



Implementasi Pendekatan REBT Untuk Mereduksi Perilaku *Self Harm*

Ade Shofiatul Jannah¹, Muslimah², Achmad Gozali³

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah,
Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia

ashofij76@gmail.com¹, muslimahbki@gmail.com²

Received: 2023-02-04; Accepted: 2023-04-04; Published: 2024-02-29

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor, bentuk, dampak *self harm* serta implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk mereduksi perilaku *self harm* pada peserta didik kelas IX di SMP Telkom Sekar Kemuning Cirebon. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data penelitian ini dengan interview, observasi, dan dokumentasi, kemudian teknik analisis data bersifat deskriptif kualitatif menggunakan triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 2 subjek penelitian yang melakukan *self harm*, yang disebabkan oleh faktor disfungsi keluarga serta kurangnya kemampuan mengekspresikan emosi negatif. Bentuk *self harm* yang dilakukan diantaranya menyayat permukaan kulit, membenturkan kepala atau tangan ke tembok. Proses konseling dilakukan oleh guru BK untuk mereduksi perilaku *self harm* dengan langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* oleh guru BK, peserta didik mampu mengubah pola pikir serta mereduksi perilaku *self harm* subjek dan mengubahnya ke arah yang lebih positif.

Kata Kunci: *Konseling Individu, REBT, Self Harm.*

Abstract

This research discusses the implementation of individual counseling with the Rational Emotive Behavioral Therapy approach to reduce self-harm behavior in class IX students at SMP Telkom Sekar Kemuning Cirebon. This research is a type of qualitative research with a case study research design. The data collection techniques used were interviews, observation, and documentation to obtain data about the self-harm problems that occurred and the implementation of individual counseling using the REBT approach to reduce self-harm behavior. The results of this research indicate that 2 research subjects do self-harm, this is due to family dysfunctional factors and the lack of ability to express negative emotions felt by the subject. The forms of self-harm that are carried out include slashing the surface of the skin, banging the head or hands against the wall. The counseling process is carried out by counseling teacher to reduce self-harm behavior with steps of problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation, and follow-up. After being given individual counseling treatment with the Rational Emotive Behavioral Therapy approach, it can change

the mindset and reduce the subject's self-harm behavior and change it to a more positive direction.

Keywords: *Individual Counseling, REBT, Self Harm.*

Copyright © 2024 Coution : Journal of Counseling and Education

PENDAHULUAN

Manusia berkembang sejak lahir dan perkembangan individu tersebut merupakan suatu proses yang terjadi sepanjang hidup individu baik dari aspek emosi, sosial, kognitif, fisik, dan psikis. Salah satu periode dalam perkembangan individu adalah masa remaja (Putro, 2017). Pada fase ini, remaja bukan lagi kanak-kanak namun bukan juga orang dewasa, masa remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa.

Memasuki fase remaja, tentunya banyak terjadi perubahan pada diri individu baik dari segi hormonal, fisik, psikologis, emosional, maupun sosialnya (Pediatri, 2010). Suatu perubahan pada diri remaja dapat menimbulkan problematika atau konflik apabila dirinya tidak dapat menerima perubahan tersebut dan beradaptasi dengan baik, terlebih lagi ketika individu beranjak remaja ini adalah masa yang sulit secara emosional. Jiwa remaja merupakan jiwa yang penuh dengan gejolak (*sturm and drang*) dan lingkungan sosial pada masa remaja juga ditandai dengan perubahan sosial yang cepat, hal tersebut akan mengakibatkan pada kesimpangsiuran norma yang berlaku (Sarwono, 2013).

Setiap individu pada dasarnya memiliki problematika dalam hidupnya yang berbeda antara individu satu dan yang lainnya, begitupun pula upaya individu tersebut dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya pun berbeda antar individu. Namun apabila permasalahan individu tidak teratasi dengan baik maka akan timbul emosi negatif dalam dirinya. Beberapa dari individu memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosi negatifnya, misalkan ketika individu sedang merasakan hal-hal yang kurang menyenangkan seperti perasaan marah, sedih, kecewa, stres, putus asa, dendam, dan lain-lain, individu tersebut ada yang memilih untuk menyalurkan emosi secara positif (seperti berolahraga, membaca buku, *shopping*, menonton film, bercerita, pergi berlibur, dan lain-lain) maupun memilih untuk menyalurkan emosi secara negatif (contohnya mengkonsumsi narkoba, pergi ke *club* malam, minum alkohol, bahkan menyakiti dirinya sendiri atau yang dikenal dengan *self harm*) (Maidah, 2013).

Self harm merupakan pola tingkah laku yang dilakukan oleh individu guna mengekspresikan emosi *negatif* yang dirinya rasakan dengan melakukan tindakan melukai dirinya sendiri, seperti contohnya dengan menyayat atau menggoreskan tangan atau bagian tubuh yang lain menggunakan benda tajam seperti *cutter*, membenturkan kepala, membakar bagian tubuh, menjambak rambut, memukul diri sendiri, sengaja tidak makan dan minum dalam jangka waktu yang lama, makan atau minum yang mengandung racun, dan contoh lainnya. Tindakan ini dilakukan tidak dengan tujuan untuk mengakhiri hidupnya secara sengaja, namun sebagai cara untuk melampiaskan atau mengekspresikan emosi negatif yang menyakitkan (Maidah, 2013). Perilaku *self-harm* ini dikategorikan perilaku *maladaptive* yaitu perilaku yang mengarah pada ketidakbahagiaan dan dianggap sebagai perilaku abnormal karena menyakiti dirinya sendiri akibat dari ketidaktahanan dengan tekanan hidup sehari-harinya (Nevid, 2014).

Berdasarkan hasil observasi dan interview di SMP Telkom Sekar Kemuning Cirebon, peneliti menemukan terdapat siswi yang melakukan *self harm*. Bentuk *self harm* yang dilakukan adalah dengan menyayat tangannya menggunakan benda tajam atau kaca yang pecah, serta ada yang sengaja meminum *body lotion* dicampur dengan pewangi pakaian sebagai bentuk mengekspresikan emosi negatif yang mereka rasakan. Jika tindakan *self harm* dibiarkan, diabaikan, dan tidak ditangani secara serius, maka *self harm* ini dapat menyebabkan kecanduan untuk melukai dirinya sendiri, karena *self harm* ini hanya pengalihan emosi sementara dan tidak mengatasi akar dari sebuah permasalahan, sehingga individu yang pernah melakukannya akan memiliki kecenderungan untuk *self harm* lagi bahkan dengan peningkatan frekuensi (Kurniawaty, 2012).

Berdasarkan hasil temuan data observasi dan interview tersebut, dengan mengacu pada hasil penelitian Amalia (2019), maka kasus *self harm* di SMP Telkom Sekar Kemuning Cirebon dapat ditangani menggunakan salah satu pendekatan dalam bimbingan konseling yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian adalah untuk mengetahui faktor yang menyebabkan terjadinya *self harm*, bentuk dan dampak perilaku *self harm* serta hasil implementasi konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani *self harm* pada peserta didik kelas IX SMP Telkom Sekar Kemuning Cirebon.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun alasan jenis penelitian ini dipilih karena peneliti ingin melakukan penggalian data terkait hal pemicu, dampak, dan upaya menangani kasus *self harm*. Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu Studi Kasus. Studi kasus (*case study*) merupakan proses eksplorasi pendalaman data secara rinci dan detail yang melibatkan berbagai macam sumber informasi yang kaya akan konteks secara akurat dan mendetail.

Data dan sumber data penelitian yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Berdasarkan pada fokus kajian penelitian ini yaitu perilaku *self harm*, maka dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer adalah seluruh data yang diperoleh dari hasil interview dengan responden sebagai narasumber yaitu pelaku *self harm* yang berstatus sebagai peserta didik SMP dan guru BK untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling. Data sekunder atau data pendukung untuk melengkapi penelitian ini yaitu berupa catatan atau dokumentasi penelitian, buku, kepustakaan, jurnal baik berupa teori maupun data yang berhubungan dengan permasalahan dalam penelitian ini (*self harm*), literatur, dan lain-lain.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah teknik observasi non-partisipan, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi sebagai data pendukung untuk melengkapi data-data yang belum didapatkan melalui metode observasi dan wawancara seperti gambaran umum lingkungan sekolah tersebut. Sementara, analisis data dalam penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan menggunakan triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan langkah konseling dalam membantu mengubah pikiran konseli yang tidak rasional menjadi rasional dengan cara memperbaiki pola pikir atau persepsi konseli sehingga konseli dapat mengembangkan diri secara optimal dan dapat berpikir secara logis.

Pendekatan ini menekankan bahwa tindakan menyalahkan adalah inti dari gangguan emosional. Apabila emosi individu terganggu, maka akan berpengaruh pula pada pola pikirnya, sehingga dalam pikiran individu tersebut akan timbul pikiran yang tidak logis atau irasional. Oleh sebab itu, apabila kita hendak menyembuhkan orang yang neurotik dan psikotik, kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut (Corey, 2017).

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu: (1) GN, dengan identitas gender perempuan yang berusia 15 tahun; (2) KS, berjenis kelamin perempuan yang berusia 14 tahun. Informan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang (teman dekat subjek) yaitu AA yang merupakan teman dekat GN, dan ME yang merupakan teman dekat KS, serta 1 orang guru BK.

Berdasarkan dari hasil interview, observasi, dan dokumentasi diperoleh temuan-temuan penelitian sebagai berikut:

1. Faktor Penyebab *Self Harm* Pada Subjek

Dari penelitian ini menunjukkan hasil analisis bahwa faktor penyebab kedua subjek (GN dan KS) melakukan *self harm*, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan faktor yang mendasari keduanya melukai diri sendiri secara sengaja (*self harm*) yaitu faktor keluarga. Kedua subjek mempunyai latar belakang keluarga yang tidak utuh, seperti pada subjek GN kedua orang tuanya bercerai sedangkan subjek KS sejak dirinya lahir hingga saat ini tidak tahu siapa ayahnya dan dimana keberadaannya, sehingga KS tinggal bersama pamannya. Dari keadaan tersebut muncul reaksi dari pikiran subjek berupa pikiran irasional atau negatif tentang keadaan dirinya yang merasa tidak pantas dicintai, dengan kondisi sebagai anak *broken home* dirinya merasa berbeda dengan temannya yang lain karena selalu merasa tidak mendapat kasih sayang dan perhatian orang tua secara penuh.

Selaras dengan pendapat Alcorn, Wibisono menyebutkan bahwa perilaku *self harm* ini terdiri dari 2 faktor, yaitu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal ini terdiri dari dalam diri sendiri, seperti rasa atau emosi negatif (kehilangan, harga diri rendah, dan trauma) individu tersebut, sedangkan faktor eksternal terdiri dari pola asuh dalam keluarga dan lingkungan sekolah yang tidak memadai sehingga muncul suatu trauma (Riza, 2019)

2. Bentuk *Self Harm* Pada Subjek

Dari hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap kedua subjek (GN dan KS) terdapat perbedaan bentuk *self harm* yang sering dilakukan oleh kedua subjek. Subjek GN cenderung lebih sering membenturkan kepala atau tangannya ke tembok dan menyayat kulit dengan benda tajam sebagai bentuk perilaku *self harm*-nya, sedangkan subjek KS memiliki kecenderungan membenturkan kepala atau tangannya ke tembok dan menjambak atau menarik rambut sendiri. Subjek GN maupun subjek KS bukan pelaku *self harm* dalam skala yang berat atau disebut major *self mutilation*, dimana pelaku merusak organ tubuhnya hingga sulit untuk dipulihkan kembali bahkan mengalami kerusakan yang permanen.

Berikut ini peneliti deskripsikan lebih jelas dalam bentuk tabel indikator perilaku *self harm* yang dilakukan oleh subjek GN dan KS.

Tabel 1. Indikator Perilaku *Self Harm* Subjek GN dan KS

Indikator <i>Self Harm</i>	Subjek GN	Subjek KS
Memotong kulitnya sendiri secara sengaja	Tidak	Tidak
Membakar kulit atau bagian tubuh	Tidak	Tidak
Menggigit kulit hingga berdarah dan menimbulkan bekas luka	Pernah	Pernah
Menggaruk kulit hingga berdarah dan menimbulkan bekas luka	Tidak	Pernah
Mengeksploitasi bagian tubuh untuk mendapatkan rasa sakit secara sengaja	Pernah	Tidak
Mengukir kata atau sebuah simbol di atas permukaan kulit	Pernah	Pernah
Melekatkan jarum atau peniti pada kulit	Pernah	Pernah
Apabila mempunyai luka, dengan sengaja dirinya mencegah luka tersebut dari proses penyembuhannya	Pernah	Pernah
Memukul diri sendiri dengan sengaja	Pernah	Pernah
Membenturkan kepala atau memukulkan tangan pada suatu benda	Pernah	Pernah
Mencubit kulit hingga menimbulkan luka atau bekas	Tidak	Pernah
Menjambak atau menarik rambut sendiri	Pernah	Pernah

3. Dampak *Self Harm* Pada Subjek

Apabila pola perilaku *self harm* dibiarkan secara berkesinambungan tentunya hal tersebut akan berdampak negatif dan membahayakan bagi individu, selain merasa kecanduan untuk terus menerus melakukan *self harm*, kemungkinan timbul skala untuk melakukan *self harm* akan meningkat hingga pelaku berani mencoba untuk melakukan bentuk ekstrim *self harm* lainnya seperti, major *self mutilation* yang mana dapat menyebabkan kecacatan permanen. Kemudian seperti yang disebutkan oleh Audhia dalam penelitiannya, dampak terburuk dari *self harm* adalah bisa menyebabkan kerusakan pada jaringan dan dapat terkena salah satu gangguan kejiwaan seperti OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*) yang tentunya membutuhkan penanganan yang lebih serius (Audhia, 2019).

Selain dampak yang sudah disampaikan oleh Audhia, berdasarkan penelitian terdahulu oleh Sayyidah Khalifah (2019) mengatakan bahwa perilaku yang cenderung merugikan dirinya sendiri untuk mengekspresikan rasa sakit secara emosional karena konflik dan tekanan secara psikologis merupakan bentuk dari perilaku *self harm* yang apabila dibiarkan dampaknya dapat mengarah pada perilaku bunuh diri dan menyebabkan kematian, serta mengakibatkan kerusakan langsung pada jaringan tubuh, bukan sebagai sanksi sosial dan tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Khalifah, 2019). Oleh karena itu apapun tingkat keparahannya dalam melakukan *self harm*, dibutuhkan penanganan yang tepat guna mereduksi kasus *self harm*.

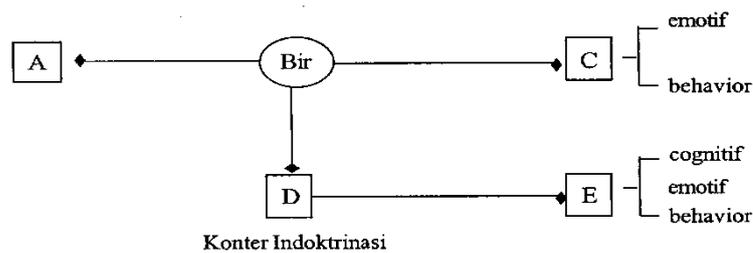
4. Implementasi Konseling Individu Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Mereduksi *Self Harm* Pada Subjek

Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan proses konseling guna membantu mengubah pikiran konseli yang tidak rasional menjadi rasional

dengan cara memperbaiki pola pikir atau persepsi konseli sehingga konseli dapat mengembangkan diri secara optimal dan dapat berpikir secara logis.

Pendekatan ini menekankan bahwa tindakan menyalahkan adalah inti dari gangguan emosional. Apabila emosi individu terganggu, maka akan berpengaruh pula pada pola pikirnya, sehingga dalam pikiran individu tersebut akan timbul pikiran yang tidak logis atau irasional. Oleh sebab itu, apabila seorang konselor ingin mengobati konseli atau klien dengan gejala neurotik dan psikotik, konselor harus mampu menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada klien tersebut (Corey, 2017).

Hal penting yang perlu diperhatikan dari pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* ini yaitu teori A-B-C-D-E, karena teori tersebut merupakan hal yang inti atau sentral dari teori dan praktik pada konseling ini. Teori A-B-C-D-E atau teori kepribadian dalam pendekatan REBT ini sumbangannya telah banyak dirasakan para konselor. Teori A-B-C-D-E merupakan suatu kesatuan proses yang terjadi dalam individu dan tidak dapat terpisah-pisah. Hasil akhir dari proses teori A-B-C-D adalah berbentuk *effect* (E) atau yang dikenal dengan perilaku kognitif dan emotif. Apabila A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional dan logis maka hasil output akhirnya yaitu pola perilaku subjek yang positif, namun sebaliknya apabila proses berpikir yang irasional dan tidak logis maka yang dihasilkan yaitu bentuk pola perilaku yang negatif pula. Gambaran teori A-B-C-D-E lebih jelas tampak pada diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Teori A-B-C-D-E

a. Hasil Pelaksanaan Konseling Subjek GN

Dari hasil pemberian layanan konseling oleh guru BK terhadap subjek GN pada pertemuan pertama, dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala yang nampak pada GN berupa ada kecenderungan perilaku *self harm* pada subjek, namun GN sadar atas perilaku yang menyimpang tersebut sehingga dirinya resah dan cemas ingin mengurangi perilaku *self harm*-nya itu, serta mampu mengekspresikan emosinya dengan baik. Atas kesadaran dan kemauan ingin merubah perilakunya, guru BK dengan sigap membantu mereduksi perilaku *self harm* pada GN.

Melalui pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy*, guru BK mencoba mengarahkan dan mengubah pikiran yang tidak rasional dari GN kearah yang lebih logis. Dengan teknik *self control*, guru BK melatih kesadaran GN akan kontrol diri terhadap emosi yang dirasakan. Selain itu, melalui teknik *homework assignment* guru BK memberikan penugasan berupa mencatat apa yang dilakukan konseli ketika dihadapi permasalahan setiap harinya, serta pikiran rasional dan irasional apa yang muncul ketika dihadapi permasalahan tersebut, kemudian dikerjakan sesuai waktu yang telah disepakati bersama yaitu 1 pekan dan dievaluasi setelahnya. Dalam

penugasan tersebut, guru BK meminta konseli untuk berkomitmen dengan sungguh-sungguh terhadap tujuan yang telah disepakati.

Dari hasil pertimbangan melihat permasalahan kasus *self harm* ini perlu dipantau secara terus menerus mengenai perkembangan perubahan pola perilakunya agar sesuai seperti dengan tujuan yang diharapkan, serta guna mengevaluasi penugasan yang diberikan, dan melakukan *follow up* terhadap sesi konseling pada pertemuan pertama, selang beberapa waktu dilakukanlah konseling lanjutan atau pertemuan kedua dengan subjek GN. Hasil yang dicapai setelah pertemuan kedua, konseli mulai terlihat ada perubahan dalam manajemen emosinya lebih baik dari hari ke hari, dari penugasan yang telah diberikan oleh konselor pada pertemuan pertama, konselor melihat adanya perkembangan konseli dalam menyikapi permasalahannya. Kian hari, konseli perlahan mulai menerima kenyataan kondisi perceraian orang tuanya. Ketika dihadapkan suatu permasalahan, konseli berupaya untuk tidak melakukan *self harm* lagi walaupun terkadang masih melakukan *self harm* seperti menggoreskan benda tajam pada lengannya, akan tetapi intensitas waktunya dapat berkurang, konseli banyak membuat gambar untuk mengalihkan perhatiannya terhadap *self harm*. Konselor memberi penguatan bahwa pemikiran irasional dan tidak logisnya selama ini dapat diubah dan meyakinkan konseli untuk terus berpikir secara rasional terhadap apa yang terjadi.

b. Hasil Pelaksanaan Konseling Subjek KS

Dari hasil pemberian layanan konseling oleh guru BK terhadap subjek KS pada pertemuan pertama, dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala yang nampak pada KS adalah adanya kecenderungan perilaku *self harm* pada subjek, seperti membenturkan tangan ke tembok apabila merasa kesal. Namun KS sadar atas perilaku yang menyimpang tersebut sehingga dirinya resah dan cemas ingin mengurangi perilaku *self harm*-nya itu, serta mampu mengekspresikan emosinya dengan baik. Atas kesadaran dan kesepakatan ingin merubah perilakunya, guru BK dengan sigap membantu mereduksi perilaku *self harm* pada KS. Melalui pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy*, guru BK mencoba mengarahkan dan mengubah pikiran yang tidak rasional dari KS kearah yang lebih logis. Dengan *teknik self control*, guru BK melatih kesadaran KS akan kontrol diri terhadap emosi yang dirasakan. Selain itu, melalui teknik *homework assignment* guru BK memberikan penugasan berupa mencatat apa yang dilakukan konseli ketika dihadapi permasalahan setiap harinya, serta pikiran rasional dan irasional apa yang muncul ketika dihadapi permasalahan tersebut, kemudian dikerjakan sesuai waktu yang telah disepakati bersama yaitu 1 minggu dan dievaluasi setelahnya dengan diadakannya konseling lanjutan.

Dari hasil pertimbangan melihat permasalahan kasus *self harm* ini perlu dipantau secara terus menerus mengenai perkembangan perubahan pola perilakunya agar sesuai seperti dengan tujuan yang diharapkan, serta guna mengevaluasi penugasan yang diberikan, dan melakukan *follow up* terhadap sesi konseling pada pertemuan pertama, selang beberapa waktu dilakukanlah konseling lanjutan atau pertemuan kedua. Hasil yang dicapai setelah pertemuan kedua, konseli mulai terlihat ada perubahan dalam manajemen emosinya lebih baik dari hari ke hari, dari penugasan yang telah diberikan oleh konselor pada pertemuan pertama, konselor melihat adanya perkembangan konseli dalam menyikapi permasalahannya. Kian hari, konseli perlahan mulai menerima kenyataan kondisi keluarganya. Konseli yang sebelumnya ketika

tidak berani untuk mengirim pesan kepada pamannya, setelah konseling pertama dilakukan konseli mulai berani untuk terbuka dan bercerita sedikit demi sedikit mengenai dirinya di sekolah maupun di asrama. Ketika dihadapkan suatu permasalahan, konseli berupaya untuk tidak melakukan *self harm* lagi walaupun terkadang masih melakukan *self harm* seperti memukul tembok, akan tetapi intensitas waktunya dapat berkurang. Konseli juga telah mengikuti ekstrakurikuler bela diri sesuai saran dari konselor pada pertemuan sebelumnya untuk mengalihkan perhatiannya dari perilaku *self harm*. Konselor memberi penguatan bahwa pemikiran irasional dan tidak logisnya selama ini dapat diubah dan meyakinkan konseli untuk terus berpikir secara rasional terhadap apa yang terjadi.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK SMP Telkom Sekar Kemuning, langkah pertama konseling individu yang diberikan kepada konseli (subjek GN dan KS) dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini adalah sebagai berikut :

- a) Menyadarkan konseli bahwa pola pikir dan perilakunya mengenai pelampiasan emosi dengan melakukan *self harm* merupakan pemikiran yang irasional dan tidak logis. Guru BK meyakinkan konseli bahwa dirinya perlu dan memiliki potensi untuk mengubah pikiran negatif tersebut menjadi pemikiran yang rasional dan logis. Dalam tahap pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* ini dikenal dengan tahap A-B-C.
- b) Kemudian guru BK atau konselor membantu konseli meyakini bahwa berpikir irasional atau tidak logis adalah hal yang dapat ditantang serta dirubah. Menurut guru BK dalam hal ini perlu ketersediaan konseli guna dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang diyakini konseli kemudian konselor mengarahkan kepada konseli untuk melakukan tahap *disputing* (D) atau mematahkan pendapat terhadap keyakinan konseli yang irasional.

Guru BK memasuki langkah terakhir dari konsep REBT tersebut, yaitu *effect* (E). Setelah tahap A-B-C-D selesai dilakukan, guru BK mengarahkan konseli untuk menyusun perubahan pada pola pikir atau perilaku konseli, dan konseli diajak untuk merencanakan konsep tindakan yang tepat ketika konseli menghadapi masalah serta konseli dibimbing untuk merencanakan kegiatan yang lebih positif dalam menjalani hidupnya, dengan mengalihkan perilaku *self harm* pada masing-masing kesepakatan konseli. Seperti untuk subjek GN yaitu menggambar dan mendengarkan musik, sedangkan subjek KS yaitu mengikuti ekstrakurikuler bela diri dan fokus belajar agar mendapat ranking di kelas. Dalam hal ini guru BK memberi penugasan terkait mereduksi perilaku *self harm* pada konseli. Penugasannya berupa mencatat apa yang dilakukan konseli ketika dihadapi permasalahan setiap harinya, serta pikiran rasional dan irasional apa yang muncul ketika dihadapi permasalahan tersebut, kemudian dikerjakan sesuai waktu yang telah disepakati bersama yaitu 1 minggu. Dalam penugasan tersebut, guru BK meminta konseli untuk berkomitmen dengan sungguh sungguh terhadap tujuan yang telah disepakati bersama, dan guru BK juga meminta kerjasama dengan wali kelas, wali asrama, maupun teman dekat subjek untuk memantau perkembangan subjek tersebut.

KESIMPULAN

Faktor yang menyebabkan kedua subjek dalam penelitian ini melakukan *self harm* adalah kurangnya kemampuan berpikir secara logis dan rasional terhadap kondisi ketidakutuhan keluarganya, serta kurangnya keterampilan dalam manajemen emosinya dengan baik.

Bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan kedua subjek dalam penelitian ini terdapat kesamaan yaitu keduanya masuk ke dalam kategori *stereotypic self-injury* yakni perilaku melukai diri sendiri yang bersifat mengulang dan kategori *superficial self-mutilation* yaitu bentuk *self harm* yang umumnya sering dilakukan oleh pelaku *self harm*. Dampak dari perilaku *self harm* yaitu menyebabkan subjek kecanduan melakukan *self harm* karena kurangnya kemampuan mengkomunikasikan perasaan negatifnya, apabila dibiarkan maka dampaknya akan muncul gangguan yang lebih serius.

Pelaksanaan layanan konseling individual melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilakukan oleh guru BK untuk mereduksi kasus *self harm* pada Subjek GN dan KS melalui proses konseling dengan langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Dalam proses *treatment* langkah yang dilakukan oleh guru BK terhadap subjek dengan kecenderungan *self harm* yaitu menerapkan teknik *self control* dengan menyadarkan konseli tentang pola pikir irasionalnya dan melawan pemikiran tersebut sehingga dapat mengontrol dan manajemen emosinya dengan baik, serta membantu konseli menyusun perubahan perilaku guna mereduksi perilaku *self harm* melalui teknik *homework assignment*. Setelah diberikan layanan konseling individu oleh guru BK dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mereduksi permasalahan *self harm* ini, subjek mampu mengubah pola pikir yang awalnya irasional menjadi rasional serta mereduksi perilaku *self harm* dan mengubahnya kearah yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alcorn, Nancy. (2007). *E-Book Mercy For Self-Harm*. USA : NavPress Publishing Group
- Amalia. (2019). *Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya*. Skripsi. Surabaya : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Arikunto & Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Audhia, Syahiba Nur. (2019). *Konseling Psikoanalisa untuk Mengurangi Self Injury (Melukai Diri Sendiri) pada Seorang Karyawan di Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Citra Melati Putri & Abdurrohimi. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMK Dinamika Kota Tegal. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Semarang*, 10(1)
- Caperton, Barbara. (2004). *What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review. A Research Paper*: University of Wisconsin-Stout.
- Corey, Gerald. (2017). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dennis Ougrin, Audrey Ng, & Tobias Zundel. (2010). *Self Harm in Young People: A Therapeutic Assessment Manual*. London: Hodder Headline Group

- Erford, Bradley T. (2020). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Grup
- Hartono & Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Khalifah, Sayyidah. (2019). *Dinamika Self Harm pada Remaja*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Lubis, Namora Lumongga. (2013). *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta Kencana
- Laila fariied, dkk. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau dari Kepribadian Introvert. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, 22(22)
- Maidah, Destiana. (2013). Self Injury pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Semarang*, 2(1)
- Mental Health America*. <https://www.mhanational.org/conditions/self-injury-cutting-self-harm-or-self-mutilation> Diakses pada tanggal 04 Desember 2020
- Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia
- Prayitno & Erman Amti. (2015). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugianto, Naufalia Ferryandrena. (2020). *Pengaruh Disregulasi Emosi, Kesepian, dan Religiusitas terhadap Perilaku Self Injury pada Remaja*. Skripsi Psikologi. Jakarta: Fakultas Psikologi
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sutopo, Yessy Ari Estiani. (2017). *Penggunaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017)*. Skripsi Bimbingan dan Konseling. Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Sutoyo, Anwar. (2017). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suyitno. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip dan Operasionalnya*. Malang: Akademi Pustaka
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers
- Rijali, Ahmad. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah UIN Antasari Banjarmasin*, 17(33)
- Riza, dkk. (2019). Studi Layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat Mengatasi Perilaku Self Injury pada Siswa Kelas 8 di SMP Negeri 13 Banjarmasin. *Jurnal BK An Nur Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari*, 5(3)
- Romas, Muslimah Zahro. (2010). Self Injury Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta*, 8
- Yusuf, Syamsu. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditama

- Yusuf, Syamsu. (2016). *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama
- Wahyuningsih, Sri. (2013). *Metode Penelitian Studi Kasus (Konsep, Teori Psikologi Komunikasi, dan Contoh Penelitiannya)*. Madura: UTM Press
- Willis, Sofyan. (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Zalyaleolita Yuliandhani Helmi Zakaria, R. M. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self Injury (NSSI) pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Veteran Jakarta*, 4(2)