

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja sebagai sebuah tahapan dalam kehidupan seseorang yang berada di antara tahap anak – anak dengan tahap dewasa. Seorang remaja akan melalui tugas perkembangannya seperti menerima peranan sosial, mencapai kemandirian emosional, belajar bergaul, dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Dalam melewati tantangan tugas perkembangan tersebut tidaklah mudah, mengingat dalam diri remaja ada banyak perubahan mulai dari biologis, kognitif, psikologis, sosial, moral dan spiritualnya. Tentunya setiap remaja memiliki kemampuan yang berbeda – beda dalam menghadapi tantangan tersebut. Hal ini dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian, pengalaman masa kecil, dan lingkungan (Geldard & Geldard, 2011, hal. 6). Seorang yang mampu berhadapan dan mengatasi tantangan perubahan tersebut, ia akan membentuk kepribadian sehat, tangguh, ulet dan dapat melanjutkan tugas perkembangannya dengan baik.

Pada kenyataannya, tidak sedikit remaja yang mengalami kesulitan untuk memecahkan masalah – masalah yang dialaminya walaupun terkadang bagi remaja lain masalah tersebut merupakan masalah yang ringan dan mudah diatasi. Hal ini bisa membuat remaja menjadi stres. Ketika remaja tidak mampu mengatasi sumber dari penyebab stres secara adaptif, remaja akan mengalami berbagai macam reaksi patologis seperti berkembangnya gejala – gejala somatis, gangguan kecemasan, perilaku kompulsif obsesif (perilaku berulang – ulang), dan tidak rasional (Geldard & Geldard, 2011, hal. 94). Tidak adanya kemampuan merespon stres dengan baik, membuat remaja melepaskan stres dengan tindakan yang beresiko seperti merokok, minum minuman keras, mengkonsumsi obat – obatan terlarang, oplosan, dan menyakiti diri sendiri atau *self injury*.

Self injury atau sering disebut *self harm* merupakan tindakan yang dilakukan untuk melukai diri sendiri dan dilakukan secara sengaja oleh pelakunya. *Self injury* biasanya dengan melakukan tindakan menyayat kulit, membakar kulit, menyobek kuku, menarik – narik rambut, memukuli tubuhnya, menggigit bagian – bagian tubuhnya, meracuni diri sendiri, memutilasi tubuhnya, dan mencakari kulitnya. (Romas, 2012, hal. 41). Kebanyakan pelaku *self injury* tidak berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya, namun sebagai *coping* setres dengan memberikan rasa sakit pada fisiknya. Tentunya perilaku menyakiti diri sendiri tidak hanya dilakukan satu kali, namun berulang kali ketika ia merasa setres yang dirasa tak kunjung hilang.

Plante pernah mengungkapkan bahwa jumlah remaja di Amerika Serikat yang terlibat kasus *self injury* setiap tahunnya adalah sekitar dua juta individu, dari seribu hingga seratus ribu remaja mengakui bahwa pernah menyayat dirinya sendiri (Wibisono, 2016, hal. 104). Sedangkan di Indonesia data yang diperoleh dari artikel yang dimuat dalam Kompasiana, menunjukkan data statistik dari Biro Media BEM Fakultas Psikologi UI tahun 2018 setidaknya satu dari lima perempuan dan satu dari tujuh pria pernah melakukan *self injury* pada tahun 2016. Diperkuat lagi ada beberapa jurnal penelitian yang menunjukkan adanya pelaku *self injury* di Indonesia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari & Andayani, 2016, hal. 176). Dalam penelitiannya ada tiga partisipan yang mengalami perilaku *self injury* dengan usia yang berbeda – beda. Ini menunjukkan bahwa perilaku *self injury* bisa terjadi pada usia muda maupun tua.

Individu yang menyakiti dirinya sendiri biasanya memiliki kepribadian yang kurang sehat (Romas, 2012, hal. 42). Jika dilihat dari kacamata pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, pribadi yang kurang sehat, dikarenakan adanya keyakinan yang mengganggu cara berfikir, emosi dan periakunya. Tidak sedikit orang yang melakukan *self injury* dengan sengaja, namun tidak memahami apa maksud dan tujuan dirinya melakukan hal tersebut. Romas juga mengungkapkan ada tiga latar

belakang yang menyebabkan perilaku *self injury*, yaitu untuk mengolah emosi, menyelaraskan antara keyakinan dengan tindakan yang ditampilkan dan untuk berkomunikasi.

Alasan mengolah emosi maksudnya adalah individu ingin mengendalikan emosinya dengan cara menyakiti dirinya sendiri. Pengelolaan emosi ini dilakukan individu untuk mengatasi rasa tertekan, menghindari rasa kosong, depresi, malu, tidak mampu menghadapi kenyataan, menghambat atau mengekspresikan dorongan seksual, ingin merasa mampu mengontrol lingkungan. Sedangkan alasan menyelaraskan antara keyakinan dan tindakan artinya individu ini merasa harus menghukum dirinya sendiri karena ia merasa dirinya buruk, dirinya tidak berharga dan merasa bersalah yang berlebihan. Yang terakhir adalah alasan untuk berkomunikasi, dimana *self injury* dilakukan agar orang lain mengetahui bahwa apa yang dialaminya sangat berat, untuk mengekspresikan rasa marah pada orang lain dan diri sendiri, sebagai cara untuk menarik perhatian orang lain, dan untuk menghukum orang lain agar merasa bersalah.

Selain itu ada beberapa faktor lain yang menyebabkan dorongan remaja untuk melakukan *self injury*. Dalam sebuah jurnal psikologi, peneliti tersebut mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami kesepian, memiliki kecenderungan untuk melukai diri sendiri (Muthia & Hidayati, 2015, hal. 195). Penelitian lain juga menunjukkan perilaku *self injury* dilakukan oleh remaja yang dipengaruhi oleh pola asuh dan kepribadian remaja sendiri. Remaja yang diasuh dengan otoriter dan dia memiliki karakteristik kepribadian neurotis dan psikotis akan cenderung melakukan *self injury* (Wibisono, 2016, hal. 110). Ada juga yang meneliti bahwa kematangan emosi yang rendah pada remaja, memiliki kecenderungan untuk melakukan *self injury* (Shofia, 2018, hal. 10). Remaja yang tidak memiliki kematangan emosi seringkali bersikap gegabah dan tidak bisa menempatkan emosinya dengan tepat sehingga kemungkinan remaja mengambil tindakan beresiko sangat tinggi.

Berkaitan perilaku *self injury* yang dilakukan remaja, peneliti juga menemukan kasus *self injury* seorang remaja di Tulungagung. Remaja ini mengungkapkan bahwa ia sering menyembret kukunya sejak kelas 5 SD. Ia menggigiti kukunya sampai berdarah. Selain itu dia juga pernah menyayat tangannya menggunakan jarum untuk menyayat lengannya. Perilaku *self injury* memiliki konsekuensi yang berat karena akan berdampak pada kerusakan fisik pelaku.

Padahal dalam Islam, diwajibkan bagi seorang Muslim untuk selalu menjaga dirinya dan tidak menyakiti dirinya sendiri. Seperti yang dijelaskan dalam surat An Nisa' ayat 30 yang berlafat:

وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ غُدُوًّا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا ۗ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya: Dan barang siapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

Tindakan *self injury* jika dikaitkan dengan ayat di atas sangat jelas, bahwa tindakan aniaya seperti *self injury* sangat dibenci oleh Allah karena Allah akan memasukkannya ke dalam neraka ketika orang tersebut tidak merubah aniayanya dan kembali ke jalan yang benar.

Untuk menurunkan dorongan *self injury* terhadap remaja tersebut peneliti dibantu oleh seorang psikolog melakukan intervensi yaitu dengan mengadakan konseling individu. Konseling individu ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berbasis Islami. Dalam REBT, emosi dianggap penting, dan berbagai sumber masalah psikologi berasal dari kognisi seseorang tersebut. Semua perasaan individu saat ini bukanlah akibat dari sebuah peristiwa, orang lain, atau masa lalu, melainkan dari fikiran yang dikembangkan oleh individu itu sendiri. Hal ini juga sesuai dalam pandangan Islam tentang manusia. Didalam Islam, diri manusia hakikatnya terdiri dari aspek jasmani, rohani, dan *nafs*. *Nafs* (*nafsu*) merupakan keinginan atau kecenderungan pada diri manusia. (Sutoyo, 2015, hal. 83) *Nafs* bisa mendorong pemiliknya untuk kecenderungan mengarah dalam perbuatan baik, mendorong untuk merasakan menyesal,

dan juga bisa mendorong untuk membangkang pada perintah – perintah Allah SWT. Pandangan inilah yang membuat peneliti menetapkan untuk menerapkan konseling REBT berbasis Islami. Sehingga dalam proses konseling, konselor akan membawa nilai – nilai dan terapi Islami.

Dalam pendekatan REBT berbasis Islami konselor membantu konseli untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional. Tujuan untuk membantu konseli mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya, membantu konseli untuk menerima diri sendiri dan orang lain tanpa syarat, dan yang terakhir memberikan pelatihan pada konseli (Erford, 2015, hal. 270). Konseling ini berupa mengajarkan pada konseli tentang prinsip – prinsip REBT, agar mereka dapat menggunakan teknik REBT untuk menghadapi keadaan irasional yang kemungkinan bisa kembali kapan saja, tanpa bantuan konselor profesional.

Teknik REBT ini sudah diuji dalam berbagai macam penelitian. Dari hasil penelitian, REBT sangat efektif untuk menangani permasalahan – permasalahan yang berkaitan dengan kognitif, emosi dan perilaku. Seperti dalam penelitian yang juga menggunakan REBT adalah penelitian untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP korban *bullying*. Peneliti menyusun modul REBT untuk mengajarkan dan melatih subjek untuk mengubah dan mengganti pikiran irasional dan negatif (Hasibun & Wulandari, 2015, hal. 109). Selain itu ada penelitian dari Amelia tentang Bimbingan Konseling Islam dengan teknik REBT dalam mengatasi *self injury* pada siswa kelas 7 di Surabaya. Namun penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti jalankan. Penelitian terdahulu menggunakan metode muhasabah dalam penerapan konselingnya. Sedangkan peneliti akan mengkombinasikan nilai – nilai Islam dalam proses konseling dan dalam tekniknya menggunakan *self talk* versi *positive feeling* dan *goal praying*. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **IMPLEMENTASI KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) BERBASIS ISLAMI DALAM PENANGANAN SELF INJURY REMAJA DI KABUPATEN TULUNGAGUNG.**

B. Fokus dan Rumusan Masalah

Fokus penelitian merupakan batasan dalam kumpulan data agar tidak melebar luas dalam melakukan penelitian. Fokus penelitian juga sebagai arahan sehingga bisa lebih fokus terhadap masalah yang ingin diangkat dalam penelitian. Adapun yang menjadi fokus penelitian ini adalah :

1. Perencanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami dalam penanganan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung.
2. Pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami dalam penanganan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung.
3. Pelaksanaan evaluasi konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami dalam penanganan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ditentukan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendiskripsikan perencanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami dalam penanganan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung.
2. Mendiskripsikan pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami penanganan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung.
3. Mendiskripsikan evaluasi konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis Islami penanganan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka dengan penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dan kegunaan dalam keilmuan secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat tentang gambaran pengaplikasian *rational emotif behavior therapy* untuk menurunkan dorongan kasus *self injury*. Selain itu juga menambah wawasan tentang bagaimana strategi yang dilakukan konselor dalam menjalankan proses konseling.

2. Secara Praktis

a. Bagi konseli

1. Memberikan pelatihan pada konseli untuk dapat mematahkan keyakinan – keyakinan irasional yang dialaminya menjadi keyakinan rasional.
2. Mengubah perasaan, pikiran, dan perilaku konseli dengan pengenalan proses REBT.
3. Konseli dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan baik karena sudah mampu mematahkan keyakinan irasional yang menghambatnya selama ini.

b. Bagi konselor

1. Dapat memberikan alternatif penyelesaian masalah *self injury* dengan pendekatan REBT berbasis Islami.
2. Sebagai motivasi untuk meningkatkan kinerja konselor dalam memberikan layanan konseling sehingga dapat membantu konseli dengan sebaik – baiknya.

c. Bagi peneliti

1. Dapat secara langsung memahami proses konseling REBT berbasis Islami

2. Mendapatkan pengalaman dan wawasan dalam cara membina *rapport* kepada konseli, mengidentifikasi permasalahan, penanganan kasus *self injury*, cara menerapkan mengkomunikasikan teknik – teknik komunikasi dasar konseling dalam proses konseling.