

**PENDEKATAN KONSELING TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT)* UNTUK MENGATASI PERILAKU *SELF INJURY* PADA SISWA**

Archy Krisna Aji<sup>1)</sup>, Wayu Nanda Eka Saputra<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[wahyu.saputra@bk.uad.ac.id](mailto:wahyu.saputra@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini membahas mengenai permasalahan perilaku *self-injury* yang dilakukan siswa dimana mereka melukai dirinya sendiri. Penelitian ini merupakan telaah pustaka dengan tujuan untuk mengatasi perilaku *Self-injury* siswa. Melalui konseling individu teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan pendekatan REBT untuk mengatasi perilaku *self-injury* pada siswa. Penelitian ini merupakan kajian literature dengan berlandaskan artikel-artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode dalam penelitian ini yaitu *systematic literature review* dengan mencari dan mengulas artikel menggunakan mesin pencari jurnal. Prosedur penelitian meninjau beberapa artikel menggunakan prosedur yang meliputi : identifikasi, analisis dan pembahasan. Analisis data yang digunakan yaitu ekstraksi data. Berdasarkan hasil ekstraksi data dari artikel diketahui bahwa pendekatan konseling teknik REBT efektif untuk mengatasi perilaku *self-injury*.

**Kata Kunci:** *Self-injury, REBT, Konseling*

**1. Pendahuluan**

Sekolah Menengah Pertama merupakan salah satu jejang pada sekolah formal, dimana peserta didik berusia 12-15 tahun. Pada usia tersebut peserta didik Sekolah Menengah Pertama dapat dikatakan sudah menginjak masa remaja. Masa remaja dapat dikatakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada setiap fase perkembangan tentunya memiliki tugas perkembangan sesuai dengan masing-masing fase yang harus dipenuhi. Masa remaja berkisar 12 hingga 23 tahun dimana usia yang banyak pergolakan dan disebut juga masa peralihan (Hall et al., 2014). Begitupun dengan masa remaja yang tugas perkembangannya harus dipenuhi agar tercapai kepuasan dan kebahagiaan yang akan menentukan keberhasilan untuk memenuhi tugas perkembangan pada fase selanjutnya.

Masa remaja dimana individu mengalami beberapa perubahan pada dirinya seperti perubahan pola perilaku dan peran yang diharapkan dalam kelompok sosialnya maka masa remaja bisa dikatakan sebagai masa yang penuh dengan konflik. Dengan terjadinya perubahan yang dialami pada masa remaja maka akan menimbulkan masalah karena hal ini merupakan kondisi yang kurang menyenangkan bagi usia remaja. Untuk itu, permasalahan tersebut harus terdapat solusi penyelesaian agar tidak mengganggu tugas perkembangan selanjutnya. Usia remaja merupakan masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa sehingga pada fase ini biasanya individu memiliki emosi yang tidak stabil. Remaja pada umumnya cenderung memiliki emosi yang meledak-ledak dan sulit dalam mengendalikan emosinya. Pada usia ini, pikiran dan emosi remaja tidak stabil yang dapat mengakibatkan stress, kecemasan dan depresi yang dari hal tersebut jika remaja tidak dapat menyalurkannya secara positif maka akan merugikan dirinya sendiri (Melamita & Yarmis, 2022)

Kurang mampunya remaja dalam mengelola emosi dapat disebabkan berbagai hal. Banyak remaja yang belum memahami emosinya dengan baik sehingga banyak individu yang terjerumus pada hal negative atau kurang baik. Dengan berbagai hal yang membuat individu melakukan hal negatif maka rendahnya kematangan emosional individu akan menimbulkan berbagai macam masalah lainnya jika tidak segera diatasi. Salah satu bentuk perilaku yang dapat merugikan diri remaja itu sendiri adalah *self-injury* (Melamita & Yarmis, 2022)

Individu dikatakan memiliki kematangan emosi jika individu tersebut mampu menanggapi emosi secara matang dan mengontrol serta mengendalikan emosinya sehingga menunjukkan kesiapan dalam bertindak. Pada fase remaja perlu belajar mengenai kematangan emosi sehingga mereka mampu mengontrol emosi dengan baik. Diharapkan remaja yang memiliki kematangan emosi akan mampu menilai sesuatu dengan kritis sebelum bereaksi secara emosional dan dapat mengekspresikannya dengan tepat. Sehingga meminimalisir perilaku menyimpang, salah satunya perilaku *self-injury*. *Self injury* merupakan perilaku menyakiti diri sendiri. *Self injury* ini hanya mengarah pada kerusakan jaringan individu tanpa niat untuk bunuh diri, perilaku ini dilakukan untuk menyalurkan emosi atau situasi yang sulit (Yunita, 2021).

Tulisan ini menyajikan pendekatan konseling teknik *rational emotive behavioral therapy* untuk mengatasi perilaku *self-injury*. Penulis mengekstraksi data bahwa peneliti melakukan konseling individual menggunakan teknik REBT dengan tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap tengah dan tahap akhir. Dengan 3 materi dalam REBT yaitu teknik kognitif, afektif dan behavioristic. Penelitian ini bersumber dari *systematic literature review* dengan mencari dan mengulas berbagai jurnal dan artikel menggunakan mesin pencari jurnal *google scholar* (<http://www.scholar.google.com/>) dan *mendeley* (<http://www.mendeley.com>) dengan prosedur yang meliputi : identifikasi, analisis dan pembahasan.

## 2. Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan *systematic literature review*, karena dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa artikel terkait pendekatan konseling teknik REBT pada perilaku *self-injury* dari *google scholar* dan *mendeley* untuk menjawab tujuan penelitian deskriptif agar dapat mengetahui bahwa pendekatan konseling teknik REBT efektif untuk mengatasi perilaku *self-injury*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Perilaku *Self Injury*

Self injury terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang mengelola emosi mereka. Beberapa individu tidak menyadari bahwa melukai diri mereka sendiri akan berdampak buruk bagi dirinya ataupun bagi orang yang melihatnya. Self injury menurut Klonsky & Jenifer (dalam Ria Kurniawati et al., 2012) adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. Individu yang melakukan self injury memiliki beberapa karakteristik, yaitu: tidak dapat menyampaikan emosi atau perasaannya, sangat tidak menyukai dirinya sendiri, mengalami depresi atau stress berat, mengalami kecemasan kronis, memiliki harga diri yang rendah, tidak merasa memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah, sangat peka terhadap penolakan (Nadia & Eko, 2020).

Self injury pada siswa merupakan konsekuensi serius dan meningkat selama masa remaja itu sendiri (Morken et al., 2020; Hidayati & Muthia, 2016). Auerbach et al (2021) mengatakan bahwa 15-20% siswa melakukan perilaku self injury. Ee & Li (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa 56,81% siswa terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri. Greitemeyer & Sagioglou (2021) memaparkan bahwa sekitar 17% remaja (usia sekolah), 13% orang dewasa muda (usia kuliah), dan 6% orang dewasa berusia lebih dari 25 tahun keatas yang telah melakukan perilaku self injury yang setidaknya satu kali dalam sepanjang hidupnya. Data menunjukkan bahwa resiko perilaku self injury lebih tinggi terjadi pada siswa dibandingkan dengan kelompok umur lainnya (Zakaria & Theresa, 2020).

Konseling Individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Konseling individu merupakan salah satu cara pemberian bantuan secara perseorangan dan secara langsung. Pemberian bantuan dilaksanakan secara face to face relationship (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dan anak (kasus). Biasanya, masalah-masalah yang dipecahkan melalui teknik atau cara ini ialah masalah-masalah yang sifatnya pribadi (Wiwiek, 2021).

Langkah-langkah konseling individu 1. Membangun Hubungan, menurut Willis (dalam Mustamiin, 2019) mengatakan bahwa dalam hubungan konseling harus berbentuk a working relationship yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Konselor dan klien saling terbuka satu sama lain tanpa ada kepurapuraan. Selain itu, konselor dapat melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Keberhasilan pada tahap ini akan menentukan konseling selanjutnya. 2. Identifikasi dan penilaian masalah, sedangkan Namora (dalam Mustamiin, 2019) apabila hubungan konseling telah terjalin baik, maka langkah selanjutnya adalah mulai mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling. Konselor perlu memperjelas tujuan yang ingin dicapai mereka berdua. hal penting dalam langkah ini adalah bagaimana konselor dapat mengangkat isu dan masalah yang dihadapi klien. Pengungkapan masalah klien kemudian diidentifikasi dan didiagnosis secara cermat. Seringkali klien tidak begitu jelas mengungkapkan masalahnya, atau iya hanya secara samar menjelaskannya. Apabila hal ini terjadi,

konselor harus mendefinisikan masalahnya secara tepat agar tidak terjadi kekeliruan dalam diagnosis.

Pada kajian ini peneliti mengungkap konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan sebuah gaya terapi yang aktif, direktif, dan individual. Rational Emotive Behavior Therapy mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga dan kebencian (Corey, 2013). Pikiran rasional subjek dibentuk saat terapis membantu subjek yang menyakiti dirinya sendiri untuk berpikir lebih rasional, karena subjek menyakiti diri sendiri adalah pikiran yang tidak rasional. Terapi ini bisa sesuai target sebab sikap kooperatif subjek. Subjek memiliki motivasi yang tinggi untuk memperbaiki dirinya dan menjadikan hidupnya lebih baik. Selain itu, subjek memiliki komitmen untuk melakukan terapi dan membuat keputusan sehingga dengan melakukan terapi satu per satu masalah yang dihadapi terselesaikan. Bahwa pemikiran subjek yang tidak rasional dapat berdampak pada diri yang negatif. Oleh karena itu terapi REBT membentuk subjek yang memiliki pikiran dan melakukan perilaku menyakiti diri menjadi berpikir hal yang positif untuk menyelesaikan masalahnya (Solikhah & Casmini, 2016).

Hasil dari terapi ini akan berlanjut jika subjek selalu menjaga pikiran positifnya dan melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi diri subjek. Hal ini bisa dipertahankan jika subjek mengontrol dirinya dengan baik. Tidak hanya itu, hasil terapi akan bisa berjalan ketika orang-orang disekitar subjek juga mendukung subjek untuk lebih baik. Hal ini karena keluarga atau orang-orang terdekat dapat membantu menguatkan respon copingnya yang adaptif dan suportif, meningkatkan kekuatan, dan kemampuan menggunakan sumber-sumber coping yang dimiliki subjek (Damayanti & Hernawaty, 2014). Namun, perubahan perilaku yang dialami subjek bisa saja berubah karena dukungan sosial yang diterima subjek sangat rendah. Dalam kasus seperti yang dialami subjek sebetulnya sangat diperlukan *significant other* yang bisa berperan sebagai pendamping selama proses intervensi berjalan. Selain itu, significant other ini juga bisa menjadi pendamping setelah intervensi selesai. Selaras dengan yang dinyatakan (Islamiah et al., 2015) dalam penelitiannya bahwa motivasi dari orang lingkungan sekitar memiliki peran yang bermakna dalam sebuah proses terapi. Sesuai dengan hasil

kajian penelitian *systematic literature review* bahwa layanan konseling individu dapat membantu mengatasi perilaku *self injury*.

#### 4. Kesimpulan

Rational Emotive Behavior Therapy yang diterapkan pada subjek dapat mengubah pikiran subjek yang awalnya penuh dengan pikiran irrasional menjadi rasional. Hasil intervensi ini bisa lebih efektif lagi jika ada dukungan orang sekitar seperti keluarga atau teman dekat. Hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut menggunakan pendekatan konseling yang lain serta untuk peneliti selanjutnya dapat diperluas cakupan penelitiannya dengan mesin pencari jurnal lainnya. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada metode penelitian yang terbatas pada tinjauan literatur yang sistematis. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari artikel jurnal yang dicari menggunakan mesin pencari jurnal *google scholar* dan *mendeley*.

#### Daftar Pustaka

- Bidayah, A. Netrawati, Karneli, Y. (2023). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Mengatasi Perilaku *Self Injury* Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Fadhila, Feby. (2020). Implementasi konseling *rational emotive behavior therapy (REBT)* islami dalam penanganan *self injury* pada remaja di kabupaten tulungagung. *Institusional Repository*. <http://repo.uinsatu.ac.id/id/eprint/18219>
- Faried, L., Noviekayat, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian *ekspresif writing therapy* terhadap kecenderungan *self -injury* ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Jurnal Psikovidya*, <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Martin J. Turner, S., H., & Davis. (2019). *Exploring the effects of rational emotive behavior therapy on the irrational beliefs and self-determined motivation of triathletes*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(3), 253-272. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1446472>
- Melamita, A & Syukur, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku Self Injury Siswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(1), 162-168. <https://doi.org/10.29210/022045jpgi0005>

- Mustamiin, Z, M. (2019). Konseling Individu Dengan Sikap Kecanduan *Game Online Mobile Legend* Pada Siswa. *Jurnal Visionary*, 7(1). <https://doi.org/10.33394/vis.v4i1.1980>
- Normanisa, M, Anwar, K & Auliah, N. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Self Injury* Pada Peserta Didik Kelas VII F Di Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 6(1). <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
- Putri, R, N & Nusantoro, E. (2020). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self Injury* Pada Siswa SMP Negeri Di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 139-151. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6324>
- Rakhmi, I, Defani. (2021). *Rational emotive behavior Therapy* untuk menurunkan perilaku melukai diri pada pasien dengan gangguan kecemasan umum. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 9(1), 18-23. <https://doi.org/110.22219/procedia.v9i1.15799>
- Utami, S, Z, W. (2021). Pengaruh Konseling Individu Terhadap Potensi Diri Anak Tunarungu Di Sekolah Inklusi. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 1326-1430. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>