* diri yang menuntun individu agar dapat mengintropeksi diri dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan.

Selain di dunia barat, dalam kajian keislaman teknik REBT hampir sama dengan metode *muhasabah*. Menurut Ibnu Jabr At-Thabari mengemukakan bahwa *muhasabah* merupakan cara untuk mengoreksi segala perilaku yang telah diperbuat serta mengevaluasi diri sendiri untuk menata ulang hidup, memilih sifat-sifat yang seharusnya dimiliki serta menghilangkan sifat-sifat yang tidak layak untuk diterapkan dalam kehidupan.¹⁴

2. *Self Injury*

Menurut Wals *Self injury* merupakan suatu metode yang digunakan untuk mempertahankan hidup dan merupakan suatu metode yang digunakan untuk mempertahankan hidup dan merupakan suatu metode coping terhadap keadaan emosional yang sulit

¹⁴ Siti Shahilatul Arasy, *Urgensi Muhasabah(Intropeksi Diri) di Era Kontemporer* (Studi Ma'anil Hadits), *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014, hal. 97

seperti kecemasan, stress, dan perasaan negative lainnya. *Self injury* sering dipilih sebagai cara yang efektif untuk menanggulangi masalah yang sedang dihadapi, meskipun harus dengan menyakiti diri sendiri. *Self injury* merupakan salah satu gejala dari gangguan kepribadian ambang dan beberapa gangguan jiwa lainnya (misalnya: gangguan depresi, manik, bipolar, dan cemas).

Menurut Dirgagunarsa, seseorang lebih baik mengekspresikan emosi dengan cara menyalurkan daripada memendamnya, untuk menghindari akibat negative. Akan tetapi, mereka yang terlibat *self injury* cenderung mengalami kesulitan untuk mengungkapkan emosi mereka pada orang lain. Pengalaman menyakitkan dan emosi negative masa lalu yang berkaitan dengan masalah keluarga, turut mempengaruhi dilakukannya *self injury*. Selain itu masalah lainnya adalah pertengkaran dengan sahabat dan kekasih. Berbagai masalah tersebut menimbulkan luapan emosi negatif sehingga mereka yang mengalami hal diatas lebih memiliki untuk melukai dirinya sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut maka disimpulkan bahwa *self injury* (melukai diri) merupakan tindakan melukai tubuh atau bagian tubuh sendiri dengan sengaja, tidak dengan tujuan bunuh diri tetapi suatu cara untuk melampiaskan emosi-emosi yang terlalu menyakitkan untuk melampiaskan emosi-emosi yang terlalu menyakitkan untuk diekspresikan dengan kata-kata.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan penelitian adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, Definisi Konsep, kerangka teoretik dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian teoretik berisi kajian mengenai *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang meliputi: pengertian pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, tujuan REBT, hakikat manusia menurut REBT, Teknik-Teknik REBT, ciri-ciri REBT, konsep dasar REBT, penerapan teknik dan prosedur utama REBT, *Self injury* yang meliputi: pengertian *self injury*, faktor penyebab *self injury*, karakteristik pelaku *self injury*, bentuk perilaku *self injury*, REBT melalui pendekatan muhasabah dalam mengatasi perilaku *self injury*.

Bab III Metode penelitian yang meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahapan-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan pembahasan berisi tentang penyajian data yang meliputi gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian (analisis data).

Bab V Penutup yang membahas tentang kesimpulan, rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

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

W.S. Winkel memberikan pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan, berperilaku serta menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.¹⁵

Teori ini kemudian dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an, *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.

Sedangkan menurut Arintoko REBT yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Secara umum, *rasional emotive behavior therapy* (REBT) mendukung konseli

¹⁵ W.S. Winkel dan M.M, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 156

untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.¹⁶

Menurut pandangan Ellis, *rasional-emotive behavior* merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku. Masalah klien yang mendapat terapi *rasional emotive behavior*, antara lain kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neurosis, gangguan karakter, problem psikosomatik, gangguan makan, ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal, masalah perkawinan, adiksi, dan disfungsi seksual. Adapun individu yang tidak dapat ditangani *rasional emotif behavior* adalah anak-anak (khususnya autisme), gangguan mental grad bawah, skizofrenia jenis kata tonik (gangguan penarikan diri berat), dan maniak atau mania-depresif.¹⁷

Dari beberapa pengertian diatas, *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.

¹⁶ Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, Andi Offset, (Yogyakarta, 2011), hal. 39

¹⁷ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 175-176

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

Ellis mengatakan tujuan utama teori ini adalah untuk membantu individu mengatasi problem-problem perilaku dan emosi konseli, diantaranya :

- 1) 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.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, dan rasa marah.
- 3) Untuk membangun minat konseli, mengendalikan diri, toleransi, kesediaan menerima ketidakpastian, keberanian mengambil resiko serta penerimaan diri klien.¹⁸

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

Rational Emotive Behavior Therapy berasumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.¹⁹

Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi manusia juga memiliki kecenderungan

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling Psikoterapi*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2005), hal. 245.

¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hal. 238

kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlamat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi-potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakat. Bagaimanapun, menurut REBT, manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesak pemenuhan keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya.

REBT menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak dilakukan secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik sebagaimana dinyatakan oleh Ellis ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak.

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 disfungsiional harus menggunakan metode-metode perseptual.²⁰

²⁰ Abdullah, *Konseling & Psikoterapi*, (Surabaya: Judar Press, 2017), hal.

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

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- 3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.²¹

²¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesi, 1985), hal. 8

e. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

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

- 1) *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.
- 2) *Belif* (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 berasal dari nilai agama, norma masyarakat, dan aturan orang tua.
- 3) *Emotional Consequence* (C) adalah konsekuensi emosional baik senang atau berupa hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan *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.²²

²² Namora Lomangga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana, 2011), hal.178-179.

f. Teknik-Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behaviour Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut :

1) Teknik-Teknik Kognitif

a) *Disputing Irrational Belief*

Secara umum, metode kognitif dalam *rational emotive behavior therapy* adalah metode konseling secara aktif dalam mengatasi keyakinan tidak rasional yang ada pada konseli sehingga tantangan ketidak rasional yang ada pada dirinya mampu dihilangkan serta menanamkan kata “harus bisa” dalam dirinya.

Pada terapi ini, konselor mengajak konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran negativenya sampai konseli mampu untuk menanamkan sugesti-sugesti positif dalam dirinya.²³

b) Tahap Pengajaran

Dalam REBT tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

²³ Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 221.

- c) Tahap Persuasif
Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.
 - d) Tahap Konfrontasi
Konselor mengubah ketidak logisan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.
 - e) Tahap Pemberian Tugas
Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.²⁴
- 2) Teknik-Teknik Emotif
- a) Teknik Sosiodrama Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakandramatis.
 - b) Teknik *Self Modelling* Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.
 - c) Teknik *Assertive Training* Digunakan untuk melatih, mendorong dan

²⁴ Dewa Ketut Sukardi, Pengantar Teori Konseling (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hal.91-92.

membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.²⁵

3) Teknik-Teknik *Behavioristik*

a) Teknik *Reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan) yaitu untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

b) Teknik *Social Modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial) yaitu teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara *mutasi* (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

c) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-

²⁵ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 288 18

percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

Dalam penelitian ini, Peneliti fokus dalam menangani masalah pemikiran dan perilaku klien yang nantinya akan menggunakan teknik-teknik kognitif dan behavioristik yang kemudian dipadukan dengan terapi islam yaitu terapi *muhasabah*. Hal ini sesuai dengan permasalahan klien yaitu lebih kepada perilaku *self injury* yang ia lakukan.

g. Penerapan Teknik dan Prosedur Utama *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Dalam proses pelaksanaan konseling dengan pendekatan REBT terdapat tiga langkah yang dilakukan oleh konselor dan konseli yaitu:

- 1) Langkah awal
Menyadarkan konseli tentang pemikiran dan tindakannya yang tidak rasional. Proses ini membantu memahami mengapa *self injury* menjadi hal yang harus ia lakukan ketika ia dihadapkan dengan gangguan emosional dalam dirinya. Dalam tahap ini dikenal dengan tahap A-B-C dalam konsep REBT.
- 2) Langkah kedua
Pada langkah ini, konseli disadarkan dan diyakinkan bahwa konseli memiliki kemampuan untuk mengubah dan menantang pemikirannya yang negative. Konseli dibimbing agar bisa mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.²⁶ Ditahap ini konselor juga melibatkan teknik *muhasabah*, selain

²⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), hal. 80

melawan pemikiran-pemikiran irasionalnya konseli juga di berikan arahan yang mengandung makna religious.

3) Langkah ketiga

Pada langkah ini, konseli dibantu untuk terus mengembangkan pikiran rasionalnya sehingga konseli tidak terjebak pada permasalahan yang disebabkan oleh pemikirannya. Konselor berperan aktif untuk mengemukakan pendapat mengenai pemikiran konseli baik rasional maupun irasional. Serta konseli dibimbing untuk dapat menyusun perubahan perilaku kearah yang lebih positif.

2. *Self Injury*

a. *Pengertian Self Injury*

Self injury adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai diri. Dilakukan dengan sengaja akan tetapi tidak bertujuan untuk bunuh diri. Hal ini biasanya dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi yang terlalu menyakitkan untuk diungkapkan dengan kata-kata.²⁷

Secara khusus, definisi *self injury* ialah perilaku yang disengaja yang mengakibatkan kerusakan atau perubahan pada jaringan kulit, bukan dengan tujuan bunuh diri tetapi mengakibatkan kerusakan atau perubahan yang cukup parah pada jaringan kulit. Karena itu, *self*

²⁷ Destiana Maidah, *Self Injury* pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury) (Skripsi, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, 2013), hal. 10

injury hanya sebagai tindakan yang kemudian mengarah pada beberapa bentuk kerusakan jaringan dimana individu yang bersangkutan tidak ingin bunuh diri. Hal ini dilakukan untuk mengatasi emosi yang berlebihan atau situasi yang sulit.

Dapat disimpulkan bahwa *self injury* merupakan perilaku melukai diri secara sengaja tanpa tujuan bunuh diri dengan tujuan mengatasi masalah emosi dalam dirinya yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata.

b. Faktor Penyebab Self Injury

- 1) Faktor keluarga, seperti tumbuh dalam keluarga yang kacau, masa kecil penuh trauma, kurangnya kasih sayang, pernah mengalami kekerasan, adanya komunikasi yang kurang baik, kurangnya sosok salah satu anggota keluarga, dan tidak dianggap keberadaannya atau diremehkan.
- 2) Faktor individu, seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian.
- 3) Faktor lingkungan sosial, seperti kurangnya kemampuan untuk membentuk dan menjaga hubungan yang stabil, takut akan perubahan baik perubahan dalam kegiatan sehari-hari maupun pengalaman baru dalam bentuk apapun (orang, tempat peristiwa) atau dapat juga berupa perubahan perilaku.²⁸

²⁸ Amalia, "Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) Pada Siswa Kelas 7Di SMPN 13 Surabaya, *Skripsi*, Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 54-55

Sedangkan menurut penelitian oleh Dokter Irene Anindyaputri, salah satu penyebab seseorang melakukan *self injury* yaitu berusaha mengalihkan perhatian, melepas stress, menyampaikan perasaan, menghukum diri sendiri, dan mencari kepuasan.²⁹

Dalam penelitian ini pelaku *self injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri lebih mengacu kepada faktor keluarga yang mana didalam keluarganya ia merasa kurangnya sosok salah satu anggota keluarga, serta ia juga merasa tidak dianggap keberadaannya dilingkungan keluarganya. selain itu baru-baru ini klien dihadapkan dengan kerinduan kepada salah satu sahabatnya yang sudah dianggap seperti saudara kandung. Kerinduan klien kepada sahabatnya tersebut melebihi kerinduan kepada seseorang yang spesial (kekasih) sehingga membuat klien sering galau dan tidak bisa mengontrol emosi dan perilakunya.

c. Karakteristik Pelaku *Self Injury*

Menurut Eliana para pelaku *self injury* memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Sulit mengendalikan impuls diberbagai area, seperti gangguan makan atau adiksi terhadap zat adaktif.
- 2) Pelaku *self injury* cenderung memiliki *self esteem* yang rendah. Serta kebutuhan atau dorongan yang kuat untuk mendapatkan cinta dan penerimaan orang lain.

²⁹ <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/alasan-melukai-diri-sendiri/>.

Diakses pada 19 Agustus 2020

- 3) Pola pikir yang kaku, cara berpikir yang harus mencapai suatu tujuan atau tidak sama sekali.
- 4) Merasa diri mereka tidak mampu menyelesaikan dan mengatasi masalah.
- 5) Cenderung bertindak sesuai dengan suasana hati pada saat itu.
- 6) Mengalami depresi dan *self destructive* (merugikan diri sendiri)
- 7) Cenderung untuk menekan kemarahannya pada diri sendiri.

d. Bentuk Perilaku *Self Injury*

Perilaku yang ditampakkan oleh pelaku *self injury* dapat berupa:

- 1) Mengiris atau menggores kulit
- 2) Memukul diri sendiri
- 3) Membakar atau mensundutkan diri sendiri dengan benda panas
- 4) Membenturkan kepala
- 5) Mengutak-atik luka yang belum sembuh
- 6) Lain-lain (misalnya, makan benda taam atau beracun, menguliti wajah, piercing dan menjambak rambut).³⁰

3. *Rational Emotive Behavior Therapy* Melalui Pendekatan *Muhasabah* Dalam Mengatasi Perilaku *Self Injury*

Dalam kajian keislaman, *rational emotive behavior therapy* hampir sama dengan metode *muhasabah* diri. Secara bahasa *muhasabah* adalah bentuk mashdar

³⁰ Destiana Maidah, *Self Injury* pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku *Self Injury*), *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, 2013, hal. 14-16

(bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang berasal dari kata *hasaba yabsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung.³¹ Sedangkan dalam kamus bahasa Arab-Indonesia *muhasabah* ialah perhitungan, atau intropeksi.³²

Secara umum *muhasabah* adalah intopeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni mengitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, hari bahkan setiap saat. Oleh karena itu *muhasabah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan, namun juga perlu dilakukan setiap hari guna untuk mengevaluasi diri sejauh mana telah melaksanakan perintah Allah dan Rasul-Nya.³³

Muhasabah diperintahkan oleh Allah SWT sebagaimana Firman-Nya dalam QS. Al-Hasyr:18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

“Wahai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.³⁴

Selain itu Muhammad Al-Ghazali (1335-1416 H/1917-1996 M), mengemukakan bahwa *muhasabah* adalah sikap mengevaluasi diri sendiri untuk menata

³¹ Asad M. Al Kali, *Kamus Besar Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal. 183

³² Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren)

³³ Amin Syakur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hal. 83

³⁴ al-Qur'an, *Al-Hasyr* : 18

ulang hidup, memilih sifat-sifat yang seharusnya dimiliki dan dijaga serta yang seharusnya dihilangkan. Seumpamanya desain interior sebuah ruangan, demikian pula kehidupan manusia, adakalanya direnovasi.

Dari beberapa penjelasan mengenai *muhasabah*, dapat diketahui bahwa yang menjadi dasar dalam pelaksanaan *muhasabah* (intropeksi diri) yaitu mengenal diri sendiri, menjaga akhlak baik, dan menghilangkan akhlak yang buruk. Dalam *muhasabah* terdapat dua macam yaitu:

- a. Sebelum beramal, yaitu dengan berfikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu, dan jangan langsung mengerjakan sampai nyata baginya kemaslahatan untuk melakukan atau tidaknya.
- b. Intropeksi diri setelah melakukan perbuatan. Ada tiga jenis
 - 1) Mengintropeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, lalu ia juga muhasabah, apakah ia sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki-Nya atau belum.
 - 2) Intropeksi diri terhadap setiap perbuatan yang mana meninggalkannya adalah lebih dari melakukannya.
 - 3) Intropeksi diri tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, apakah hal itu mesti ia lakukan?.³⁵

³⁵ Shalih Al-'Ulyawi, *Muhasabah (Intropeksi Diri)*, Terj. Abu Ziyad, (Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hal. 5

Disamping itu terdapat banyak keutamaan dalam melakukan *muhasabah* yaitu:

- 1) Dengan bermuhasabah, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menjalankan perintah-perintah Allah.
- 2) *Muhasabah* merupakan karakteristik seseorang yang bertakwa.
- 3) Mengetahui aib sendiri. Barangsiapa yang tidak memeriksa aib pada diri sendiri, maka ia tidak akan menghilangkannya.
- 4) Kritik dari *muhasabah* dapat menarik kasih dan pertolongan dari Allah SWT.
- 5) Mendorong seseorang untuk terus memperdalam iman dan penghambaan kepada Allah SWT.
- 6) *Muhasabah* dapat mencegah seseorang dari keputusasaan, kesombongan, serta dapat menjadikan diri selamat di dunia dan akhirat.
- 7) *Muhasabah* dapat mengantarkan kepada pintu ketenangan dan kedamaian spiritual dalam diri seseorang.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian sebaiknya ada relevansi yang dibuat sebagai pedoman agar di dalam penelitian tidak terdapat rekayasa. Dalam penelitian ini ada beberapa judul penelitian yang dijadikan sebagai relevansi, antara lain:

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

Oleh : Amalia
 Universitas : Universitas Islam Negeri Surabaya
 Kata kunci : *Rational Emotive Behavior Therapy, Self Injury*

Berdasarkan proses yang telah dilakukam konseli mampu mengubah *self injury* menjadi kearah yang lebih positif seperti mengembangkan hobi dalam bidang menyanyi serta dapat mengontrol emosinya dengan menerapkan pikiran positif dan selalu intropeksi diri dari setiap permasalahan.

2. “PENGARUH KEMATANGAN EMOSI TERHADAP KESENDERUNGAN PERILAKU *SELF INJURY* PADA REMAJA”

Oleh : M. Ilmi Rizqi T
 Universitas : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
 Kata kunci : *Self Injury*

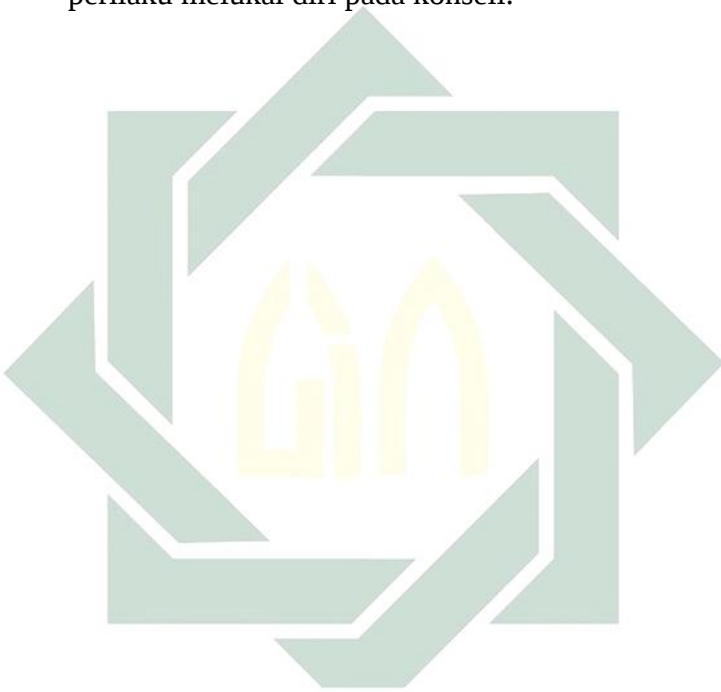
Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 11 Bekasi pada siswa/I yang memiliki kecenderungan perilaku *self injury*, jelas membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku *self injury* pada remaja.

3. “KESEPIAN DAN KEINGINAN MELUKAI DIRI SENDIRI REMAJA”

Oleh : Elda Nabiela Muthia, Diana Savitri
 Universitas : Universitas Muhammadiyah Malang
 Kata Kunci : Melukai Diri Sendiri

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dan keinginan melukai diri sendiri pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi

keseharian maka semakin tinggi pula keinginan untuk melukai diri sendiri, begitu pula sebaliknya semakin rendah keseharian seseorang maka semakin rendah pula keinginan untuk melukai diri sendiri. Dalam penelitian ini faktor keseharian sangat berpengaruh terhadap perilaku melukai diri pada konseli.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif, yaitu metode penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu atau kelompok. Memilih pendekatan kualitatif pada penelitian ini karena data yang diperoleh berupa tulisan bukan berupa angka dengan tujuan untuk mengetahui dan memahami fenomena secara mendalam dan menyeluruh.³⁶

Menurut Bogdan dan Taylor, sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J Moleong, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.³⁷ Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data tidak dipandu oleh teori melainkan oleh fakta-fakta yang ditemukan pada saat melakukan penelitian secara langsung dilapangan. Serta analisis data dilakuakn sejak peneliti menyusun proposal, melakukan pengumpulan data, sampai peneliti mendapatkan data secara keseluruhan.³⁸

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah studi kasus, dimana penelitian ini berangkat dari sebuah fenomena atau kasus yang telah terjadi. Data yang diperoleh dari sebuah kasus yang mendalam dan

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 7

³⁷ Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2000), hal. 3

³⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hal. 3

komprehensif dengan wilayah seluas kasus yang terjadi akan menjadi data utama dalam penelitian.³⁹ Dan menggunakan jenis penelitian kualitatif, sehingga dalam laporan hasil penelitian diungkapkan secara apa adanya dalam bentuk uraian naratif.

B. Lokasi Penelitian

Untuk lokasi penelitian, penulis mengadakan penelitian di Desa Gunung Malang yang terletak di Kecamatan Suboh, Kabupaten Situbondo, Jawa Timur Indonesia.

C. Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian ini data yang akan diambil adalah jenis data kualitatif. Karena dalam penelitian ini data yang akan digali bersumber dari pernyataan kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya.⁴⁰

Dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah subyek penelitian yang dijadikan sebagai sumber informasi penelitian dengan pengambilan data secara langsung⁴¹. Sumber data primer yaitu sumber data langsung yang diperoleh dari klien. Sedangkan sumber data sekunder merupakan data yang terkait dengan bagaimana klien bergaul, bersosialisasi, dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari.

³⁹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 124

⁴⁰ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), hal. 22

⁴¹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007), hal.91

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini terdapat beberapa tahapan penelitian diantaranya:

1. Tahap Pra Lapangan

a. Menyusun rencana penelitian

Dalam tahap ini, untuk menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu harus memahami fenomena yang terjadi dilapangan, yaitu tentang kecenderungan remaja untuk melakukan perilaku *self injury*, kemudian fenomena tersebut dijadikan sebagai latar belakang, rumusan masalah, tujuan yang akan diteliti, definisi konsep, dan membuat perencanaan data-data yang akan diperlukan sewaktu penelitian.

b. Menentukan lokasi penelitian

Dalam penelitian ini yang dijadikan tempat penelitian yaitu di Desa Gunung Malang, Kecamatan Suboh, Kabupaten Situbondo.

c. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Untuk menunjang pelaksanaan konseling dan penggalian data maka diperlukan alat penunjang diantaranya; kamera, pedoman wawancara, buku catatan.

d. Menilai keadaan lingkungan

Peneliti berusaha mengenali dan memahami unsur yang ada di lokasi penelitian. Baik dari lingkungan keluarga, teman, dan kerabat dekat.

e. Memilih dan memanfaatkan informasi

Segala sesuatu yang dibutuhkan dalam proses penelitian bisa didapatkan melalui informasi dari beberapa pihak. Dalam hal ini yang membantu dalam pemberian informasi adalah anggota keluarga konseli, teman dan tetangga konseli.

2. Tahap Lapangan

Pada tahap ini konselor mulai menjalin hubungan yang baik dengan konseli. Selain itu konselor juga melaksanakan wawancara mendalam serta mengamati perilaku konseli selama proses pelaksanaan *rational emotive behavior therapy*. Fokus pada tahap lapangan ialah menggali data lebih dalam serta pemberian terapi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.⁴² Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan melalui pengamatan. Observasi merupakan dasar bagi berbagai teknik penilaian melalui non tes yang dilakukan dengan cara mengamati berbagai perilaku atau perubahan yang terjadi (tampak) yang ditunjukkan oleh individu selama kurun waktu tertentu.

2. Wawancara/interview

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data tentang individu secara lisan dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan. Komunikasi dalam wawancara berlangsung dalam bentuk tanya jawab, dan dalam hubungan tatap muka. Teknik ini sangat fleksibel dalam mengajukan

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 226

pertanyaan yang lebih rinci, dan memungkinkan mengatakan yang sebenarnya.

Dalam penelitian ini, untuk mendapatkan informasi pada diri klien yang meliputi: identitas diri klien, kondisi keluarga, kondisi lingkungan, serta permasalahan yang dialami klien. Wawancara ini dilakukan oleh peneliti dengan terjun langsung bertemu dengan klien.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, ceritera, biografi, peraturan, kebijakan.

F. Teknik Validitas data

Dalam penelitian, validitas data sangat diperlukan untuk membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai dengan kenyataan atau tidak. Teknik validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *triangulasi* data. Triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang diperoleh dari beberapa teknik penggalan data.⁴³ Kemudian beberapa data yang didapat dibandingkan untuk diambil data yang paling kuat.

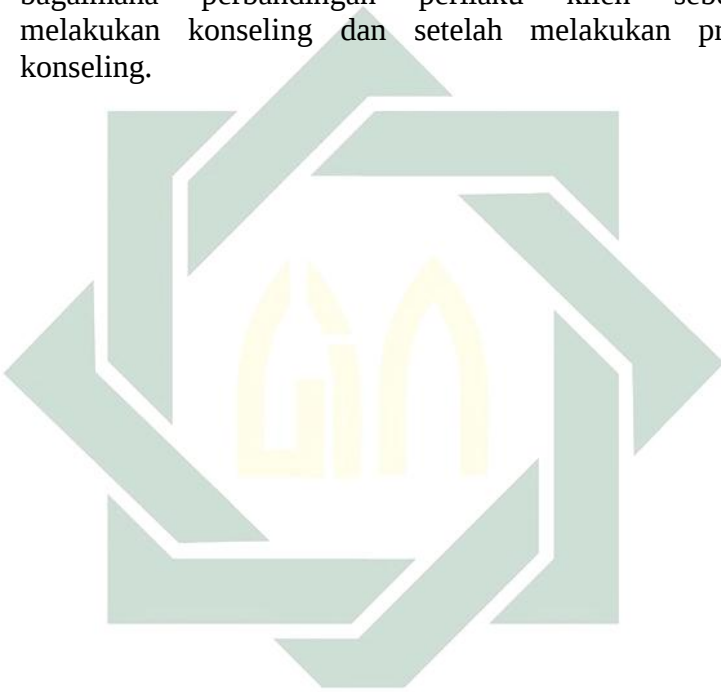
G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari kemudian menyusun data secara sistematis.⁴⁴ Setelah data-data

⁴³ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 83

⁴⁴ Moloeng, L.J, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 178.

diperoleh, tahap selanjutnya yaitu analisis data. analisis yang digunakan adalah analisis *descriptive comparative*, yaitu setelah data terkumpulkan dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Dalam analisis *descriptive comparative* akan diketahui juga bagaimana perbandingan perilaku klien sebelum melakukan konseling dan setelah melakukan proses konseling.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data

1. Gambaran Umum Subyek Penelitian

a. Deskripsi Konseli

Objek penelitian merupakan permasalahan yang diteliti. Menurut Sugiyono objek penelitian adalah suatu atribut dari pelaku (*actors*), tempat (*place*), dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergis. Adapun objek dari penelitian ini adalah Mawar (nama disamarkan), lahir di Situbondo, 17 Januari 2000. Beralamatkan di Desa Gunung Malang, Suboh, Situbondo. Mawar anak ke 2 dari 3 bersaudara. Yang sekarang tinggal bersama tante dan kedua saudaranya.

b. Latar Belakang Konseli

1) Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

Mawar mempunyai tipe kepribadian introvert, Orang dengan kepribadian introvert secara umum terlihat lebih sering menyendiri, dan tidak tertarik dengan interaksi sosial. Orang dengan kepribadian introvert biasanya sulit untuk mengungkapkan perasaannya melalui kata-kata, mereka lebih senang mengungkapkannya dengan tulisan. Begitu halnya dengan konseli dalam penelitian ini. Ia lebih senang mengungkapkan perasaannya melalui tulisan, akan tetapi kalau ia sudah merasa nyaman dan ia percaya kepada seseorang, ia tidak akan sulit untuk bercerita dan lebih terbuka. Mawar memiliki postur

tubuh tinggi dan cukup kurus. Selain itu Mawar tidak bisa terlalu melakukan pekerjaan-pekerjaan yang berat dikarenakan memang fisiknya yang lemah dan sering sakit.⁴⁵

2) Latar belakang pendidikan Konseli

Dalam hal pendidikan, keluarga klien termasuk dalam keluarga yang sangat mengedepankan berpendidikan. Dalam artian pendidikan yang diajarkan dalam keluarga ini harus lebih tinggi dari keluarga-keluarga sebelumnya. Sementara konseli sendiri riwayat pendidikannya sebagai berikut:

- a) SDN 2 Gunung Malang
- b) SMPN 1 Suboh
- c) SMAN 1 Suboh
- d) Universitas Negeri Jember jurusan Bisnis

3) Kondisi Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Kakak laki-laki konseli sedang kuliah semester 7 di Abdur Rahman Saleh Situbondo sedangkan adek bungsunya masih sekolah di SMA 1 Suboh. Orang tua konseli berada di Surabaya karena pekerjaan di salah satu usaha keluarganya yaitu di bagian ekspedisi barang. Selain bersama kedua saudaranya konseli juga tinggal bersama dengan tantenya yang bekerja sebagai guru TK didekat rumahnya. Keadaan anggota dirumah konseli sibuk dengan kegiatannya masing-masing kecuali kalau waktu libur.

Mawar sangat sayang dan peduli dengan keluarganya. si kakak meskipun lebih tua

⁴⁵ Hasil observasi dan pendekatan dengan konseli pada 5 September 2020.

darinya tetapi kurang peduli dan kadang lebih cuek. Adeknya sering keluar bersama teman-temannya. Dan tante yang tiap hari mengurusinya dan saudaranya-saudaranya pun sangat ia sayangi. Tetapi menurut konseli tantenya suka ngambek terkadang tanpa jelas alasannya. Konseli masih terus sabar menghadapinya. Tetapi lambat laun seiring dengan berjalannya waktu konseli merasa tidak sanggup lagi dengan sikap tante dan saudaranya. Ia hanya menyimpan perasaan dan kekesalannya sendiri.

Selain anggota inti keluarganya, konseli memiliki sahabat sejak masih SMP yang sudah ia anggap seperti saudaranya sendiri. Ia sangat menyayangi sahabatnya seperti ia menyayangi dirinya sendiri. Sahabatnya tersebut sekarang mondok dan kuliah di pondoknya tersebut.⁴⁶

4) Kondisi Lingkungan Konseli di Kampus

Mawar merupakan mahasiswa semester 5 jurusan Bisnis di Universitas Negeri Jember (UNEJ). Ia tinggal sendiri di salah satu kos di daerah jember. Ia lebih memilih untuk tinggal sendiri di sebuah kamar kos dikarenakan ia kurang senang keramaian. Di kamar tersebutlah konseli menghabiskan waktunya sepulang kuliah. Bahkan konseli mengungkapkan bahwa ia sering melakukan *self injury* dikamarnya tersebut, karena ditempat tersebut tidak ada yang mengetahui apa yang ia lakukan. Selain kesibukan kuliah, Mawar tidak memiliki

⁴⁶ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 7 September 2020

kesibukan lainnya, kerana ia memang tidak mengikuti organisasi yang ada di kampus maupun diluar kampus. Bisa dikatakan bahwa konseli hanya mempunyai satu teman akrab atau sahabat di lingkungan kos maupun di kampusnya. Kemana-kamana ia hanya bersama sahabatnya tersebut.⁴⁷

Selain itu konselor juga menggunakan signifikan other sebagai penguat data yang nantinya akan dianalisis, diantaranya yaitu kakak (Rahmat), dan teman dekat di kampusnya (Kiki).

2. Proses Konseling Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo

Dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling, konselor berusaha menciptakan hubungan yang baik dengan konseli. Salah satunya dengan menciptakan keakraban dengan mengajaknya diskusi santai, jalan-jalan dan makan-makan santai. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kecanggungan dan kenyamanan saat konseli melakukan proses layanan.

Untuk mendeskripsikan suatu masalah yang dialami oleh konseli, konselor berusaha mencari informasi baik dengan melakukan wawancara kepada konseli sendiri maupun kepada signifikan other. Selain melakukan wawancara konselor juga menggali informasi mengenai konseli dengan melakukan observasi. Dari beberapa langkah penggalan informasi terhadap konseli, maka dapat diketahui informasi sebagai berikut:

⁴⁷ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 20 September 2020

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengenal gejala-gejala yang tampak pada konseli, dalam langkah ini membantu konselor untuk lebih memahami masalah serta kondisi yang sebenarnya pada konseli.⁴⁸ Apabila hubungan antara konseli dan konselor sudah terjalan dengan baik, maka dalam proses ini akan lebih mudah untuk menggali informasi secara mendalam. Akan tetapi dalam tahapan ini yang menjadi informan bukan hanya diri konseli sendiri, tetapi juga berhubungan dengan kakak, tetangga, dan teman dekat konseli. Berikut hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan:

1) Hasil wawancara dan observasi dengan konseli

Konseli mulai melakukan *self injury* sejak kelas X SMA yang awalnya hanya berniat untuk coba-coba karena mengikuti teman-temannya. Tetapi semakin lama hal itu menjadi sesuatu yang harus ia lakukan disaat ia dalam keadaan yang kurang stabil. Alasan konseli melakukan hal yang demikian itu bertujuan untuk meluapkan segala keresahan dan tekanan yang ada dalam dirinya. Keluarga konseli tidak ada yang mengetahui perbuatannya tersebut, karena ia selalu menutup-nutupi dari keluarganya.

Faktor konseli melakukan tindakan *self injury* yaitu masalah keluarga yang mana didalam keluarganya ia merasa kurangnya sosok salah satu anggota keluarga, serta ia juga

⁴⁸ Anas Salahuddin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010, hal 95.)

merasa tidak dianggap keberadaannya dilingkungan keluarganya. konseli merasa bahwa tidak ada yang peduli dengan kehidupannya. selain itu yang menjadi penyebab konseli melakukan *self injury* yaitu dikarenakan ia merasa tidak mempunyai teman sebagai tempat curhat. Sahabat yang biasanya menjadi tempat curhatnya sudah mondok. Konseli sangat sayang kepada sahabatnya tersebut.

Dari hasil observasi, peneliti melihat ada sesuatu yang tidak wajar terhadap perilaku konseli dan sahabatnya. Sewaktu peneliti berada dikamar konseli, peneliti menemukan sebuah foto yang berada di bawah bantal konseli. Ternyata setelah dilihat foto tersebut adalah foto sahabatnya. Selain itu dari beberapa story WhatsApp nya sering menunjukkan kata-kata mesra dan romantic layaknya kata-kata untuk seorang kekasih. Setelah ditanyakan kepada konseli ternyata storynya tersebut diperuntukkan kepada sahabatnya. Dari sinilah yang menjadi hal yang dirasa kurang wajar menurut pandangan peneliti, karena persahabatan konseli dan sahabatnya seperti halnya seorang kekasih yang saling menyanyangi.

Rasa ketidakwajaran terhadap konseli dan sahabatnya ditambah lagi dengan curhatan konseli yang mengungkapkan bahwa dirinya sangat rindu kepada sahabatnya yang berada dipondok. Ia tidak bisa menahan emosinya sehingga ia suka marah-marah dan pengen melakukan *self Injury*.

Dari beberapa faktor yang menyebabkan konseli melakukan *self injury* dapat diketahui bahwa yang menjadi factor utama konseli melakukan *self injury* yaitu permasalahan keluarga, dan kerinduan terhadap sahabatnya. Dari peristiwa ini, konseli melakukan *self injury* dengan menggores tangannya dengan menggunakan silet. Setelah melakukan hal tersebut konseli merasa lebih tenang dan emosinya terluapkan.

Kondisi konseli setelah melakukan *self injury* badannya terasa lelah dan kemudian ia tidur. Meskipun konseli sudah mengetahui kondisi fisik yang akan ia hadapi setelah melakukan *self injury*, tetapi konseli tetap melakukannya karena ia menganggap bahwa dibalik kelemahan fisiknya ada jiwa yang merasa bebas didalamnya.

Gambar IV.1
Self Injury yang dilakukan konseli⁴⁹



⁴⁹ Screenshot Foto yang dikirim konseli melalui *Whatsapp* pada 05 September 2020.

2) Hasil Wawancara dengan Kakak Konseli

Berdasarkan pemaparan kakak konseli, dia tidak mengetahui kasus *self injury* pada adeknya. Tetapi kakaknya merasa bahwa belakangan ini memang adeknya berbeda. Suka menyendiri, sering murung, bahkan terkadang menangis. Kakak konseli awalnya tidak banyak bercerita perihal adeknya, tetapi setelah mengetahui kondisi adeknya, ia langsung merasa bersalah karena ia sadar bahwa dirinya tidak terlalu peduli dengan keluarganya. ia hanya sibuk dengan urusan kuliah yang sudah mau wisuda.

Ketika konseli berada di rumah kakak konseli memang sering melihat adeknya berada di kamar dan kelihatan sangat lelah dan lesu, tapi ia hanya membiarkannya saja mungkin saja adeknya sedang kecapekan. Ketika kakaknya bertanya sahabatnya konseli pasti langsung murung. Dan menurut kakak konseli, ia juga merasa ada yang aneh dengan adek dan sahabatnya tersebut. Mereka berdua kelihatan sangat romantis mengalahkan orang lagi jatuh cinta. Selain hal tersebut kakak konseli juga mengungkapkan bahwa adeknya termasuk orang yang tertutup, dan juga sering sakit-sakitan.⁵⁰

⁵⁰ Hasil wawancara dengan kakak konseli pada 03 Oktober 2020.

3) Hasil Wawancara dengan sahabat konseli yang di kampus.

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dekat konseli, konseli memiliki kesulitan untuk mengendalikan emosinya. Selain itu konseli juga sangat tertutup dengan dunia social. Konseli tidak memiliki teman dekat kecuali dirinya. Di jurusan pun konseli hanya kenal sewajarnya saja dengan teman-temannya. Konseli lebih sering memendam perasaannya sendiri dari pada menungkapkannya atau menceritakan kepada orang lain. Sehingga konseli cenderung untuk melakukan *self injury* sebagai upaya untuk melampiaskan emosinya.

Sahabatnya tersebut pernah mengetahui langsung perilaku *self injury* konseli ketika konseli berada di kamarnya. Di kamar tersebutlah konseli sering melakukan perilaku *self injury*. Ketika ditanya kenapa ia melakukan hal demikian, konseli hanya menjawab dengan melakukan *self injury* ia merasa lebih nyaman dan semua emosi yang ada dalam dirinya terlampiaskan. Karena sahabatnya tersebut tidak ingin terjadi hal-hal yang tidak diinginkan kepada konseli, ia lebih sering main di kamar konseli dan mengajak konseli untuk keluar meskipun hanya sekedar refreshing atau jalan-jalan.⁵¹

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan konselor, dapat diambil kesimpulan bahwa konseli yang awalnya melakukan *self injury* hanya bertujuan coba-coba, kemudian berubah menjadi sesuatu yang harus ia lakukan

⁵¹ Hasil wawancara dengan sahabat konseli pada 10 Oktober 2020

ketika sedang dihadapkan dengan suatu masalah. Permasalahan yang sangat mengganggu emosi klien diantaranya masalah keluarga, dan sahabatnya yang kemudian berimbas kepada permasalahan-permasalahan lainnya.

b. Diagnosis

Setelah dilakukannya identifikasi permasalahan konseli, tahap berikutnya yaitu konselor melakukan diagnosis. Langkah ini dilakukan untuk menetapkan yang sedang dialami konseli setelah mencari data-data dari beberapa sumber terpercaya. Dapat diketahui diagnosis dari permasalahan konseli yaitu konseli melakukan self injury dengan beberapa ciri-ciri yaitu terdapat bekas goresan luka di tangan konseli dan konseli tidak dapat mengontrol emosinya yang disebabkan oleh faktor latar belakang keluarga dan merasa kehilangan sahabat yang sudah ia anggap seperti keluarganya sendiri.

c. Prognosis

Setelah tahap diagnosis dilakukan, tahap selanjutnya yaitu prognosis. Langkah ini dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli agar proses konseling berjalan dengan lancar dan maksimal.

Setelah melihat permasalahan konseli melalui tahapan identifikasi masalah, dan diagnosis, konselor memberikan *rasional emotive therapy*. Dalam proses pelaksanaan terapi, konseli juga

diberikan *terapi rasional emotive* secara islami yaitu melalui terapi *muhasabah*. Terapi ini bertujuan mengubah pemikiran konseli yang tidak rasional sehingga bisa menjadi manusia yang lebih baik menuju jalan kebenaran termasuk dalam segi spritualnya.

Berikut langkah-langkah yang akan dilaksanakan oleh konselor untuk membantu menangani masalah konseli yaitu sebagai berikut:

- 1) Menyadarkan konseli bahwa pola pikir dan tindakannya melakukan *self injury* sebagai pelampiasan emosinya merupakan pemikiran dan tindakan yang irasional. Dalam hal ini konselor menggunakan terapi muhasabah, yang mana konseli mengintropeksi diri sehingga konseli menyadari bahwa ia perlu mengubah pola pikirnya yang irasional menjadi pola pikir yang rasional. Dalam konsep *rational emotive behavior* dikenal dengan tahap A-B-C.
- 2) *Desputing* (D), setelah konseli melakukan muhasabah atau intropeksi diri, konseli di bimbing agar terus bisa melawan pemikiran-pemikiran irasionalnya. Sehingga konseli selalu berpikir rasional terhadap diri sendiri, keluarga maupun orang disekitarnya.
- 3) Langkah terakhir yaitu *Effect* (E), tahap dimana setelah A-B-C-D selesai, konseli dibimbing untuk menyusun perubahan perilaku, dimana konseli diajak untuk merencanakan sikap yang tepat ketika ia menghadapi masalah serta konseli dibimbing untuk merencanakan kegiatan yang lebih bermanfaat untuk hidupnya.

Pada tahapan terapi diatas, konselor mengajar konseli untuk menghilangkan pikiran-

pikiran irasionalnya. hal tersebut dilakukan sampai konseli mampu mengembangkan sugesti-sugesti yang positif ke dalam dirinya.

d. *Terapi/Treatment*

Setelah identifikasi masalah, diagnosis, dan proknosis langkah selanjutnya yaitu pemberian terapi. Setelah konselor menentukan bantuan yang sesuai dengan permasalahan konseli, kemudian konselor menerapkan beberapa tahapan yang telah dijelaskan di tahap prognosis. Konselor menggunakan *treatment* sebagaimana yang telah ditentukan sebelumnya. Terapi ini sangat penting untuk diberikan kepada konseli. karena konselor juga bisa menentukan sejauh mana perkembangan keberhasilan dalam memberikan bantuan kepada konseli.

Dalam proses konseling ini, konselor menggunakan terapi *Rational Emotive Behavior* yang kemudian dipadukan dengan konseling islam yaitu terapi *Muhasabah*. Terapi ini lebih focus kepada keadaan konseli saat ini dan kedepannya nanti diharapkan bisa bermanfaat kepada konseli. Proses pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak tiga kali dalam menangani perilaku *self injury* konseli. Karena konseli sangat nyaman dan enjoy dalam pelaksanaan terapi. Berikut adalah langkah-langkah terapi:

- 1) Menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasionalnya.

Konselor berusaha untuk membantu konseli dalam menyadarkan pikiran irasionalnya. Menyadarkan konseli bahwa pola pikir dan tindakannya melakukan *self injury*

sebagai pelampiasan emosinya merupakan pemikiran dan tindakan yang irasional. Dalam hal ini konselor menerapkan terapi *muhasabah*, *muhasabah* diri bisa diartikan sebagai cara mengintropeksi diri sehingga menyadari bahwa perilaku yang kurang baik perlu diganti dengan perilaku dan pemikiran yang rasional. Sehingga tetap menjadi manusia yang terus berada di jalan Allah. Dalam tahapan ini konselor terlebih dahulu diberikan pemahaman terapi *muhasabah* dan manfaat-manfaatnya.

Treatment ini dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2020. Konselor pergi ke rumah konseli sambil silaturahmi kepada keluarga konseli. sebelum melakukan terapi, konselor memulai dengan percakapan-pembicaraan santai dengan tujuan agar merasa nyaman dan lebih santai dalam melaksanakan konseling. Konselor menanyakan pertanyaan-pertanyaan umum seperti bagaimana kabarnya, kondisi saat ini, dan pertanyaan-pertanyaan lainnya.

Tujuan dalam tahap pertama ini yaitu bagaimana konselor agar bisa mengajak konseli untuk lebih memahami dirinya sendiri serta menyadari pikiran-pikiran irasionalnya. Dalam tahap ini konseli sesekali menyangkal perkataan konselor yang menyatakan bahwa pikiran dan tindakannya tidak rasional. Akan tetapi konselor terus berusaha memberi pengertian dan pemahaman kepada konseli.

Setiap masalah yang dihadapi oleh setiap individu berbeda-beda tingkatan. Ada yang dalam tingkatan ringan, dan ada pula yang dalam kategori berat. Semua ujian yang

diberikan oleh Allah kepada hambanya baik yang ringan maupun yang berat pasti akan bisa di lalui. Sebagaimana firman Allah, bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Dan Allah tidak akan memberikan ujian kepada hambanya diluar batas kemampuan hambanya. Hal ini lah yang terus ditanamkan kedalam diri konseli sebagai acuan bahwa ia adalah orang yang kuat, orang hebat yang mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik.

Perlahan konseli mulai mengintropeksi dirinya, dan menghayati apa saja yang telah ia lakukan selama ini. Konseli menyadari bahwa yang ia lakukan bertentangan dengan agamanya. Konseli menyesali perbuatannya kemudian konseli berkata *“mbak aku memang merasa nyaman dengan perbuatanku ini, tapi aku sadar hal ini juga tidak bermanfaat untuk diriku sendiri. Hal ini malah akan membahayakan diriku”*. Mendengar perkataan konseli, konselor sangat bangga kepada konseli karena meskipun ia sudah lama melakukan perbuatannya tersebut, tetapi ia bisa mengakui bahwa perbuatan tersebut kurang baik untuk ia lakukan.

Selain untuk membantu menyadarkan diri konseli akan pemikiran dan perbuatannya yang irasional, konseli juga membantu konseli agar tetap bisa menjaga silaturahmi yang baik dengan keluarganya, terutama dengan tante, kakak dan adek konseli. konselor menanyakan kepada konseli bagaimana hubungannya saat ini dengan keluarganya? konseli menjawab *“Alhamdulillah baik-baik saja mbak”*. Mendengar jawaban konseli, konselor merasa

lega karena memang pada saat konselor melakukan wawancara dengan kakak konseli, kakaknya menyadari bahwa ia memang kurang perhatian kepada adek-adeknya dan berjanji akan berusaha lebih perhatian kepada adek-adeknya.

Pada saat dirumah konseli, konselor juga melihat tante konseli saat itu juga berada dirumah. Beliau tersenyum dengan ramah. Sese kali konselor bertanya kembali kepada konseli bagaimana hubungannya dengan tantenya. Konseli menjawab *“Alhamdulillah hubungannya dengan tante semakin membaik. Kemaren kakak mengumpulkan anggota rumah ini dan kakak juga minta maaf karena sudah sibuk dengan urusannya sendiri. Begitupun dengan tante, tante juga minta maaf karena sering marah. Tante juga memaparkan alasan tante bersikap kurang baik padanya waktu itu. Karena memnag waktu itu tante banyak masalah dan waktu itu memnag tante tidak ingin ada yang mengnganggu”*.

Dalam tahap ini konseli juga diajak agar ia banyak meminta ampunan kepada Allah atas segala perbuatan yang telah dilakukan. Konseli diajak agar bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah baik dri sholatnya, ngajinya, dan berbuat baik kepada sesama manusia. Konseli juga diajak agar konseli bisa terbuka kepada keluarganya jika ada sesuatu yang berhubungan dengan keluarganya.

Salah satu wujud muhasabah yang bisa dilakukan oleh konseli dalam kegiatan sehari-harinya yaitu dengan melakukan muhasabah

bisa sewaktu menjelang tidur, konseli mengingat-ingat apa saja yang telah dilakukan hari ini, apakah sudah baik, apakah sudah bermanfaat untuk orang lain. Hal demikian merupakan cara sederhana untuk senantiasa bisa muhasabah diri dan memberikan dorongan kepada konseli untuk lebih baik kedepannya.

Terapi muhasabah ini sangat bermanfaat karena konseli bisa mengetahui dan menyadari aibnya sendiri, mampu memperbaiki hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Dengan sering melakukan evaluasi diri membuat seseorang bisa mengintrospeksi amalan yang telah dilakukan apakah amalannya tersebut mendekatkan dia kepada Rabb nya atau malah sebaliknya yaitu mengarah kepada hal-hal yang dibenci Allah.

Dalam tahap ini yang lebih aktif adalah konselor, konselor membuat suasana lebih santai dan tidak terlalu serius seperti hal nya orang mau kajian, sesekali konselor juga menyayakan kepada konseli apakah perkataan konselor dapat diterima dan dipahami oleh konseli. begitupun sebaliknya konseli boleh bertanya apa yang tidak ia mengerti seperti contoh ketika konselor berbicara tentang terapi muhasabah, konseli boleh bertanya sesuatu yang masih kurang ia pahami.

2) *Disputing* (melawan pemikiran irasional)

Tahap ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2020. Konseling ini dilakukan di kos konseli. Karena pada waktu itu konseli dan konselor sedang berada dijember. Konselor

diajak konseli untuk menemaninya mengurus urusan di kampusnya.

Pada tahap ini konselor menggunakan teknik *disputing*. Dalam Teknik *disputing* konselor mengajak konseli untuk menghilangkan pikiran irasionalnya sampai konseli mampu menanamkan sugesti sugesti positif dalam dirinya. Dalam teknik ini pertanyaan pertanyaan yang diberikan kepada konseli berupa pertanyaan-pertanyaan yang dapat memunculkan pemikiran logis konseli. Seperti pertanyaan *apakah itu logis? Apakah benar begitu? mengapa harus begitu? apakah itu perbuatan yang paling benar? apa buktinya? selama kamu meyakini hal tersebut bagaimana perasaan kamu?*.

Setelah memberikan pertanyaan-pertanyaan umum kepada konseli kemudian konselor memberikan pertanyaan di antaranya dengan menanyakan *apakah perilaku self injury itu sesuai agama? apakah konseli akan tetap melakukan self injury setelah mengetahui baik buruknya?*. Sebelum berlanjut ke tahap berikutnya terlebih dahulu konselor menanyakan perihal pertemuannya minggu lalu mengenai muhasabah diri atau intropeksi diri, kemudian konseli berkata, *“iya mbak memang self injury sangat tidak baik untuk di lakukan, selain informasi-informasi yang diberikan mbak kemaren aku juga mencari tahu tentang self injury di sosial media. Dulu aku hanya coba-coba tetapi lama-kelamaan hal tersebut menjadi sesuatu yang harus aku lakukan ketika stress. Dari dulu sahabat ku sangat melarang tetapi*

aku tidak menghiraukan perkataannya karena menurut ku yang dikatan oleh sahabat ku tidak benar. Buktinya dengan melakukan self injury aku merasa lega dan nyaman. Akan tetapi saat ini aku benar-benar merasa perbuatan ku tersebut tidak baik”. Dari perkataan konseli tersebut sebenarnya ia sudah menyadari bahwa *self injury* banyak sisi negatifnya.

Sering kali konseli mengatakan ketika dia stres hal yang harus ia lakukan adalah *self injury*. Dalam hal ini konselor meyakinkan dan mengatakan bahwa masih banyak cara lain yang lebih bermanfaat untuk melampiaskan emosinya. Diantaranya bisa diganti dengan mengembangkan hobi, melakukan sesuatu untuk mendorong karir kedepannya, jalan-jalan, memasak makanan kesukaan dan menghabiskan waktu bersama keluarga.

Kemudian selanjutnya konselor mulai menanyakan *apakah adek masih ingin melakukan self injury setelah mengetahui baik buruknya?* Dengan percaya diri, konseli menjawab ingin berubah dan meminta bimbingan konselor agar apa yang ia harapkan tercapai. Konselor meminta konseli agar lebih merileksasikan dirinya dengan menghirup pelan-pelan udara segar yang telah Allah karuniaai. Kemudian konseli diminta beristighfar dan memohon ampunan kepada Allah serta konseli dibimbing mengucapkan alhamdulillah sebagai wujud syukur atas karunia dan kenikmatan yang telah di berikan oleh Allah sampai saat ini. Ditahap ini, terlihat dari mimik wajah dan mata konseli bahwa benar-benar ingin berubah.

3) Membimbing Konseli Untuk Menyusun Perubahan

Langkah terakhir dalam proses terapeutik adalah membantu konseling untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan-keyakinan yang irasional. Menangani masalah-masalah atau gejala-gejala yang spesifik saja tidak menjamin bahwa masalah-masalah lain tidak akan Muncul. Yang kemudian di harapkan adalah konselor dapat membimbing konseli untuk menggantikan keyakinan-keyakinan dan sikap-sikap yang irasional dengan yang rasional.

Tahap ini dilakukan pada 17 Oktober 2020 di rumah koselor. Karena pada minggu lalu konseli mengungkapkan bahwa ia ingin bersilaturahmi kerumah konselor. Tahap ini dimulai dengan perbincangan-perbincangan santai ditemani secangkir teh yang telah disiapkan oleh ibu konselor. Konselor juga bertanya bagaimana perasaannya setelah melalui beberapa terapi sebelumnya, karena pada tahap ini konselor akan membimbing konseli untuk menyusun rencana perubahan dalam diri konseli.

Terlebih dahulu konselor bertanya kepada konseli bagaimana ibadahnya kepada Allah baik sholat lima waktu, membaca Al-Qur'an, dan kegiatan-kegiatan islam lainnya. Konseli mengungkapkan bahwa ia masih belum istiqomah dalam sholat maupun mengajinya. Maka dari itu konselor mencatat hal tersebut sebagai awal perubahan yang harus ditingkatkan

oleh konseli. Karena dengan istiqomah sholat dan mengaji, hati konseli akan lebih tenang dan merasa damai. Setelah itu konselor juga bertanya tentang hobi konseli, yang ternyata ia sangat suka memasak. Kemudian konselor menawarkan bagaimana seandainya ketika di waktu kosongnya ia mengisi dengan hobinya tersebut. Konseli mengiyakan dan senang, hal ini dibuktikan dengan raut wajah berseri dan senyum lebar di bibirnya. Menurut konseli hal itu sangat bagus, karena disamping ia bisa menyalurkan hobinya ia juga bisa mengembangkan bisnis dari hobinya tersebut yang kebetulan konseli saat ini memang sedang menempuh pendidikan di Jurusan Administrasi Bisnis di Universitas Jember.

Selain hal-hal diatas, konselor juga mengarahkan kepada konseli untuk memperbanyak mengucapkan istighfar, berdoa kepada Allah serta selalu intropeksi diri ketika sedang akan tidur, seperti yang disarankan saat pertama dilakukannya proses terapi. Setelah konseli menyusun rencana perubahan dan menyepakati semuanya, kemudian konselor membimbing konseli agar bisa berkomitmen kepada rencana yang telah disusunnya.

Tabel 4.1
Rencana Perubahan Konseli

No	Rencana Perubahan	Tujuan
1	Menyalurkan emosi dengan perbuatan yang lebih positif yaitu dengan mengembangkan hobi salah satunya memasak	Melatih konseli agar bisa memanfaatkan hobi dengan baik. Dan memanfaatkan hobinya sesuai dengan jurusan yang sedang ia tempuh di perkuliahan tepatnya di jurusan administrasi bisnis.
2	Percaya diri dan selalu berpikir positif terhadap dirinya sendiri	Agar konseli mampu mengubah pemikirannya yang beranggapan bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan dan mengatasi masalah
3	Mampu meluapkan kemarahannya kepada orang lain, baik dengan berbagi	Mengurangi kecenderungan untuk menekan kemarahannya

	cerita kepada keluarga maupun kepada temannya	kepada diri sendiri
4	Bersikap tenang dan berpikir matang-matang atas tindakan yang akan dilakukan	Melatih agar konseli tidak cenderung untuk bertindak sesuai dengan suasana hati pada saat itu
5	Sholat Wajib tepat waktu	Melatih konseli agar bisa disiplin dan tidak meninggalkan kewajiban sebagai umat muslim.
6	Istiqomah membaca Al-Qur'an	Agar hati konseli lebih tenang dan damai.
7	Mengucap istighfar disaat keadaan stress ataupun ketika pikiran dipenuhi bayangan-bayangan irasional.	Melatih konseli agar tetap tenang dalam keadaan apapun dan melatih konseli untuk berkata baik.
8	Mengucap syukur alhamdulillah disetiap keadaan	Melatih konseli agar selalu mensyukuri nikmat Allah yang telah di berikan, membuat konseli berfikir positif, dan agar

		konseli tidak menyiakan-nyiakan apapun yang dimiliki.
9	sewaktu menjelang tidur, konseli mengingat-ingat apa saja yang telah dilakukan hari ini	konseli mengingat-ingat apa saja yang telah dilakukan hari ini, apakah sudah baik, apakah sudah bermanfaat untuk orang lain.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dan *follow up* merupakan tindak lanjut untuk melihat sejauh mana program-program dan tindakan yang sudah di laksanakan oleh konseli konselor juga melakukan observasi kembali setelah terlaksananya proses terapi. Dalam evaluasi ini dapat dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu satu minggu setelah terlaksana proses terapi dengan evaluasi sebanyak dua kali yaitu pada tanggal 28 Oktober dan 04 November 2020 baik dilakukan kepada konseli dan kakak konseli. Evaluasi ini dilakukan dengan wawancara dan observasi serta meminta konseli untuk mengisi form yang berisikan tabel rencana-rencana perubahan yang telah disepakati oleh konseli pada akhir pertemuan proses terapi. From tersebut di isi dengan memberi tanda check list atau centang pada kolom yang telah di sediakan.

From tabel perubahan konseli ini berisi empat kolom yang terdiri dari tiga aspek yaitu daftar perubahan yang telah disusun, sudah terealisasi dan belum teralisasi. From ini dibuat dengan tujuan agar konselor dan konseli lebih mudah dalam memilah dan memilih kemudian memahami rencana konseli berikutnya. Berikut hasil evaluasi aplikasi pendekatan bimbingan konseling islam dengan tehnik *rational emotive behavior therapy*

1) Evaluasi dan *Follow up* pada tanggal 28 Oktober 2020

a) Hasil wawancara dan observasi kepada konseli

Berdasarkan hasil wawancara langsung pada konseli, dapat di ketahui bahwa konseli telah melampiaskan rasa stres nya dengan salah satu hobinya yaitu memasak. Dari hasil masakannya tersebut kemudian ia kembangkan menjadi bisnis rumahan yang diberi nama Rara D'kitchen. Rara D'kitchen menyediakan menu makanan salad buah dan pisang ijo. Jualannya tersebut di perjual belikan secara online baik di WhatsApp dan Facebook. Alhamdulillah banyak dari teman-teman dan tetangga konseli yang berlangganan membeli jualannya tersebut. Dalam proses pengantaran makanan yang di order, konseli dibantu oleh kakak dan adeknya.

Rasa percaya diri dan pemikiran positif perlahan bisa konseli tingkatkan dalam dirinya. Dengan banyaknya relasi dan kepercayaan dari teman-temannya membuat konseli yakin bahwa ia dapat bermanfaat

untuk orang lain dan hal tersebut yang menjadi pendorong konseli agar ia mampu berpikir positif terhadap dirinya dan terhadap keadaan yang ia hadapi. Ia percaya bahwa ia tidak sendirian, ia punya keluarga dan banyak teman yang dapat menjadi teman curhanya.

Namun dalam evaluasi kali ini ada beberapa rencana perubahan yang belum bisa dilakukan oleh konseli yaitu konseli belum mampu bersikap tenang dan berpikir matang atas tindakan yang akan ia lakukan. Konseli masih cenderung untuk bertindak sesuai dengan suasana hati pada saat itu. Untuk sholat pada minggu ini konseli sedang udzur sehingga ia belum bisa melaksanakan sholat dan mengaji akan tetapi konseli tetap istiqomah membaca istighfar dan Alhamdulillah karena hal tersebut tidak dilarang bagi orang yang sedang udzur.

Ketika hendak tidur konseli juga memuhasabah dirinya. Ia menyesali perbuatannya pada hari itu karena ia sempat cuek dan tidak mau membantu tantenya. Ditahap ini terlihat bahwa perilaku konseli mulai berubah menjadi lebih baik.

b) Hasil wawancara dan observasi kepada kakak konseli

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi kepada kakak konseli menyebutkan bahwa ia senang melihat adeknya sangat bersemangat dalam

menjalankan usaha makanannya tersebut. Saat ini waktu luang konseli di habiskan dengan sesuatu yang bermanfaat. Dengan usahanya tersebut konseli lebih akrab dengan teman-temannya baik melalui media sosial maupun ketika bertemu langsung, karena memang seharusnya seorang penjual harus ramah kepada pembeli.

Kakak konseli ingin terus mengawal langkah konseli dan lebih bertanggung bertanggung jawab lagi kepada klien. Karena ia menyadari bahwa konseli adalah tanggung jawabnya apalagi yang sekarang masih terpisah dengan kedua orang tua.

Tabel 4.2
Evaluasi Perubahan Konseli
Pada 28 Oktober 2020

No	Rencana Perubahan	A	B
1	Menyalurkan emosi dengan perbuatan yang lebih positif yaitu dengan mengembangkan hobi salah satunya memasak	√	
2	Percaya diri dan selalu berpikir positif terhadap dirinya sendiri	√	
3	Mampu meluapkan kemarahannya kepada orang lain, baik dengan berbagi cerita kepada keluarga maupun kepada temannya	√	
4	Bersikap tenang dan berpikir		√

	matang-matang atas tindakan yang akan dilakukan		
5	Sholat Wajib tepat waktu		√
6	Istiqomah membaca Al-Qur'an		√
7	Mengucap istighfar disaat keadaan stress ataupun ketika pikiran dipenuhi bayangan-bayangan irasional.	√	
8	Mengucap syukur alhamdulillah disetiap keadaan	√	
9	Sewaktu menjelang tidur, konseli mengingat-ingat apa saja yang telah dilakukan hari ini	√	

2) Evaluasi dan *Follow up* pada tanggal 04 November 2020

Evaluasi dan *follow up* ini dilakukan hanya kepada konseli karena untuk memantau tingkat perubahan konseli. hasil evaluasinya yaitu konseli sudah mulai melaksanakan sholat, karena masa udzurnya sudah berlalu. Ia mengusahakan sholat tepat waktu meskipun hal tersebut belum bisa istiqomah ia lakukan karena terkadang ketika waktu sholat tiba ia masih dalam perjalanan mengantarkan makanan pesanan temannya, dan sesekali iapun masih tertidur pulas apalagi setelah tiba waktu subuh. Akan tetapi dari usahanya tersebut sudah menunjukkan bahwa ia ingin bersungguh-sungguh untuk melaksanakan sholat tepat waktu. Selain sholat iapun sudah mulai mengaji, sejauh

ini ia masih mulai istiqomah mengaji setelah maghrib.

Konseli sudah bisa berpikir positif tentang segala sesuatu yang terjadi kepadanya. 2 hari yang lalu sebelum konseli bertemu dengan konselor, ia merasa pikirannya dan emosinya kacau karena merasa sangat rindu kepada sahabatnya yang ada di pondok. tetapi ia masih bisa mengontrol emosinya dengan berpikir bahwa sahabatnya disana pasti baik-baik saja dan tentunya merindukan konseli juga. Dari pikirannya tersebut ia menyadari bahwa ia tidak boleh egois karena sahabatnya tersebut pergi bukan untuk menghindar tetapi untuk mencari ilmu dengan menggapai cita-citanya. Ditahap ini emosi dan pikiran konseli mulai terkontrol karena pengalaman yang telah didapat. Selain itu konselor pun selalu mengingatkan dan memberi semangat kepada konseli agar berkomitmen terhadap apa yang telah dilakukan saat ini.

Tabel 4.3
Evaluasi Perubahan Konseli
Pada 04 November 2020

No	Rencana Perubahan	A	B
1	Menyalurkan emosi dengan perbuatan yang lebih positif yaitu dengan mengembangkan hobi salah satunya memasak	√	
2	Percaya diri dan selalu berpikir positif terhadap dirinya sendiri	√	

3	Mampu meluapkan kemarahannya kepada orang lain, baik dengan berbagi cerita kepada keluarga maupun kepada temannya	√	
4	Bersikap tenang dan berpikir matang-matang atas tindakan yang akan dilakukan	√	
5	Sholat Wajib tepat waktu	√	
6	Istiqomah membaca Al-Qur'an	√	
7	Mengucap istighfar disaat keadaan stress ataupun ketika pikiran dipenuhi bayangan-bayangan irasional.	√	
8	Mengucap syukur alhamdulillah disetiap keadaan	√	
9	sewaktu menjelang tidur, konseli mengingat-ingat apa saja yang telah dilakukan hari ini	√	

Keterangan:

A = Sedang direalisasikan

B = Belum direalisasikan

3. Hasil Konseling Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo

Dengan adanya identifikasi masalah konselor dapat melihat langsung gejala-gejala yang terjadi dilapangan sehingga nantinya konselor dapat

menetapkan masalah yang sebenarnya terjadi kepada konseli yaitu konseli melakukan perilaku *self Injury* dengan ciri tidak dapat mengontrol emosi dan pikirannya sehingga emosinya ia luapkan dengan pemikiran dan tindakan yang irasional, ia menganggap bahwa dengan melakukan *self injury* hidupnya lebih bebas dan nyaman. Salah satu pemicu *self injury* yang dilakukan oleh konseli yaitu merasa kurang dianggapnya konseli di lingkungan keluarganya serta konseli merasa sangat kesepian karena ketidak hadiran sahabatnya di waktu kesehariannya.

Terapi yang diberikan kepada konseli bertujuan untuk menyadarkan konseli bahwa asumsi-asumsi dan perilaku yang dilakukannya tidak rasional. Dalam hal ini konselor membantu untuk mengubah cara pikir konseli sehingga ia tidak melakukan perilaku yang membahayakan dirinya sendiri dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dipadukan dengan konseling keislaman yaitu dengan menggunakan terapi *Muhasabah*.

Dari beberapa proses konseling yang telah dilakukan, dapat diketahui rencana-rencana perubahan-perubahan yang dilakukan oleh konseli yaitu:

- a. Menyalurkan emosi dengan perbuatan yang lebih positif yaitu dengan mengembangkan hobi salah satunya memasak
- b. Percaya diri dan selalu berpikir positif terhadap dirinya sendiri
- c. Mampu meluapkan kemarahannya kepada orang lain, baik dengan berbagi cerita kepada keluarga maupun kepada temannya
- d. Bersikap tenang dan berpikir matang-matang atas tindakan yang akan dilakukan

- e. Sholat Wajib tepat waktu
- f. Istiqomah membaca Al-Qur'an
- g. Mengucap istighfar disaat keadaan stress ataupun ketika pikiran dipenuhi bayangan-bayangan irasional.
- h. Mengucap syukur alhamdulillah disetiap keadaan
- i. Sewaktu menjelang tidur, konseli mengingat-ingat apa saja yang telah dilakukan hari ini.

Dari beberapa rencana tersebut konseli bisa melakukannya secara perlahan. Dari beberapa hasil wawancara dan observasi diketahui bahwa konseli mulai istiqomah melakukan perubahan-perubahan dalam hidupnya yang dari awal konseli sudah berkomitmen untuk melakukannya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses Konseling Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo

Proses konseling yang diberikan kepada konseli saat menangani masalah tentang *self injury* dilakukan melalui beberapa tahap diantaranya: identifikasi masalah, diagnosis atau penetapan masalah yang sedang dialami, prognosis atau menetapkan jenis terapi yang akan diberikan kepada konseli, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow up* hasil terapi hasil proses konseling yang telah dilakukan. Analisis diatas menggunakan metode analisis deskriptif komperatif yaitu membandingkan data yang terdapat didalam teori dengan data yang terjadi dilapangan yang biasa disebut dengan data empiris.

Tabel 4.4
Perbandingan proses konseling di lapangan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifikasi Masalah Tahapan sebagai penggalan data yang didapatkan dari berbagai sumber dengan tujuan agar mengetahui permasalahan dan factor apa saja yang terjadi pada diri konseli	Pada tahapan ini yang menjadi informan yaitu kakak konseli, dan sahabat konseli di kampus. Berikut ini data yang didapatkan setelah dilakukannya proses identifikasi masalah: 1. Konseli merupakan tipe orang yang introvert atau cenderung menutupi segala sesuatu yang terjadi kepada dirinya. Selain itu konseli juga tertutup dengan dunia sosial baik itu di rumah maupun di kampusnya. 2. Konseli memulai <i>self injury</i> sejak kelas X SMA yang awalnya hanya coba-coba karena mengikuti teman-temannya. 3. <i>Self injury</i> dilakukan oleh konseli saat dirinya tidak bisa mengontrol emosinya. 4. Salah satu factor yang

		menyebabkan konseli melakukan <i>self injury</i> yaitu masalah keluarga (kurangnya sosok salah satu anggota keluarga, merasa tidak dianggap keberadaannya dilingkungan keluarganya), dan merasa semua masalah yang ia rasakan harus ditanggungnya sendiri. 5. Kerinduan konseli kepada sahabatnya yang mondok yang sudah ia anggap melebihi dari adeknya sendiri, seringkali membuat konseli tidak bisa menahan emosinya dan ingin melakukan <i>self injury</i>. 6. Hasil wawancara dengan kakak konseli menyebutkan bahwa perilaku <i>self injury</i> adeknya tersebut tidak diketahui keluarganya. Konseli memang sering berdiam diri dikamar dan belakangan ini kelihatan sering murung. 7. Hasil wawancara dengan
--	--	---

		sahabat konseli di kampus menyebutkan bahwa konseli tidak memiliki sahabat atau teman akrab lagi selain dirinya kalau di kampus. Ia tinggal sendirian di kamar kosnya, sehingga membuat konseli dengan leluasa melakukan <i>self injury</i>, bahkan sahabatnya tersebut pernah mengetahui langsung perilaku <i>self injury</i> nya tersebut.
2	Diagnosis Penetapan masalah yang dihadapi konseli	Diagnosis pada permasalahan ini yaitu konseli melakukan <i>self injury</i> dengan beberapa ciri-ciri yaitu terdapat bekas goresan luka di tangan konseli dan konseli tidak dapat mengontrol emosinya yang disebabkan oleh faktor latar belakang keluarga dan merasa kehilangan sahabat yang sudah ia anggap seperti keluarganya sendiri.
3	Prognosis Penentuan jenis bantuan yang akan	Dalam tahapan ini konselor membantu konseli dengan menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Therapy</i>

	diberikan kepada konseli yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli	yang bertujuan untuk mengubah pemikiran konseli yang tidak rational. Dalam sudut agama islam, tehnik ini sama dengan terapi <i>Muhasabah</i> yang dikenal dengan intropeksi diri agar menjadi manusia yang lebih baik menuju jalan yang diridhoi oleh Allah SWT. Berikut langkah-langkah rencana proses terapi: - Menyadarkan konseli bahwa pola pikir dan tindakannya melakukan <i>self injury</i> sebagai pelampiasan emosinya merupakan pemikiran dan tindakan yang irasional. Dalam konsep <i>rational emotive behavior</i> dikenal dengan tahap A-B-C. - Tahap <i>Disputing</i>. Dalam tahap ini konseli dibimbing agar bisa melawan pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang rasional tetapi juga mengandung makna religiusitas. - Konselor membimbing
--	--	--

		untuk menyusun perubahan perilaku konseli. Konseli diajak untuk menyusun rencana yang lebih tepat ketika dihadapkan dengan suatu masalah.
4	<i>Treatment</i> Terapi yang digunakan sebagai proses bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan masalahnya	Langkah berikutnya yaitu pemberian <i>treatment</i> yang merupakan langkah penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>. Terapi dilakukan tiga kali yaitu pada tanggal 3, 10 dan 17 Oktober 2020. Diantara hasil proses terapinya yaitu: a. Menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasionalnya Dalam tahapan ini konselor menggunakan terapi <i>muhasabah</i>. Konseli mengintropeksi dirinya, dan menghayati apa saja yang telah ia lakukan selama ini. Konseli menyadari bahwa yang ia lakukan bertentangan dengan agamanya. Konseli menyesali perbuatannya kemudian konseli berkata “<i>mbak aku</i>

		<i>memang merasa nyaman dengan perbuatanku ini, tapi aku sadar hal ini juga tidak bermanfaat untuk diriku sendiri. Hal ini malah akan membahayakan diriku”.</i> Salah satu bentuk <i>muhasabah</i> yang bisa dilakukan oleh konseli untuk mengintropeksi perbuatannya sehari-hari yaitu dengan melakukan <i>muhasabah</i> sewaktu menjelang tidur, konseli mengingat-ingat apa saja yang telah dilakukan hari ini, apakah sudah baik, apakah sudah bermanfaat untuk orang lain. b. <i>Desputing</i> (melawan pemikiran irasional) Tahap ini membiarkan konseli agar mengintropeksi dirinya serta menilai sisi irasionalnya. Menurut penuturan konseli, <i>“iya mbak memang self injury sangat tidak baik untuk di lakukan, selain informasi-informasi yang diberikan mbak</i>
--	--	---

		kemaren aku juga mencari tahu tentang self injury di sosial media. Dulu aku hanya coba- coba tetapi lama-kelamaan hal tersebut menjadi sesuatu yang harus aku lakukan ketika stress. Dari dulu sahabat ku sangat melarang tetapi aku tidak menghiraukan perkataannya karena menurut ku yang dikatan oleh sahabat ku tidak benar. Buktinya dengan melakukan self injury aku merasa lega dan nyaman. Akan tetapi saat ini aku benar-benar merasa perbuatan ku tersebut tidak baik". Kemudian konseli terus diberi pertanyaan-pertanyaan apakah ia benar mantap dengan ucapannya tersebut. Hingga akhirnya konseli dengan percaya diri mengungkapkan bahwa ia ingin berubah dan meminta bantuan kepada konselor agar
--	--	--

		membimbingannya. c. Membimbing Konseli Untuk Menyusun Perubahan Setelah melalui tahap-tahap sebelumnya, kemudian konseli berkomitmen untuk merubah perilakunya tersebut dan konseli membuat rencana perubahan-perubahan perilaku diantaranya: 1) Menyalurkan emosi dengan perbuatan yang lebih positif yaitu dengan mengembangkan hobi salah satunya memasak 2) Percaya diri dan selalu berpikir positif terhadap dirinya sendiri 3) Mampu meluapkan kemarahannya kepada orang lain, baik dengan berbagi cerita kepada keluarga maupun kepada temannya 4) Bersikap tenang dan berpikir matang-
--	--	--

		matang atas tindakan yang akan dilakukan 5) Sholat Wajib tepat waktu 6) Istiqomah membaca Al-Qur'an 7) Mengucap istighfar disaat keadaan stress ataupun ketika pikiran dipenuhi bayangan-bayangan irasional. 8) Mengucap syukur alhamdulillah disetiap keadaan 9) sewaktu menjelang tidur, konseli mengingat-ingat apa saja yang telah dilakukan hari ini
5	Follow Up dan Evaluasi	Tahap terakhir yaitu <i>Follow Up</i> dan evaluasi. Tujuan pada tahap ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana pencapaian langkah konseli yang telah dilakukan. Follow up ini dilakukan dalam jangka satu minggu dari penyusunan rencana yang dilakukan oleh konseli. Yaitu pada tanggal 28 Oktober dan 04 November 2020. Dari hasil evaluasi

		yang dilakukan dapat diketahui bahwa konseli perlahan melakukan apa yang telah ia sepakati bersama dengan konselor. Walaupun ia sadar bahwa untuk berubah pasti tidak akan semudah yang ia bayangkan. Akan tetapi ia tidak menyerah dan berusaha melakukan apa yang telah ia rencanakan. Konseli istiqomah untuk terus mendekatkan diri kepada Allah dan memperbaiki hubungannya dengan sesama manusia. Selain itu konseli saat ini sudah mempunyai usaha kecil-kecilan yang ia berinama Rara D’Kicthen. Usahanya ini merupakan salah satu bentuk hobi konseli yaitu memasak. Selain bisa meningkatkan kualitas memasaknya iapun bisa menerapkan ilmu berbisnisnya yang telah ia pelajari selama di bangku kuliah. Rara D’Kicthen menyediakan makanan: salad buah dan pisang ijo.
--	--	--

Berdasarkan hasil tabel diatas bahwasanya analisa yang dilakukan terhadap konseli melalui beberapa tahapan konseling yang meliputi tahap pertama yaitu mengidentifikasi masalah, tahap kedua yaitu mendiagnosis, tahap ketiga yaitu prognosis, dan tahap yang terakhir yaitu *follow up* dan evaluasi terdapat kesamaan dan kesesuaian antara data menurut teori dengan data yang didapatkan dilapangan.

b. Analisis Hasil Konseling Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo

Analisis hasil konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu peneliti menganalisis perubahan perilaku yang telah dilakukan oleh konseli, yakni dengan membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling dengan menggunakan *Rational Eotive Behavior Therapy* yang kemudian dipadukan dengan terapi islam yaitu terapi muhasabah dalam mengatasi *self injury* (melukai diri). Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan oleh konseli. Dalam hal ini konselor dapat melihat perubahan yang dilakukan konseli melalui tabel dibawah ini:

Tabel 4.5
Keadaan Konseli Sebelum Dan Sesudah Dilakukan
Konsleing Dengan Pendekatan *Rational Emotive
Behavior Therapy*

No	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1	Melakukan <i>self injury</i> sebagai pelampiasan emosi, karena dengan melakukan <i>self injury</i> akan merasa lebih nyaman.	Konseli menyadari bahwa perilakunya tersebut tidaklah benar. Hal yang ia lakukan bukanlah penyelesaian masalah yang benar, akan tetapi malah akan merugikan dirinya. konseli percaya bahwa semua yang terjadi kepada dirinya pasti ada jalan keluarnya. Sebagaimana firman Allah SWT bahwa sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Serta saat ini konseli bisa melakukan perilaku-perilaku yang positif seperti lebih mendekatkan diri kepada Allah, menyibukkan diri dengan salah satu bisnisnya saat ini.
2	Konseli menganggap bahwa ia kehilangan sosok salah satu anggota	Konseli mulai memahami dengan keadaan keluarganya. Konseli menyadari bahwa Ayah dan ibunya rela jauh dari

	keluarganya dan merasa bahwa tidak ada yang peduli dengan dirinya.	konseli karena untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Serta konseli juga memahami dengan karakter tantenya dan konseli sangat berterimakasih kepada tantenya karena sudah merawat dan menjaga dirinya serta kedua saudaranya. Konseli memahami bahwa tugas tantenya tersebut tidaklah mudah. Konseli mulai memaklumi dengan sifat tantenya yang sering ngambekan.
3	Ketika konseli merasakan kerinduan kepada sahabatnya yang ada dipondok, ia tidak bisa menahan emosinya sehingga ia suka marah-marah dan ingin melakukan <i>self injury</i> .	Ia bisa menahan kerinduannya dan berpikir bahwa sahabatnya pergi menggapai cita-citanya. Serta konseli berusaha menenangkan dirinya dengan banyak beristighfar kepada Allah agar kemarahan yang menghantuinya bisa cepat berlalu.
4	Ketika ada masalah lebih sering memendamnya sendiri.	Konseli mulai membiasakan menceritakan masalahnya baik yang kecil maupun yang besar kepada

		keluarganya. Baik kepada tante maupun kakaknya. Agar ia merasakan bahwa masalah yang ia hadapi tidak hanya menjadi bebannya sendiri.
5	Mudah menilai negative terhadap sesuatu yang ia hadapi tanpa memikirkan dan mencari tau terlebih dahulu kebenaran yang sesungguhnya.	Konseli berusaha terus berpikir positif terhadap apa yang terjadi kepadanya. Konseli mengucapkan istighfar ketika menyadari telah berpikir positif.
6	Tertutup dengan dunia social baik di kampus maupun di rumahnya.	Konseli mulai berbaaur dengan teman-temannya. Serta ia tidak menutup diri lagi untuk mengikuti beberapa komunitas di kampusnya.
7	Suka menyendiri di kamar kos sehingga sangat memudahkan untuk melakukan <i>self injury</i> .	Konseli memutuskan untuk pindah kos dan mengajak temannya dekatnya agar se kamar dengannya.

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil yang diperoleh sesuai dengan apa yang diharapkan yaitu mengubah perilaku dan cara pandang konseli. Konseli bersungguh-sungguh untuk memperbaiki diri sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik.

2. Perspektif Islam

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan proses terapi dilakukan dengan memadukan antara terapi *rational emotive behavior* dengan terapi *muhasabah*. Terapi *muhasabah* dilakukan sebagai cara untuk mengintropeksi diri dari apa yang telah diperbuat. Agar terhindar dari perilaku yang menyimpang dari ajaran-Nya. Dalam terapi *muhasabah* terdapat dua cara yang bisa dilakukan yaitu sebelum melakukan pekerjaan dan setelah melakukan pekerjaan.

Yang menjadi point penting dalam *muhasabah* ini yaitu bagaimana mengajak konseli agar dapat *muhasabah* dirinya pada setiap niatan dan hal-hal yang berkecamuk dalam dadanya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Qs. Al-Baqarah: 235

وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ

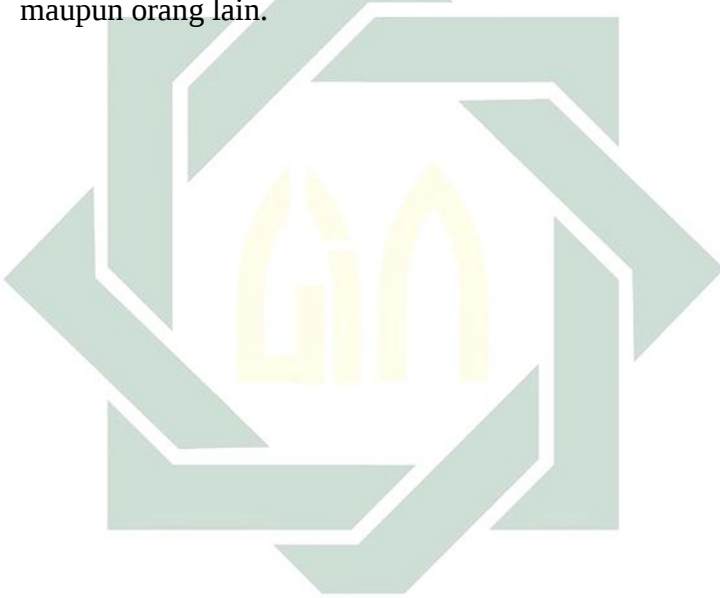
“Ketahuilah bahwa Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu, maka takutlah kepada-Nya. Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Pengampun, Maha Penyantun”.⁵²

Ayat ini menegaskan kepada konseli bahwa segala niatan yang terbesit dalam hatinya ternilai oleh Allah SWT. Selain itu mengingatkan kepada konseli pentingnya *muhasabah* disetiap waktu. Karena hanya Allah lah satu-satunya sebagai penolong dan pelindung hambanya dari segala masalah yang dihadapi.

Pada perubahan yang telah ditunjukkan oleh konseli berupa gejala yang terjadi pada perilaku *self injury* yang disebabkan oleh faktor keluarga dan merasa kehilangan sahabat yang sangat ia sayangi. Sehingga dapat diketahui bahwa proses konseling menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* melalui pendekatan

⁵² al-Qur'an, Al-Baqarah : 235

muhasabah dikategorikan cukup berhasil. Dibuktikan dengan beberapa perubahan perilaku yang telah konseli rencanakan di tahap terapi. Salah satunya yaitu dengan tetap melakukan muhasabah setiap hari sewaktu menjelang tidur dengan tujuan untuk mengevaluasi dan mengingat-ingat perilaku yang telah dilakukan. Apakah perilaku tersebut sesuai dengan perintah-Nya dan apakah perilaku tersebut bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Proses konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecenderungan perilaku *self Injury* pada remaja di desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo dilakukan dengan menggunakan beberapa langkah konseling pada umumnya yang meliputi: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi, dan yang terakhir yaitu *follow up* atau evaluasi untuk melihat perkembangan konseli. proses pemberian terapi dilakukan dengan memadukan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan terapi *muhasabah* dengan beberapa langkah yaitu pertama, menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasionalnya. Kedua, *disputing* (melawan pemikiran irasional) dan yang ketiga membimbing konseli untuk menyusun perubahan.

Hasil dari konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi kecenderungan perilaku *self Injury* pada remaja di desa Gunung Malang yaitu konseli mampu mengubah perilaku *self injury* menjadi perilaku yang lebih bermanfaat untuk dirinya dan orang lain. Konseli mampu mengembangkan hobi memasaknya yang kemudian ia manfaatkan sebagai usaha kecil-kecilan. Konseli dapat mengontrol emosinya dengan menerapkan pola pikir positif dan selalu mengintropeksi diri dari setiap perilaku dan permasalahan. Konseli bersungguh-sungguh untuk memperbaiki diri sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik.

B. Saran dan Rekomendasi

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang telah dilakukan jauh dari kata sempurna. Dengan demikian peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya agar bisa memperbaiki hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

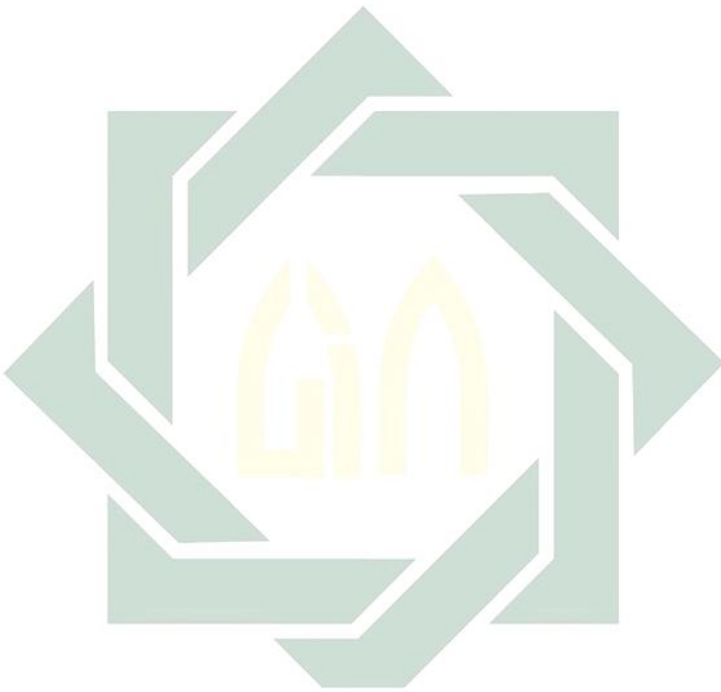
Saran yang ingin diberikan kepada konseli yaitu bahwasanya segala ujian yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya merupakan salah satu bentuk kasih sayang-Nya. Allah tidak akan memberikan ujian diluar batas kemampuan hamba-Nya dan yakinlah bahwa segala sesuatu yang menimpa kita pasti ada jalan keluarnya. Dari berbagai ujian yang diberikan oleh Allah kepada kita seyogyanya kita bisa mengambil hikmah dari permasalahan yang sedang atau telah kita alami. Selain itu teruntuk konselor jangan pernah ada kata menyerah untuk membantu sesama. Jadilah manusia yang bisa bermanfaat untuk orang lain, karena sebaik-baiknya manusia adalah yang mampu memberikan manfaat kepada orang lain.

Selanjutnya bagi peneliti yang akan datang apabila peneliti disini memiliki banyak kekurangan dimohon agar berkenan memberikan kritik dan sarannya demi terus memperbaiki penelitian selanjutnya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk kita semua, lebih-lebih untuk Prodi Bimbingan dan Konseling.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian tentunya tidaklah lepas dari kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Salah satu kesulitan yang dialami oleh peneliti yaitu kurang maksimalnya menggali informasi dari salah satu facktor penyebab *self injury* yang berkaitan dengan sahabatnya yang berada dipondok. Peneliti hanya bisa menggali informasi dari konseli sendiri dan kakaknya. Karena antara konseli dan sahabatnya yang mondok

dirasa ada sesuatu yang kurang wajar. Selain itu, kendala yang dihadapi yaitu keterbatasan waktu penelitian sehingga peneliti hanya fokus untuk memperbaiki masalah pemikiran dan perilaku klien.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-‘Ulyawi, S. *Muhasabah (Intropeksi Diri)*, Terj. Abu Ziyad. Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah. 2007.
- al-Qur’an, *Al-Baqarah*.
- al-Qur’an, *Al-Baqarah*.
- al-Qur’an, *Al-Hasyr*.
- Amalia. Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) Pada Siswa Kelas 7Di SMPN 13 Surabaya. Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. 2019.
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2013.
- Arintoko. *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset. 2011.
- Azwar, S. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. 2007.
- Bungin, B. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press. 2001.
- Corey, G. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Eresco. 1998.
- <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/alasan-melukai-diri-sendiri/>. Diakses pada 19 Agustus 2020.
- K,Gantiana, Eka.W, Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat : PT Indeks. 2011.

- Ketut S.D. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesi. 1985.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. 2008.
- Lihat riwayatnya dalam Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani. *Fathul Bari*, jilid 10. Al-Qahirah: Dar al-Din li at-Turats. 1987.
- Lumongga L.N. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana. 2011.
- M. Al Kali, A. *Kamus Besar Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang. 1989.
- Maidah, D. *Self Injury* pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. 2013.
- Moloeng, L.J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2001.
- Natawidjaya, R. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press. 2009.
- Rahayu,H.Y. *Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Self Confidence Anak Berkelainan Fisik Di Sdn 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah (Studi Kasus Terhadap Konseli X)*. Skripsi.
- Shahilatul, A.S. *Urgensi Muhasabah(Intropeksi Diri) di Era Kontemporer* (Studi Ma'anil Hadits). Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2014
- Sugiyono.*Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2015.

Syakur,A.*Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka. 2006.

Warson, M.A. *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren.

Winkel, W.S.,M.M. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2004.

