

## **PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR* UNTUK MENGURANGI *SELF-INJURY* PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMKN 1 DLANGGU MOJOKERTO**

**Nikita Amanda Putri Widodo**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [nikitaamanda.19041@mhs.unesa.ac.id](mailto:nikitaamanda.19041@mhs.unesa.ac.id)

**Prof. Dr. Mochamad Nursalim, M.Si**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [mochamadnursalim@unesa.ac.id](mailto:mochamadnursalim@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

*Self-injury* yaitu bentuk tindakan melukai diri sendiri yang disebabkan oleh distorsi kognitif. *Self-injury* diterapkan menjadi usaha membebaskan tekanan emosional yang dialami individu. Pelaku *self injury* percaya bahwasanya rasa sakit fisik lebih baik daripada rasa sakit secara emosional. Oleh sebab itu, pelaku *self-injury* berkeyakinan bahwasanya *self-injury* yaitu cara paling efektif dalam menuntaskan problematika. Berbasis fenomena yang terjadi dilapangan, didapati seorang siswi yang menghadapi *self-injury* sebab distorsi kognitif dengan ciri – ciri overgeneralisasi terhadap suatu peristiwa. Penelitian ini mempunyai maksud yakni guna mengetahui apakah penerapan konseling *Rational emotive behavior* (REB) bisa dimanfaatkan guna meminimalkan tindakan *self-injury* pada peserta didik di SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto. Jenis penelitian yang dimanfaatkan ialah metode kuantitatif berdesain *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini ialah tiga peserta didik yang menerapkan *self-injury* dalam kategori tinggi yang disebabkan oleh distorsi kognitif di SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto. Perolehan penelitian menampilkan bahwasanya seluruh subjek penelitian menghadapi penurunan kategori *self-injury* menjadi kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwasanya penerapan konseling *rational emotive behavior* efektif menurunkan perilaku *self-injury* pada peserta didik di SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto.

**Kata Kunci:** *self-injury*, kognitif, konseling REB.

### **Abstract**

*Self-injury* is a form of self-injury caused by cognitive distortions. *Self-injury* is applied to relieve emotional distress experienced by individuals. *Self-injurers* believe that physical pain is better than emotional pain. Therefore, *self-injury* perpetrators believe that *self-injury* is the most effective way to solve problems. Based on the phenomena that occur in the field, it is found that a student who experiences *self-injury* due to cognitive distortion with the characteristics of overgeneralization of an event. This study aims to determine whether the application of *Rational emotive behavior* (REB) counseling can be used to minimize *self-injury* in students at SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto. The type of research utilized is a quantitative method with a *one group pre-test post-test* design. The subjects in this study were three students who committed *self-injury* in the high category caused by cognitive distortions at SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto. The results showed that all research subjects experienced a decrease in the category of *self-injury* to a low category. This proves that the application of *rational emotive behavior* counseling effectively reduces *self-injury* behavior in students at SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto.

**Keywords:** *self-injury*, cognitive, REB counseling.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan menjadi peran yang krusial dalam membentuk masa depan peserta didik, menjadimanan dinyatakan oleh Nelson Mandela, “Pendidikan yaitu senjata terkuat yang bisa dimanfaatkan guna mengubah dunia” (Sriyanto & Nuh, 2023). Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengembangkan kepribadian, etika, dan kemampuan berpikir kritis yang mendalam. Pendidikan yang berkualitas memainkan peran kunci dalam membentuk sikap positif, membangun kepercayaan

diri, dan mengembangkan kemampuan pemecahan problematika yang esensial dalam pertumbuhan pribadinya (Susanto, 2021). Dengan demikian, pendidikan menjadi landasan penting bagi peserta didik dan masyarakat secara keseluruhan dalam mengoptimalkan potensi mereka dan mencapai kualitas diri yang lebih baik.

Pendidikan di Indonesia secara umum diikuti dengan aktivitas persekolahan mulai dari jenjang anak usia dini yakni PG & TK, pendidikan dasar SD/MI, pendidikan menengah yakni SMP/MTS sederajat dan SMA/SMK/MA

sederajat, serta pendidikan tinggi yakni perguruan tinggi. Di Indonesia, setiap warga negara berusia 7-15 tahun, wajib mengikuti pendidikan dasar 9 tahun, yakni SD selama 6 tahun dan SMP selama 3 tahun. Berikutnya yaitu sekolah menengah atas (SMA) dalam pendidikan formal di Indonesia, setiap warga negara berumur 15-18 tahun yang telah menuntaskan sekolah jenjang SMP meneruskan ke jenjang SMA dan pendidikan SMA dituntaskan dalam waktu 3 tahun (Amrina, 2014).

Pada jenjang SMA, peserta didik bisa dikatakan berada dalam fase remaja. Masa remaja yaitu sebuah masa transisi dari fase anak menuju fase dewasa (Santrock, 2003). Pada fase ini, remaja menghadapi banyak perubahan antara lain, perubahan fisik, sosial dan juga emosional. Ketika menghadapi fase transisi ini pasti banyak terjadi problematika, konflik internal (konflik dalam diri) ataupun konflik eksternal (konflik yang asalnya dari luar). Konflik internal contohnya rasa malu, berputus asa. Sementara konflik eksternal contohnya perselisihan dengan orang yang disayangi, lingkungan sosial tidak menerima, ataupun memperoleh treatment yang kurang menyenangkan. Problematika ini mengakibatkan individu tertekan emosionalnya serta memunculkan rasa kurang nyaman di dirinya (Walsh, 2006). Ketika berada dalam fase ini, individu dituntut guna beradaptasi dengan berbagai perubahan yang berpotensi guna meningkatkan stress ataupun tekanan (Yuanita, 2021). Remaja yang tidak mampu menghadapi dan menuntaskan suatu permasalahan dengan baik akan berefek pada emosi negatif serta efek negatif. Saat remaja menghadapi emosi negatif bisa memunculkan tindakan buruk yang bisa membuat rugi pribadinya (Takwati, 2019)

Cara – cara yang dimanfaatkan individu dalam mengatasi dan menuntaskan problematika biasa disebut mekanisme coping. Mekanisme coping optimal diterapkan memanfaatkan beragam cara positif contohnya menuntaskan problematika individu yang berkaitan, mengelola perasaannya maka dari itu terbangun regulasi emosi yang baik serta terarah. Maka dari itu bisa menunjang individu guna bisa menuntaskan problematikanya dengan optimal. Tetapi, berbeda bagi individu yang kurang bisa menerapkan penuntasan problematikanya dengan optimal ataupun individu dengan mekanisme coping yang buruk. Banyak hal yang diterapkannya jadi kurang baik bagi dirinya ataupun bagi sejumlah orang yang ada di luar lingkungan. Individu bermekanisme coping yang buruk condong menerapkan aksi penuntasan problematika contoh menutupi perasaan emosinya, serta tak mengungkapkannya (Hurlock, 1980).

Pemilihan mekanisme coping yang buruk bisa berakibat pada perusakan diri contoh halnya *self-injury*. Disamping itu, Pendapat Carrol dalam (kusumadewi et al.,

2019) tindakan *self-injury* ataupun melukai dirinya sendiri yaitu sebuah bentuk kegagalan individu dalam mengolah stress yang dihadapi. Tindakan ini disebabkan oleh ketidak mampuan individu dalam menyalurkan emosi yang dirasakannya dalam bentuk yang positif. Tindakan *Self-injury* yang diterapkan secara intens dalam jangka waktu yang Panjang akan berpotensi besar menjadi faktor pendorong guna menerapkan suicide.

*Self-injury* diyakini guna meregulasi emosi menggunakan rasa sakit. Menghadapi rasa sakit fisik lebih mudah daripada rasa sakit emosional. Guna sejumlah orang, cara utama guna mengungkapkan tekanan yaitu menggunakan *self-injury* (Kurniawaty, 2012)

Para pelaku *self-injury* percaya bahwasanya merasakan sakit secara fisik dimana bisa melihat luka, darah, goresan dan memar akan memberi perasaan lega dan nyaman. Perasaan ini muncul menjadi akibat dari pemendam emosi yang bisa tersalurkan. Para pelaku *self-injury* juga percaya bahwasanya merasakan sakit secara fisik lebih baik dibanding merasakan sakit secara emosional. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Walsh, 2012) menerangkan bahwasanya para pelaku *self-injury* condong mencoba *self-injury* guna meringankan beban emosi yang terlalu banyak.

Pada tahun 2018 WHO sempat merilis data mengenai tindakan melukai diri. Informasi itu menampilkan bahwasanya tindakan melukai diri sendiri adalah penyebab paling tinggi kedua angka kematian pada rentang usia 18 – 29 tahun di seluruh dunia (Organization, 2018)

Kemudian, WHO tahun 2022 juga menyatakan bahwasanya tindakan *Self-injury* dan bunuh diri yaitu faktor tertinggi kedua menjadi penyebab kematian pada kelompok usia 15-29 tahun. Sebanyak 703.000 orang per tahun diperkirakan menerapkan bunuh diri diseluruh dunia (Organization, 2022)

Dengan demikian, dalam empat tahun bentuk tindakan *Self-injury* dan bunuh diri masih menjadi faktor tertinggi kedua menjadi penyebab kematian diseluruh dunia. Merujuk pada data yang disampaikan WHO dalam rentang usia kematian yang diakibatkan oleh *Self-injury* dan bunuh diri menghadapi kenaikan. Pada tahun 2018 angka kematian berada dalam rentang usia 18 – 29 tahun. Sementara pada tahun 2022 angka kematian berada dalam rentang usia 15 – 29 tahun. Oleh sebab itu, tindakan *Self-injury* membutuhkan perhatian lebih mendalam khususnya pada usia remaja

Pendapat Hawton dalam (Rini, 2022) menyatakan bahwasanya data survey disekolah dibedakan perolehan senilai 13% hingga 25% remaja serta dewasa muda menerapkan perilaku melukai diri sendiri. Selain itu, survey pada perguruan tinggi menampilkan sekitar 6%

dari populasi mahasiswa, menerapkan perilaku melukai diri sendiri dengan cara aktif serta kronis.

Penelitian sebelumnya yang diterapkan (Asyafina & Salam, n.d.) menemukan kasus *Self-injury* yang terjadi pada mahasiswa di Pekanbaru. SN - inisial pelaku *Self-injury* – kerap kali menerapkan barcode (menyayat permukaan kulit) menjadi bentuk pelampiasan amarah sebab ketidak mampuannya dalam mengungkapkan kemarahan kepada orang lain. Tindakan SN ini juga disebabkan oleh ketidak harmonisan hubungan dengan kedua orang tuanya.

Fenomena serupa juga ditemui peneliti saat menjalani aktivitas PLP di SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto pada bulan Agustus – November 2023. Seorang siswi datang dengan suka rela dan menceritakan mengenai kebiasaannya menerapkan *self-injury*. Melalui komunikasi yang diterapkan bersama siswi tersebut, ia bercerita bahwasanya ia kerap kali menerapkan *Self-injury* (memukul dada, membenturkan kepala dan menyayat permukaan kulit). Hal tersebut ia lakukan menjadi bentuk pelampiasan amarah sebab ketidak mampuannya dalam mengungkapkan emosi yang dirasakan kepada orang lain.

Berbasis penuturan siswi tersebut, hal ini dilatar belakangi oleh perproblematisan keluarga antara ia dengan orang tuanya, maka dari itu membuatnya berfikir bahwasanya jika kedua orang tuanya tidak menyanyanginya, maka semua orang tidak ada yang menyanyanginya. Hal ini diperkuat oleh keyakinan siswi tersebut yang menganggap bahwasanya *self-injury* yaitu cara yang paling efektif dan menyenangkan. Oleh sebab itu, saat ia menghadapi suatu perproblematisan maka ia akan menyalurkannya dalam bentuk *self-injury*. Perasaan rendah diri dan pemikiran irasional inilah yang menyebabkan individu berfikir bahwasanya *self-injury* yaitu cara terbaik dalam mengatasi problematika.

Mengingat efek buruk dan bahaya dari tindakan *Self-injury*, maka segera dibutuhkan penanganan ataupun intervensi. Didapati sejumlah cara dalam mengatasi tindakan *Self-injury* ini, satu diantaranya ialah dengan membagikan layanan konseling individu memanfaatkan pendekatan *Rational emotive behavior* (REB) dengan Teknik *Rational emotive imagery* (REI). Hal ini ditunjang penelitian yang telah diterapkan Amalia yang meneliti tentang penggunaan Teknik REBT guna meminimalkan tindakan *Self-injury* pada siswa kelas 7 di SMPN 13 Surabaya. Perolehan dari penelitian tersebut menyebutkan bahwasanya konseli bisa guna mengganti tindakan *self-injury* menjadi ke-arrah yang lebih positif contoh mengembangkan hobi. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan konseli dalam mengontrol emosi dan merubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional, satu diantaranya dengan menerapkan pikiran positif (Amalia, 2019). Merujuk pada perolehan

diatas, maka hal ini menampilkan bahwasanya tindakan *self-injury* bisa diatasi dengan mengubah kepercayaan irasional (irB) menjadi kepercayaan yang rasional (rB) yang mana ini berfokus utama pada pendekatan REBT.

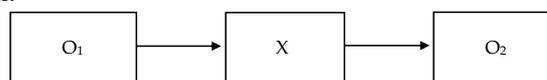
Aspek dalam *Self-injury* yang menjadi landasan dari dipilihnya pendekatan *Rational emotive behavior Therapy* (REBT) ini ialah pikiran irasional seseorang. Apabila merujuk pada temuan peneliti dilapangan, para pelaku *self-injury* mempunyai persepsi ataupun peskoraan yang keliru terhadap situasi ataupun keyakinannya contoh; (1) perasaan tidak berharga Ketika tidak memperoleh sesuatu, (2) “mengharuskan” orang lain (orang tua) bersikap adil kepada anak yang menyebabkan timbul kecemburuan antar saudara. Mempunyai persepsi ataupun keyakinan yang keliru terhadap suatu peristiwa yang diperkuat dengan ketidak mampuan individu dalam mengolah dan mengontrol emosi yang menjadi sebab individu menerapkan tindakan *self-injury*. Para pelakunya menilai bahwasanya menerapkan tindakan ini yaitu cara yang efektif dan menyenangkan guna mengatasi problematika. Selain itu, individu yang menerapkan *Self-injury* mempunyai pemikiran bahwasanya rasa sakitnya secara psikologis wajib dialihkan ke bentuk melukai fisiknya yang lebih menyakitkan. Dengan begitu subyek gagal berfikir secara rasional guna mencari solusi dari problematika yang dihadapi (Takwati, 2019)

Corey dalam (Hardani, 2017) mendefinisikan Teknik *Rational emotive behavior Therapy* (REBT) yaitu pendekatan direktif yang bermaksud guna merubah cara berfikir individu yang kurang logis, kurang rasional serta mengubahnya ke cara yang logis serta rasional. Hal ini bisa diterapkan dengan cara menerapkan konfrontasi terhadap keyakinan irasional individu dan menyerangnya, menentangnya, mempertanyakannya serta mendiskusikan kepercayaan irasionalnya. Sehingga, diharapkan individu bisa merubah tindakan irasionalnya—dalam hal ini *Self-injury*—menjadi tindakan yang lebih rasional.

## METODE

### Jenis Penelitian

Di penelitian ini, desainnya memanfaatkan *pre-experimental design one group pre-test post-test* (tes awal tes akhir kelompok tunggal). Arikunto (2010:124) menyatakan, bahwasanya *one group Pre-Test Post-Test design* yaitu aktivitas penelitian yang membagikan tes awal (*pretest*) sebelum diterapkan *treatment*, sesudah diterapkan *treatment* berikutnya membagikan tes akhir (*post-test*). Pola penelitiannya pendapat Sugiyono (2013) yakni:



Gambar 1. Desain Penelitian

### Populasi dan Sampel

Subjek dalam penelitian ialah siswa dari kelas X, tetapi secara khusus subjek yang dimanfaatkan pada penelitian ini ialah siswa yang teridentifikasi mempunyai kecondongan *self-injury* dengan kategori tinggi selaras dengan pengukuran angket pre-test yang diberikan pada kelas X jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) dan Perhotelan (PHT) di SMK Negeri 1 Dlanggu, Mojokerto.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dimanfaatkan pada penelitian kali ini ialah kuesioner cedera diri. Pendapat Purwoko dan Pratiwi (2007) kuesioner ataupun angket yaitu metode pengumpulan data yang diterapkan dengan membagikan pernyataan ataupun pertanyaan yang ditulis diajukan kepada responden guna mendapat jawabannya dengan cara tertulis. Digunakan model kuesioner tertutup dengan opsi jawaban maka dari itu responden bisa memilih selaras dengan keadaan diri pada penelitian kali ini.

### Teknik Analisis Data

Teknik menganalisis data yang dimanfaatkan yaitu pengujian statistik non parametrik dengan pengujian *Wilcoxon*. Pengujian *Wilcoxon* dikembangkan oleh Frank *Wilcoxon* guna menguji keadaan (variabel) pada sampel berpasangan ataupun guna menguji beda diantara data berpasangan, menguji komparasi diantara pencermatan sebelumnya serta sesudahnya (*before after design*) serta melihat efektivitas sebuah treatment. Selaras dengan pernyataan tersebut, pengujian *Wilcoxon* dimanfaatkan sebab data yang dipakai yaitu data kelompok yang berpasangan yakni data tindakan *self-injury* sebelumnya (*pre-test*) serta sesudahnya (*post-test*) diberi treatment menggunakan konseling *Rational emotive behavior*. Prosesnya lebih detail dan lebih kuat dibandingkan dengan pengujian tanda. Cara yang dimanfaatkan ialah dengan membagikan pangkat pada selisih antara  $X_i - Y_i$ . Pangkat yaitu nomor urut guna skor – skor yang berbeda. Bila skornya sama, pangkatnya yaitu mean nomor urut dari skor pencermatan yang sama tersebut.

### HASIL DAN PEMBAHASAN.

Pengukuran awal diterapkan kepada siswa kelas X jurusan TKJ 1, TKJ 2, PHT 1 dan PHT 2 pada tanggal 2 Mei 2023 dengan menyebarkan kuesioner cedera diri melalui link *Google Form* dengan jumlah total 20 item pernyataan yang sudah diuji kevalidannya serta reliabilitas kuesioner. Berbasis perolehan pengukuran awal (*Pre Test*) tersebut, kemudian dikategorikan yakni tinggi, sedang serta rendah. Berikutnya Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu tiga orang siswa dengan skor cedera

diri tertinggi dari keseluruhan siswa kelas X jurusan TKJ dan PHT di SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto.

Adapun perolehan tersebut disajikan dalam bentuk grafik contoh dibawah ini.

Tabel 1. Hasil *Pre-test*

NO	NAMA	TOTAL	KATEGORI
1	DDCZ	18	TINGGI
2	ADM	16	TINGGI
3	AAA	18	TINGGI

Data diatas yaitu perolehan pengukuran awal (*Pre Test*) yang menunjukka keadaan awal subjek sebelum diberikan treatment ataupun *treatment*. Kemudian, sesudah mengetahui perolehan dari pengukuran awal (*Pre Test*) dan menetapkan subjek penelitian, langkah berikutnya ialah membagikan treatment konseling individu pendekatan *Rational emotive behavior*. Pada penelitian ini, treatment diberikan kepada tiga orang subjek penelitian yang dalam pengukura awal (*Pre Test*) mempunyai skor cedera diri tinggi. Treatment yang diberikan kepada subjek penelitian ialah konseling *Rational emotive behavior* (REB) dengan Teknik *rational emotive imagery*. Pelaksanaan konseling individu dilaksanakan dalam tiga tahap dengan lima kali pertemuan. Dengan rincian tahap pertama selama 2 pertemuan, tahap kedua selama 2 pertemuan dan tahap ketiga selama 1 pertemuan.

Pada tahap pertama, konselor menerapkan pembentukan hubungan awal dengan konseli saat membuka proses konseling, konselor mengucapkan terima kasih pada konseli sebab berkenan hadir guna prosedur konseling, konselornya mengajukan pertanyaan atas kesiapan konseli guna mengikuti serangkaian aktivitas konseling. Kemudian menjelaskan makna dan maksud konseling, konselor menerapkan kesepakatan dengan konseli guna bersedia mengikuti serangkaian proses konseling sampai pertemuan terakhir. Pada tahap awal konselor menunjang konseli menyadari Tindakan *self-injury* menjadi Tindakan perusakan diri sendiri dengan menjelaskan mengenai bentuk – bentuk *self-injury* beserta faktor penyebab, maka dari itu bisa mendorong konseli menyadari tindakan *self-injury* yang diterapkan dengan cara mendorong konseli guna menceritakan perproblematisaan yang menyebabkan konseli mulai menerapkan *self-injury*. Konselor menjelaskan mengenai tipe keyakinan yakni keyakinan rasional dan irasional. Dalam hal ini konselor berfokus pada penjelasan mengenai keyakinan irasional serta membagikan contoh kepada konseli. Kemudian konselor menjelaskan kepada konseli mengenai hubungan *self-injury* bersumber dari keyakinan irasional tersebut. Konselor menunjang konseli mengidentifikasi dan memfokuskan penyebab utama *self-injury* yang dialami konseli.

Pada pertemuan kedua, konselor mengulas Kembali keadaan konseli yang menyebabkan *self-injury*, konselor menjelaskan kepada konseli mengenai pendekatan REBT dengan teori ABCDEF. Konselor mengarahkan konseli guna menjelaskan secara detail perproblematisaan yang menyebabkan *self-injury* dengan memperhatikan self talk konseli guna mengetahui A dan C konseli. Di tahap ini, konselor memotivasi konseli guna menceritakan hal – hal berkaitan dengan *self-injury* maka dari itu konselor bisa memperhatikan self talk yang disampaikan konseli saat bercerita. Konselor menunjang konseli mengidentifikasi keyakinan irasional yang mendasari *self-injury*. Pada akhir sesi konseling, konselor meminta konseli guna tetap mengidentifikasi sejumlah keyakinan irasional lain menggunakan form self help REBT yang mungkin berpotensi mendasari terjadinya *self-injury* selama rentang waktu menuju sesi konseling berikutnya yang kemudian akan dibahas pada sesi konseling berikutnya.

Pada pertemuan ketiga, konselor menunjang konseli menerapkan dispute guna menentang keyakinan irasional konseli agar tercipta keyakinan rasional pada diri konseli, konselor menjelaskan prosedur pelaksanaan REI kemudian konseli mempraktikkan. Konselor membagikan pekerjaan rumah pada konseli guna mempraktikkan REI dirumah selama rentang waktu tertentu sampai pertemuan berikutnya.

Pada pertemuan keempat, konselor menunjang konseli mengevaluasi pekerjaan rumah konseli mengenai praktik *rational emotive imagery* meliputi waktu pelaksanaan, intensitas pengulangan praktik, cara mempraktikkan dan perubahan yang diperoleh pada sebuah peristiwa yang menyebabkan *self-injury*. Konselor menunjang konseli menilai pelaksanaan *rational emotive imagery* kemudian mengevaluasi perolehan perubahan sesudah pelaksanaan. Konselor menunjang konseli mempraktikkan ulang REI, kemudian konselor menunjang konseli dalam mengidentifikasi keyakinan irasional konseli yang menyebabkan *self-injury* yang berikutnya konselor menunjang konseli guna menumbuhkan keyakinan yang lebih rasional.

Pada pertemuan kelima, konselor menunjang konseli mengidentifikasi keyakinan irasional yang menyebabkan *self-injury* kemudian menunjang konseli dalam menganalisis keyakinan yang lebih rasional maka dari itu diharapkan tingkat *self-injury* bisa berkurang, penegakkan maksud dan pemberian motivasi, pengukuran akhir (Post Test). Konselor menutup proses konseling dan mengucapkan terimakasih atas kerelaan konseli ikut dalam serangkaian prosedur konseling sedari awal hingga akhir.

Sesudah melalui tahap pemberian perlakuan pada 3 subjek penelitian dengan konseling individu pendekatan *Rational emotive behavior Therapy (REBT)* dengan

Teknik *rational emotive imagery*, berikutnya diterapkan pengukuran akhir (*Post Test*) kepada 3 subjek penelitian tersebut guna melihat perubahan sesudah diterapkan treatment. Adapun pelaksanaan pengukuran akhir (*Post Test*) diterapkan sesudah menerapkan pertemuan 5. Berikut yaitu sajian data yang diperoleh sesudah pengukuran akhir (*Post Test*).

**Tabel 2.** Hasil *Posttest*

No.	Inisial siwa	Skor <i>Post Test</i>	Keterangan
1	DDCZ	6	Rendah
2	ADM	4	Rendah
3	AAA	6	Rendah

Dari perolehan *pre test* serta *post test*, berikutnya diterapkan perbandingan skor/skor guna melihat adanya beda sebelum serta sesudah pemberian *treatment*.

Sesudah menerapkan perbandingan dari perolehan *pre-test* dan *post-test*, pada tahap berikutnya diterapkan analisis memanfaatkan Pengujian Wilcoxon dengan bantuan *SPSS Statistics 20 For Windos*. Berikut yakni perolehan perhitungan Pengujian Wilcoxon memanfaatkan *SPSS Sratisticks 20 For Windows*:

**Tabel 3.** Perhitungan Pengujian Wilcoxon

<i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>				
<b>Ranks</b>				
		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
Post test – Pre test	Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	2.00	6.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	3		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post test – pre test
Z	-1.732 <sup>b</sup>

Asymp. Sig. (2-tailed)	.083
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks	

Berbasis perolehan pengujian Wilcoxon diatas, bisa diketahui bahwasanya pada bagian negative ranks menampilkan bahwasanya didapati 3 data negative (N) berarti bahwasanya siswa menghadapi penurunan skor dengan mean rank senilai 2,00 dan sum of ranks senilai 6,00. Pada bagian test statistics menampilkan skor Z senilai -1,732. Adanya skor minus pada skor Z mengartikan didapati menurunnya skor antara skor pre test serta post test. Berikutnya, Asymp. Sig (2 tailed) senilai 0,083. Tetapi, jika berbasis hipotesis penelitian yang mengarah pada adanya penurunan yang bisa diartikan bahwasanya penelitian ini menggunakan satu arah (1 tailed). maka perolehan dibagi dua arah maka dari itu perolehan akhir asymp. sig (1 tailed) senilai 0,041.

Bila berpedoman ketentuan  $\alpha$  (taraf kesalahan) senilai 5% otomatis perolehan menampilkan bahwasanya  $0,041 < 0,05$  maka dari itu bisa diambil simpulan bahwasanya  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima. Berbasis data tersebut bisa diambil simpulan bahwasanya penerapan konseling *Rational emotive behavior* (REB) bisa meminimalkan *self-injury* siswa kelas X di SMK Negeri 1 Dlanggu Mojokerto. Adapun perolehan analisis Pre Test dan Post Test kuesioner cedera diri terhadap 3 subjek penelitian disajikan menjadi berikut:

**Tabel 4.** Hasil Analisis Pre Test dan Post Test

No	Nama	Skor			Keterangan
		Pre-test	Post-test	Selisih	
1	DDCZ	18	6	12	Menurun
2	ADM	16	4	12	Menurun
3	AAA	18	6	12	Menurun

Berbasis data tabel 4, maka bisa diketahui bahwasanya seluruh subjek penelitian menghadapi penurunan tingkat *self-injury* dengan selisih skor tidak sama. Kemudian tahap analisis berikutnya ialah menganalisis data memanfaatkan statistic non parametrik yakni pengujian Wilcoxon melalui SPSS versi 25 (selaras pada bab III). Berbasis penghitungan yang diterapkan di tiga subjek penelitian menampilkan perolehan Asymp. Sig (2 tailed) senilai 0,083 dan kemudian dibagi dua menjadi senilai 0,041 guna memperoleh perolehan Asymp. Sig (1 tailed). Melalui ketetapan  $\alpha$  senilai 5% ataupun 0,05, maka  $0,041 < 0,05$  bisa diambil simpulan bahwasanya  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima. Hal ini menampilkan bahwasanya konseling *Rational emotive behavior* bisa meminimalkan *self-injury* pada siswa kelas X di SMKN 1 Dlanggu Mojokerto. Selama proses konseling, tidak ada kendala serius yang dialami oleh konselor ataupun

konseli. Setiap petunjuk yang diberikan, bisa diterima dengan baik oleh konseli, maka dari itu seluruh konseli yang menjadi subjek penelitian bisa menurunkan skor *self-injury* yang dihadapi.

Selaras penelitian yang diterapkan Nisa Fajar Sariatika (2018) yang berjudul “Konseling Individu Pendekatan *Rational emotive behavior Therapy* untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa Kelas XII SMAN 1 Babadan Ponorogo.” Yang menampilkan bahwasanya konseling REB mampu guna memabntu individu menuntaskan permasalahan yang bersumber dari keyakinan irasional yang nantinya diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional. Selain itu, didapati pula penelitian yang diterapkan Amalia yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Rational emotive behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Self-injury* (Melukai Diri) Pada Siswa Kelas 7 Di SMPN 13 Surabaya” dari penelitian tersebut dibisakan perolehan bahwasanya penggunaan REB ataupun REBT berperolehan guna meminimalkan *self-injury* pada siswa. .

## PENUTUP

### Simpulan

Berbasis perolehan analisis pelaksanaan konseling individu pendekatan *Rational emotive behavior Therapy* dengan Teknik *Rational emotive imagery* guna mengurang *self-injury* pada remaja kelas X di SMK Negeri 1 Dlanggu Mojokerto, perolehan menampilkan bahwasanya dari 3 subjek penelitian sudah bisa meminimalkan kepercayaan irasional (irB) yang mengakibatkan *self-injury*. Berikutnya subjek bisa mengembangkan kepercayaan rasional (rB) pada pribadinya supaya kecondongan *self-injury* bisa berkurang.

Kesuksesan penerapan layanan konseling *Rational emotive behavior* dengan teknik *rational emotive imagery* dibuktikan dengan perolehan perhitungan pengujian Wilcoxon menggunakan SPSS 25. Perolehannya menampilkan bahwasanya didapati perbedaan sebelum serta setelah penggunaan layanan konseling *rational emotive behavior* dengan Teknik *rational emotive imagery* untuk mengurangi self injury pada peseta didik kelas X di SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto dengan skor Asymp. Sig (1 tailed) berskor 0,041 lebih kecil dari 0,05 sehingga diambil simpulan bahwasanya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### Saran

Berbasis perolehan yang sudah didapat, saran yang bisa diberikan yakni:

#### 1. Bagi Konselor Sekolah

Fenomena *self-injury* dikalangan remaja saat ini memerlukan perhatian lebih mendalam, termasuk

dalam lingkup sekolah. Peranan konselor sekolah ataupun guru bimbingan dan konseling sangat diharapkan dalam mengatasi fenomena *self-injury* dikalangan siswa. Pendekatan *Rational emotive behavior Therapy* bisa menjadi referensi guna guru BK menunjang siswa menuntaskan *self-injury* yang bersumber dari keyakinan irasional (irB). Dasarnya tiap peserta didik sudah mempunyai kepercayaan rasionalnya (rB), namun butuh sedikit dorongan serta penguatan guna mampu sadar dan mengembangkan kepercayaan rasional. Hal ini bermaksud guna bisa mencegah siswa menerapkan *self-injury* dikemudian hari dan juga guna menurunkan intensitas siswa dalam menerapkan hal tersebut.

## 2. Bagi Peneliti Lain

Fokus penelitian pada *self-injury* yang sumbernya dari kepercayaan irasional (irB) sehingga, dimanfaatkan pendekatan *Rational emotive behavior Therapy* guna meminimalkan *self-injury*. Sehingga, butuh dicermati dengan khusus guna memotivasi keahlian konseli ketika sadar pada kepercayaan irasionalnya (irB) yang mengakibatkan *self-injury*, maka dari itu maksud dari penelitian bisa dicapai dengan optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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*. Universitas Negeri Sunan Ampel.
- Asyafina, N., & Salam, N. E. (n.d.). *Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru*. <https://www.suara.com/>
- Hardani, Y. (2017). *Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational emotive behavior (REB) Guna Meningkatkan Self Confidence Anak Berkelainan Fisik Di Sdn 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah (Studi Kasus Terhadap Konseli X )*. Institut Agama Islam Negeri Raden Intan .
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku *self-injury* (Studi kasus pada wanita dewasa awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 1(1), 13-22.
- Kusumadewi, Yoga, Sumarni, & Ismanto. (2019). *Self-Harm Inventory (Shi) Versi Indonesia Menjadi Instrumen Deteksi Dini Tindakan Self-Harm*.
- Organization, W. H. (2018). *WHO report on surveillance of antibiotic consumption: 2016-2018 early implementation*.
- Organization, W. H. (2022). *WHO consolidated guidelines on tuberculosis. Module 4: treatment-drug-resistant tuberculosis treatment, 2022 update*.

World Health Organization.

Rini. (2022). Tindakan Melukai Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(1).

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.

Susanto, A. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini: Konsep dan Teori*. Jakarta: Bumi Aksara.

Takwati, L. S. (2019). *Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self-injury The Emotion Regulation Process Of Adolescence With Self-injury Behaviour*.

Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide*. Guilford Press..