

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY SETTING* KELOMPOK UNTUK MENGATASI
TENDENSI PERILAKU *SELF INJURY* PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Tesis
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh:
ANISA MELAMITA
NIM: 19151002

**PROGRAM PASCASARJANA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

ABSTRACT

Anisa Melamita. 2022. "The Effectiveness of the Rational Emotive Behavior Therapy Approach in Group Setting to Overcome Self Injury Behavior Tendencies in Junior High School Students" Thesis. Master's Program in Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Self-injury is self-harm behavior that is prone to occur when students enter junior high school age, based on the phenomena that occur in the field, namely after being distributed instruments of self-injury behavior to students, it is found that some students have a tendency to be able to carry out self-injury behavior. This can be seen from students who have positive scores on the factors that cause self-injury behavior, such as affective regulation, self-punishment, interpersonal influence, anti-dissociation, anti-suicide, sensation seeking, and interpersonal boundaries, so it is necessary to reduce behavioral tendencies. self-injury to students through the provision of services using the REBT group setting approach. This approach views irrational beliefs which ultimately lead to negative behavior by individuals. This study reveals differences in the tendency of self-injury behavior in students before and after being given treatment using the REBT group setting approach.

The research method used is quantitative research. pre-experiment type with one group pretest posttest design. This type of sampling uses non-random sampling, with the sampling technique using purposive sampling. The sample in this study was 12 experimental group students who tended to do self-injury behavior. Statistical analysis of the data used in this study is non-parametric statistics. This research instrument uses a self-injury behavior tendency scale that has met the requirements of the research instrument, using a Likert Scale model with a reliability of 0.969, then the data is analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with the help of SPSS version 20.

The results showed that: 1) there was a significant difference between the tendency of students' self-injury behavior before and after being treated using rational emotive behavior therapy setting in groups. 2) the posttest score is lower than the pretest score. 3) This illustrates that there is a significant decrease in the tendency for students to have self-injury behavior before and after being treated using rational emotive behavior therapy in the group setting. Based on the results of the study, the rational emotive behavior therapy setting approach was effective in overcoming the tendency of self-injury behavior in students.

Keywords: Self Injury, Rational Emotive Behavior Therapy Group Setting

ABSTRAK

Anisa Melamita. 2022. “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy Setting* Kelompok Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku *Self Injury* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Self injury merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang rentan terjadi saat siswa memasuki usia sekolah menengah pertama, berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan yaitu setelah disebarkan instrumen tendensi perilaku *self injury* kepada siswa, maka didapati beberapa siswa yang memiliki tendensi untuk dapat melakukan perilaku *self injury*, hal ini dapat dilihat dari siswa yang memiliki nilai positif terhadap faktor penyebab perilaku *self injury* yaitu diantaranya seperti regulasi afek, hukuman diri sendiri, pengaruh interpersonal, anti disosiasi, anti bunuh diri, mencari sensasi, dan batas antar pribadi, sehingga perlu adanya upaya pengentasan tendensi perilaku *self injury* pada siswa melalui pemberian layanan dengan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok. Pendekatan ini memandang keyakinan-keyakinan irasional yang akhirnya mengakibatkan timbulnya tingkah laku yang negatif yang dilakukan oleh individu. Penelitian ini mengungkapkan perbedaan tendensi perilaku *self injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok.


Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif. jenis *pre experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Jenis pengambilan sampel menggunakan *non-random sampling*, dengan teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang siswa kelompok eksperimen yang tertendensi melakukan perilaku *self injury*. Analisis statistik data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik non-parametrik. Instrumen penelitian ini menggunakan skala tendensi perilaku *self injury* yang telah memenuhi syarat instrumen penelitian, dengan menggunakan model *Skala Likert* dengan reliabilitas sebesar 0,969, kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan SPSS versi 20.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy setting* kelompok. 2) nilai skor *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai skor *pretest*. 3) Hal ini menggambarkan adanya penurunan yang signifikan tendensi perilaku *self injury* yang dimiliki siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy setting* kelompok. Berdasarkan hasil penelitian maka pendekatan *rational emotive behavior therapy setting* kelompok efektif untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa.


Kata Kunci: *Self Injury, Rational Emotive Behavior Therapy Setting Kelompok*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

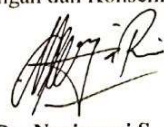
Nama Mahasiswa **Anisa Melamita**
NIM. **19151002**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.</u> Pembimbing		17 November 202

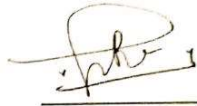


Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang,


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP


Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.
NIP. 19551109 198103 2 003

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Yarmis Svukur, M.Pd., Kons.</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	

Mahasiswa:
Nama : *Anisa Melamita*
NIM. : 19151002
Tanggal Ujian : 07- 09- 2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "**Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Setting Kelompok Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku *Self Injury* Pada Siswa Sekolah Menengah***" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2022

Saya yang menyatakan



Anisa
ANISA MELAMITA

NIM. 19151002

KATA PENGANTAR

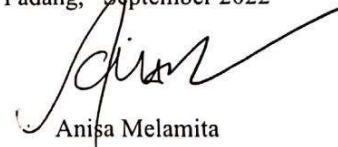
Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan tesis dengan judul **“Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Setting Kelompok Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku *Self Injury* Pada Siswa Sekolah Pertama***”. Shalawat dan salam senantiasa disampaikan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kebodohan hingga ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Penyelesaian tesis ini banyak mendapat arahan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu sebagai ucapan terimakasih dan rasa hormat peneliti sampaikan kepada.

1. Ibu Dr. Yarmis Syukur, M. Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dan tulus dalam memberikan arahan, saran, masukan dan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Dr. Yeni Karneli, M. Pd., Kons., dan Ibu Dr. Riska Ahmad, M. Pd., Kons., selaku Kontributor yang telah banyak memberikan masukan dan saran terhadap hasil tesis ini. Serta telah bersedia untuk *mengjudge* instrumen peneliti.
3. Bapak, dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, khususnya Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
4. Pimpinan, dan Staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi penelitian.
5. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru serta Staf di SMPN 29 Padang yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama, sehingga data penelitian ini dapat diperoleh.
6. Kedua Orangtua tercinta, Ayahanda Lettu Mahmudin yang bijaksana serta tegas dalam mendidik, sehingga peneliti bisa berdiri kokoh dalam segala rintangan, serta Ibunda Masyitah Tambunan yang selalu memberikan doa dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

7. Adik-adik tersayang, Tia Rizka Melamita, Bulya Askovic, dan Fadilla Amalia, penyemangat bagi peneliti agar bisa menjadi figur yang layak untuk dicontoh.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun tesis ini.
9. *The last but not least, i want to thank me for doing all this hard work, I want to thank me to survive every day, I want to thank me for never quitting, I want to thank me for just being me at all times.*

Semoga Allah SWT memberikan pahala berlipat ganda atas segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Padang, September 2022



Anisa Melamita

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	13
D. Perumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
G. Kebaharuan dan Orisinalitas.....	15
H. Definisi Operasional.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	17
1. <i>Self Injury</i>	17
a. Pengertian <i>Self Injury</i>	17
b. Faktor Perilaku <i>Self Injury</i>	19
c. Karakteristik Individu Terdetensi Melakukan <i>Self Injury</i>	25
d. Bentuk dan Dampak Perilaku <i>Self Injury</i>	29
e. Upaya Pencegahan/pengentasan Perilaku <i>Self Injury</i>	31
2. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	34
a. Pengertian Pendekatan REBT	34

b. Manusia dalam Pandangan REBT.....	36
c. Teori ABCDE dalam Pendekatan REBT.....	38
d. Tujuan Pendekatan REBT.....	41
e. Kelebihan dan Kekurangan REBT.....	43
f. Teknik-teknik dalam Pendekatan REBT.....	44
3. Pendekatan REBT <i>Setting</i> kelompok sebagai upaya pencegahan perilaku <i>self Injury</i>	51
B. Penelitian Relevan.....	56
C. Kerangka Konseptual.....	59
D. Hipotesis Penelitian.....	60
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	61
1. Rancangan Penelitian.....	61
2. Prosedur Penelitian.....	62
B. Populasi dan Sampel.....	65
1. Populasi.....	65
2. Sampel.....	65
C. Instrumen Instrumen.....	66
1. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen.....	66
2. Pedoman Skoring.....	68
3. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	69
D. Teknik Pengumpulan Data.....	73
E. Teknik Analisis Data.....	75
1. Deskripsi Data.....	75
2. Uji Hipotesis.....	76
G. Jadwal Penelitian.....	76
1. Izin Penelitian.....	76
2. Pengadministrasian <i>Pretest</i>	77
3. Kegiatan Penelitian.....	77
4. Pengadministrasian <i>Posttest</i>	78

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	79
1. Hasil Data <i>Pretest</i>	91
2. Hasil Data <i>Posttest</i>	94
3. Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	96
B. Uji Hipotesis	102
C. Pembahasan	104
D. Keterbatasan Penelitian	122

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	124
B. Saran.....	125
C. Implikasi.....	127

DAFTAR PUSTAKA.....	130
----------------------------	------------

LAMPIRAN	141
-----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.1	Histogram Persentase Angka Perilaku <i>Self Injury</i>	5
Tabel 2.1	Mengatasi Perilaku <i>Self Injury</i>	33
Tabel 3.1	Rancangan Topik Layanan.....	63
Tabel 3.2	Kisi-kisi Instrumen Mengukur Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	67
Tabel 3.3	Pedoman Penskoran.....	68
Tabel 3.4	Validitas Butir Item Instrumen Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	70
Tabel 3.5	Tingkat Keterandalan Instrumen	72
Tabel 3.6	Reliabilitas Instrumen Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	73
Tabel 3.7	Kategori Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	75
Tabel 3.8	Jadwal Pelaksanaan Layanan Kelompok Eksperimen.....	77
Tabel 4.1	Gambaran Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i> Siswa	80
Tabel 4.2	Pelaksanaan REBT	81
Tabel 4.3	Hasil Skor <i>Pretest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	92
Tabel 4.4	Disribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	93
Tabel 4.5	Hasil Skor <i>Posttest</i> Tensi Perilaku <i>Self Injury</i>	94
Tabel 4.6	Disribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	95
Tabel 4.7	Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	96
Tabel 4.8	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i> Siswa Perindikator	97
Tabel 4.9	Disribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	100
Tabel 4.10	Gambaran Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	101
Tabel 4.11	Histogram Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	101
Tabel 4.12	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	103

Tabel 4.13 Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i> Kelompok Eksperimen	104
---	-----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	59
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>The One Group Pretest Posttest Design</i> .	61
Gambar 3.2 Kerangka prosedur penelitian	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	142
Lampiran 2. Rancangan Sasaran Materi Kegiatan.....	151
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Instrumen	152
Lampiran 4. Tabulasi Data Hasil <i>Need Assessment</i> Penelitian Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	164
Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> Penelitian Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	166
Lampiran 6. Tabulasi Data Hasil <i>Posttest</i> Penelitian Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i>	167
Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> Penelitian Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i> Perindikator	168
Lampiran 8. Tabulasi Data Hasil <i>Posttest</i> Penelitian Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i> Perindikator.....	169
Lampiran 9. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> Perbedaan Tendensi Perilaku <i>Self Injury</i> Pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	170
Lampiran 10. Materi Sasaran Layanan REBT <i>Setting</i> Kelompok dan Sasaran Item Instrumen	171
Lampiran 11. RPL dan Materi Panduan Pelaksanaan Pendekatan REBT	172
Lampiran 12. Kumpulan Surat Penelitian	188
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	193

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) merupakan lembaga yang menyelenggarakan pendidikan secara formal di Indonesia dan ditempuh setelah lulus dari sekolah dasar, siswa yang memasuki pendidikan SMP merupakan mereka yang tergolong dalam kategori usia remaja (Sepriwenda et al., 2022). Memasuki usia ini, siswa SMP akan mengalami perkembangan pada struktur fisik, mental, jasmani serta rohani (Putra & Ramdani, 2014), sehingga penting untuk diperhatikan agar mereka menjadi pribadi yang sehat, mempunyai mental yang kuat, dan tidak mudah melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri (Ratnasari, 2018).

Usia remaja merupakan usia yang rentan memiliki masalah mengenai kesehatan mental di masyarakat berbagai Negara (Mehlum et al., 2014). penelitian Rubin (2018) yang diterbitkan pada jurnal *American Psychological Association* (APA) tahun 2018 berjudul “*Stress in America: Generation Z*”, mengatakan bahwa anak usia 15 sampai 21 tahun (remaja) merupakan generasi dengan kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi lainnya, diperoleh hasil sebanyak 91 persen remaja mempunyai gejala-gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stres, depresi, dan kecemasan.

United Nations International Children's Emergency Fund (Unicef Indonesia, 2021) mengatakan bahwa dari populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 270.203.917 juta jiwa, terdapat 47 juta jiwa berada pada golongan

remaja, yang berada pada rentan usia antara 10-19 tahun. Pada usia ini siswa akan dihadapkan dengan berbagai tantangan biologis, psikologis, sosial, moral, serta spiritual (Geldard & Geldard, 2011), sehingga mereka belum memiliki keseimbangan emosi yang stabil dalam upaya mengembangkan keterampilan, serta menyelesaikan tugas perkembangannya memungkinkan memicu munculnya perilaku yang merugikan banyak pihak termasuk dirinya sendiri (Ikhwani & Syukur, 2022).

Christie & Viner (2018) mengatakan bahwa remaja yang berusia kisaran 13, 14, dan 15 tahun memiliki beberapa tugas perkembangan yang kompleks diantaranya yaitu secara biologis pada anak perempuan dan laki-laki mulai nampak perubahan pada bentuk tubuh dan suara, selanjutnya secara psikologis mereka mulai memiliki pemikiran yang abstrak, diri mereka masih dipandang sebagai individu yang memberontak dan sulit menerima arahan serta nasehat, mulai menumbuhkan kemampuan dalam berbicara dan menyampaikan pendapat, mengidentifikasi hukum dengan moralitas awal dari ideologi yang kuat (agama, politik), dan yang terakhir adalah secara sosial yaitu pemisahan emosional dari orang tua, memiliki pengaruh yang kuat dari rekan yang kuat (merokok, alkohol, dll), minat untuk membina hubungan dengan lawan jenis, dan memiliki rencana kejuruan awal selanjutnya.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES, 2018) mengatakan bahwa pertumbuhan fisik pada usia remaja tidak selalu disertai dengan kematangan dan kemampuan dalam berpikir serta mengelola emosi, masa ini juga terjadi proses pengenalan jati diri, dan kegagalan dalam proses

pengenalan jati diri ini bisa menimbulkan berbagai masalah. Permasalahan yang dialami berkaitan dengan dirinya sendiri, maupun permasalahan yang berkaitan dengan orang lain (Estefan & Wijaya, 2014), salah satu permasalahan yang timbul yaitu permasalahan yang berkaitan dengan emosional, berupa gejala-gejala frustrasi, konflik internal, maupun konflik eksternal pada diri remaja itu sendiri (Azmi, 2015).

Berbagai jenis emosi seharusnya dapat diekspresikan dengan cara yang tepat dalam setiap kondisi, demi terwujudnya kehidupan efektif sehari-hari (Marisa & Karneli, 2020). Namun nyatanya hanya sebagian individu memiliki mekanisme *copying* yang baik, dan sebagian yang lain malah memiliki mekanisme *copying* yang buruk (Ismiriam & Rakhmi, 2021), begitu pula pada penyaluran emosi, dilakukan dengan cara positif juga dengan cara negatif, individu yang menyalurkan emosi dengan cara negatif yaitu seperti mengonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol atau dengan cara menyakiti dirinya sendiri yang biasa disebut dengan *self injury* (Maidah, 2013).

Tang et al (2018) memaparkan bentuk perilaku *self injury* antara lain memukul, mencabut rambut, membenturkan kepala, mencubit, menggaruk, menggigit, menyayat, atau membakar kulit, perilaku *self injury* sendiri disebabkan oleh berbagai alasan, salah satu alasan yang paling sering dilaporkan adalah untuk mengatasi emosi negatif, seperti kesedihan, kemarahan, pikiran negatif, dan kritik terhadap diri sendiri. Beberapa orang juga melakukan perilaku *self injury* sebagai cara untuk menghukum diri

sendiri, mengomunikasikan rasa sakit, berhubungan kembali dengan diri sendiri dan orang lain. Kebanyakan orang melaporkan bahwa mereka terlibat dalam tindakan *self injury* dikarenakan berbagai alasan, dan alasan ini dapat berubah seiring berjalannya waktu (*International Society for the Study of Self injury*, 2007).

Gerardi & Ammendola (2020) mengatakan bahwa *self injury* adalah salah satu prediktor terbaik penyebab bunuh diri, risiko bunuh diri meningkat 50-100 kali dalam 12 bulan pertama setelah episode dari melakukan perilaku *self injury*, walaupun dilakukan bukan sebagai upaya bunuh diri, namun perilaku ini dapat menyebabkan bunuh diri, salah satunya disebabkan karena kehabisan darah akibat luka sayatan yang terlalu lebar.

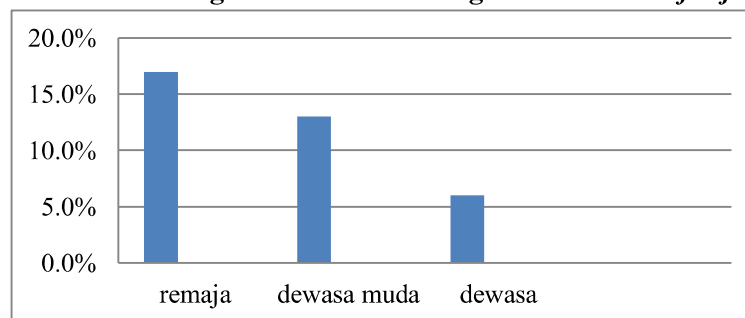
Perilaku *self injury* pada remaja merupakan konsekuensi serius dan meningkat selama masa remaja itu sendiri (Morken et al., 2020; Hidayati & Muthia, 2016). Auerbach et al (2021) mengatakan bahwa 15-20% remaja melakukan perilaku *self injury*. Ee & Li (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa 56,81% remaja terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Corrigan et al (2022) usia remaja merupakan usia yang paling rentan untuk melakukan perilaku *self injury*, dimana hasil penelitiannya memperoleh data Sebanyak 813 remaja sebagai populasi dengan rentang usia 12 hingga 17 tahun, remaja dengan usia 15,1 (14,3-15,8) tahun yang paling banyak melakukan perilaku *self injury*.

Penelitian Madge et al (2008) yang melibatkan 30.000 remaja berusia 15 dan 16 tahun, penelitian dilakukan pada tujuh Negara diantaranya di sekolah di Australia, Belgia, Inggris, Hongaria, Irlandia, Belanda, dan Norwegia. Hasil dari penelitiannya mengatakan bahwa perilaku *self injury* dilakukan secara sembunyi-sembunyi, perilaku *self injury* lebih banyak dilakukan oleh remaja perempuan di banding remaja laki-laki, setidaknya satu dari sepuluh perempuan telah menyakiti dirinya sendiri pada tahun sebelumnya, para remaja telah lebih dulu berpikir untuk melakukan *self injury* walau padanya tanya tanpa melakukannya. Alasan paling umum remaja melakukan perilaku *self injury* adalah untuk mendapatkan bantuan dari keadaan pikiran yang mengerikan (*negative thinking/irrational thinking*).

Greitemeyer & Sagioglou (2021) memaparkan bahwa sekitar 17% remaja, 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 remaja dibandingkan dengan kelompok umur lainnya (Zakaria & Theresa, 2020). Untuk lebih mudahnya, dibuatkan tabel histogram persentase sebagai berikut.

Tabel 1.1 Histogram Persentase Angka Perilaku *Self injury*



Data survei melalui *Yougov Omnibus* yaitu survei multitematik yang representatif secara Nasional yang dilakukan secara online dan juga merupakan firma riset pasar, serta analisis data berbasis internet Internasional yang berkantor pusat di Inggris, dan beroperasi di Eropa, Amerika Utara, Timur Tengah, dan Asia-Pasifik, juga mencatat bahwa 37% penduduk Indonesia mengakui telah melakukan *self injury*, dan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok remaja, dalam kelompok usia remaja ini terdapat 45% yang telah melakukannya, artinya dari setiap 5 remaja Indonesia, 2 diantaranya pernah melakukan *self injury*, walaupun demikian banyak masyarakat yang tidak sadar, dan mereka yang melakukan *self injury* tidak ingin memberitahukan hal tersebut kepada orang lain (*Yougov Survei Data*, 2019).

Di Indonesia dalam waktu yang berdekatan pada tahun 2018 ditemukan salah satu sekolah di Surabaya yaitu di SMP Negeri Surabaya, seorang guru melaporkan kepada pihak kepolisian bahwa 56 muridnya memiliki luka sayatan yang sama di pergelangan tangan mereka dan setelah diselidiki, ditemukan bahwa mereka melakukan hal tersebut karena memiliki masalah psikologis yaitu depresi (Indaryanti, 2018). Berita lain melaporkan tragedi serupa khususnya di SMP Negeri 18 Pekanbaru, di sekolah tersebut sekitar 55 siswa telah ditemukan memiliki luka gores dipergelangan tangan (Tanjung, 2018). serta 41 pelajar SMP di Gunung Sugih, Lampung Tengah menyayat tangan menggunakan silet serta benda tajam lain hingga terluka. (Arifin, Soetikno, & Dewi, 2021)

Hasil penelitian Katodhia & Sinambela (2020) menunjukkan bahwa penyebab seseorang melakukan *self injury* bermacam-macam, menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu partisipan yaitu siswa SMP X di Surabaya yang melakukan *self injury*, diketahui bahwa tindakan menyilet tangan disebabkan oleh kurangnya rasa mencintai diri sendiri, kurangnya kemampuan dalam berpikir dampak dari tindakan yang dilakukan, kurangnya kekuatan dalam menghadapi persoalan, kurangnya pemahaman siswa akan perubahan emosi, kurangnya keyakinan diri untuk berubah menjadi lebih baik, dan kurangnya pengetahuan siswa akan adanya alternatif lain dalam menyelesaikan suatu persoalan.

Peneliti sendiri melakukan wawancara dengan guru BK di sekolah SMPN 29 Padang yang mengatakan bahwa pernah terdapat siswa yang melakukan perilaku *self injury* dengan menyileti pergelangan tangannya sendiri, tindakan yang dilakukan semata-mata mengikuti teman.

Berdasarkan pembahasan fenomena-fenomena di atas dapat disimpulkan bahwa siswa SMP memiliki potensi lebih besar untuk melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri, salah satunya yaitu melakukan perilaku *self injury*, sehingga perlu sekiranya diadakan upaya pencegahan, agar terhindarnya mereka melakukan perilaku *self injury* yang dapat merugikan dirinya sendiri.

Penelitian ini menggunakan salah satu pendekatan yang ada dalam layanan bimbingan dan konseling, yaitu pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok untuk mengatasi tendensi perilaku *self*

injury pada siswa. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) bertujuan untuk memperbaiki, mengubah sikap, persepsi, cara berpikir dan keyakinan, serta pandangan yang irasional menjadi rasional, sehingga siswa dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal (Corey, 2010). Sebagai alasan kongkrit menggunakan pendekatan REBT yaitu bahwa pendekatan ini telah merancang dan menekankan interaksi berpikir yang rasional, perasaan/emosi dan tingah laku (Erismon & Karneli, 2021).

Rational emotive behavior therapy (REBT) didasarkan pada suatu pemahaman bahwa manusia memiliki potensi kognisi, emosi, dan perilaku yang intrinsik, terintegrasi dan holistik pada dirinya. Ketika manusia merasa, ia akan berpikir dan bertindak. Ketika manusia bertindak, ia akan merasakan dan berpikir. Ketika manusia berpikir, ia akan merasakan dan bertindak (Fauziah., et al 2020). Ellis (2006) mengatakan REBT menekankan bahwa dalam berpikir mencakup emosi dan perilaku, dalam beremosi mencakup pemikiran dan perilaku, dan dalam berperilaku mencakup pemikiran dan emosi, namun sering kali individu salah dalam melihat pikiran, emosi, dan perilaku sebagai proses yang berbeda, padahal sebenarnya pikiran, emosi, dan perilaku digabungkan dan terintegrasi, saling mempengaruhi satu sama lain, dan mereka semua harus diubah jika seseorang ingin meminimalkan disfungsi emosional guna memperoleh kehidupan yang lebih bahagia.

Geldard (2012) menjelaskan pendekatan REBT pada dasarnya memandang individu mempunyai kemampuan di dalam diri sendiri untuk

mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan. Pendekatan REBT bukan saja dapat mengubah perilaku, namun juga kognitif, dan emosi.

Ellis (2006) menjelaskan pendekatan REBT akan menyadarkan individu dari pemikiran yang irasional menjadi rasional, dengan mengikuti langkah-langkah ABCDE yaitu *activating event, belief, consequences, disputing, effective new philosophy*, dengan berbagai teknik yaitu kognitif, emotif, dan *behavior*. Pada skema ini, A berarti peristiwa Pengaktifan, B mewakili seseorang kepercayaan tentang peristiwa itu, dan C menunjukkan respons emosional dan perilaku seseorang, atau konsekuensi, untuk memegang keyakinan tertentu di B, D menentang, membantah, pikiran-pikiran irasional, E membangun kehidupan, kepercayaan yang rasional guna lebih efektif. Ellis mengatakan bahwa keuntungan menggunakan kerangka ABC terletak pada kesederhanaannya. REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi pemikiran yang salah guna mengurangi emosi negatif yang tidak diharapkan (Mu'afa, Abdi, & Batubara, 2020).

Gibson & Mitchell (2008) mengatakan bahwa REBT bukan hanya dapat diterapkan secara individual melainkan juga bisa diterapkan dalam kelompok. Hal ini dapat dibuktikan dalam penelitian Konadi & Karneli (2017) yang mengatakan bahwa pendekatan REBT dengan *setting* kelompok efektif dalam mengatasi stres akademik siswa, artinya bahwa tidak hanya pada *setting* secara individual saja bisa mengatasi stress, melainkan dalam *setting* kelompokpun juga bisa untuk mengatasi stress. Rasimin & Hamdi (2018) dalam bukunya yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Kelompok” mengatakan bahwa

menggunakan REBT dalam *setting* kelompok seluruh anggotanya diajarkan untuk menerapkan prinsip-prinsip yang ada pada REBT, artinya pelaksanaan (REBT) baik secara individual maupun secara kelompok tidak terdapat perbedaan yang jauh, dalam penerapannya masih menggunakan kaidah-kaidah yang sama.

Penelitian Ulum et al (2019) mengatakan bahwa *rational emotive behavior therapy* (REBT) memberi pengaruh yang positif terhadap harga diri siswa korban *self injury* pada siswa di SMP Negeri 32 Semarang kelas VII. Sejalan dengan penelitian di atas, para ahli Nixon & Heath (2009) dalam bukunya yang berjudul "*Self injury In youth The Essential Guide to Assessment and Intervention*" juga mengatakan hal yang sama bahwa salah satu pendekatan yang bisa digunakan untuk mengatasi *self injury* adalah terapi *rational emotive* yang dibawakan oleh Ellis.

berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan di atas menunjukkan bahwa dengan diadakannya pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok, siswa yang bertendensi melakukan perilaku *self injury* dapat mengubah sudut pandangnya, pola pikirnya, pandangan terhadap diri sendiri yang negatif (konsep diri), dan pemahaman tentang cara mengelola emosi negatif, sehingga peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang masalah, bahwa pada usia remaja rentan terhadap pikiran-pikiran irasional, serta perubahan-perubahan emosi, baik emosi negatif maupun emosi positif, oleh karena itu perlu adanya penekanan modifikasi atau mengubah keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku (Mappiare, 2011). Emosi negatif yang dialami siswa bisa berasal dari berbagai faktor, baik itu eksternal maupun internal, yang dikaitkan dengan pengaruh negatif yaitu salah satunya kecemasan dan depresi (Klonsky, Oltmanns, Turkheimer, 2003). Selain itu perasaan kesepian pada siswa juga telah dikaitkan dengan kesejahteraan mental dan fisik yang negatif, seperti depresi, kecemasan sosial yang tinggi, harga diri yang rendah (Gandhi et al., 2018; Sunnari & Rautio, 2013).

Salah satunya merasa dirinya tidak berharga, contoh perilaku yang dihasilkan yaitu memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri (*Self injury*) dan seringkali masalah tersebut terjadi pada usia remaja (Ulum et al., 2019). Metode yang paling umum adalah memotong, membenturkan, memukul, mencakar, mengukir dan mengikis, dengan harapan dapat menghilangkan kesulitan interpersonal, perasaan negatif, atau menimbulkan perasaan positif (Zetterqvist, 2015). Salah satu faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku *self injury* yakni faktor mekanisme pertahanan diri dalam strategi *copying* yang buruk atau negatif (Jans, Vloet, Taneli, & Warnke, 2018).

Perilaku *self injury* sendiri biasanya pertama kali muncul pada usia 14 tahun (Favazza, Deroser, & Conterio, 1989), Sedangkan menurut Studi

menunjukkan bahwa perilaku *self injury* sendiri muncul pada masa remaja awal (usia 13), meningkat dan mencapai puncaknya pada pertengahan masa remaja (usia 15-17), dan kemudian menurun (Steinhoff et al., 2021). Individu yang memiliki ketidakstabilan emosional dan kurang mampu dalam mengelolanya cenderung menggunakan tindakan *self injury* sebagai strategi pengaturan pengaruh yang maladaptif (Klonsky, 2007). Menyakiti diri sendiri merupakan cara untuk menghasilkan sensasi emosional dan fisik yang memungkinkan individu untuk dapat merasakan perasaan nyata atau hidup kembali (Klonsky, 2007), diperkirakan bahwa sekitar 7% -14% siswa akan menyakiti diri sendiri pada suatu waktu dalam hidup mereka (Hawton & James, 2005). Penilaian psikologis dari *self injury* juga melihat kognitif, afektif, dan anteseden perilaku, perilaku *self injury* dapat terjadi dikarenakan keyakinan-keyakinan tertentu, beranggapan bahwa *self injury* bisa menjadi solusi dari permasalahan yang dialami (Walsh, 2007).

Pemaparan pengkajian umum tersebut dapat mengarahkan pada identifikasi masalah sebagai berikut.

1. Siswa SMP termasuk kedalam kategori usia remaja, dan pada usia ini lebih rentan melakukan perilaku maladaptif yaitu salah satunya melakukan perilaku *self injury*.
2. Usia remaja lebih berpotensi mengalami emosi negatif, seperti sedih, marah, kesepian, stress, pikiran negatif, seperti rendahnya perasaan mencintai diri sendiri, dan cenderung menyalahkan diri atas apa yang telah terjadi.

3. Perilaku *self injury* disebabkan berbagai faktor, diantaranya sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif, seperti kesedihan, kemarahan, pikiran negatif, serta kritik terhadap diri sendiri.
4. Belum dilaksanakannya layanan bimbingan dan konseling mengenai cara mengatasi tendensi perilaku *self injury* dikalangan siswa, khususnya menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan *setting* kelompok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini difokuskan pada pelaksanaan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa sekolah menengah pertama.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka secara umum yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah pendekatan REBT *setting* kelompok efektif untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa?. Sedangkan secara khusus perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku *self injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui efektifitas pendekatan REBT *setting* kelompok untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa. Sedangkan secara khusus tujuan penelitian ini yaitu mengetahui perbedaan hasil tendensi perilaku *self injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memperkaya khasanah teori tentang *self injury*, remaja, dan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi SMPN 29 Padang, sebagai bahan masukan untuk pencegahan perilaku *self injury* pada siswa dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy setting* kelompok.
- b. Siswa mendapat pelayanan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok dalam upaya pencegahan perilaku *self injury*.
- c. Acuan bagi guru BK/konselor dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien, khususnya dalam mencegah tendensi perilaku *self injury* pada siswa melalui pelaksanaan layanan

bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok.

- d. Pedoman bagi Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan calon tenaga pendidik, khususnya pelaksanaan pelayanan BK dalam pengembangan pribadi, sosial dan keberagaman.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas (*Novelty and Originality*)

Kebaharuan merupakan temuan baru yang berbeda dengan temuan sebelumnya dan memberikan manfaat kepada masyarakat dan dunia akademik. Adapun kebaharuan dalam penelitian ini ialah mengkaji upaya untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu para siswa memperoleh kebahagiaan dalam kehidupannya sehari-hari, dengan mengajarkan cara untuk berfikir rasional dan positif melalui pendekatan REBT *setting* Kelompok.

H. Definisi Operasional

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok, dan variabel terikatnya (Y) yaitu tendensi *self injury* pada siswa. Berikut ini penjelasan tentang definisi operasional variabel yang diteliti agar dapat memberikan interpretasi yang sama terhadap konsep variabel penelitian yang dimaksud.

1) Perilaku *Self injury*

Self injury merupakan bentuk perilaku menyakiti diri sendiri, seperti memukul badan, meninju dinding, membenturkan kepala, mencakar,

menggigit, membakar, menyayat kulit, menarik rambut dengan jumlah banyak, tanpa bertujuan untuk bunuh diri (*nonsuicidal*), dan faktor yang mempengaruhi perilakunya yaitu meliputi regulasi afek, hukuman diri, pengaruh interpersonal, antidisosiasi, anti bunuh diri, mencari sensasi, serta batas antar pribadi.

2) Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) *setting* kelompok

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) *setting* kelompok merupakan salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang menekankan pada potensi manusia berdasarkan pemikiran yang rasional, namun memandang manusia memiliki potensi dalam berfikir rasional dan irasional. Pada penelitian ini pendekatan REBT *setting* kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk berfikir rasional terhadap pengalaman yang ada melalui pemberian model ABCDE melalui tiga teknik yaitu kognitif, emotif, dan *behavior* sehingga dapat mencegah siswa melakukan perilaku *self injury*.