

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **a. *Self Injury***

*Self injury* atau sering disebut *self harm* merupakan tindakan yang dilakukan untuk melukai diri sendiri dan dilakukan secara sengaja. Tindakan ini dilakukan bukan untuk tujuan bunuh diri, tetapi cara untuk melampiaskan emosi yang terlalu menyakitkan bagi dirinya. Individu memang mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi mereka lebih memilih melukai dirinya sendiri (Romas, 2012, hal. 41). Peneliti lain mengungkapkan bahwa *self-injury* merupakan perilaku yang dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres yang dialaminya. Orang-orang melukai diri tidak untuk menciptakan rasa sakit fisik, tapi untuk menenangkan rasa sakit emosional yang mendalam. (Kusumawati, 2015, hal. 45).

Jenis *self injury* ada beberapa macam. Menyayat adalah jenis *self injury* yang paling umum, seseorang menyayat menggunakan pecahan kaca, pisau, setaples, jarum dan benda tajam lainnya. Mereka menyayat ada yang menggoreskan benda tajam itu ke kulit, namun ada juga yang mengukir kata – kata dengan benda tajam itu. Jenis *self injury* yang lain ada yang mencabuti rambutnya, menggigit lengan sampai berdarah, menggigiti kuku sampai rusak, atau mengambil zat beracun. (Parks, 2011, hal. 10).

Tidak mudah mengetahui seberapa banyak orang yang sengaja melakukan *self injury*. Hal ini sebagian besar karena banyak yang malu dengan apa yang mereka lakukan pada tubuh mereka, jadi mereka merahasiakan menyakiti diri mereka dari keluarga dan teman-temannya. Salah satu psikolog yaitu Whitlock, yang merupakan

direktur perilaku *self Injury* Cornell University di Program Penelitian Remaja dan Dewasa Muda. Whitlock melakukan survei di kalangan mahasiswa dan menemukan bahwa sekitar 17 persen, telah memotong, membakar, mengukir, atau melukai diri mereka sendiri dengan alasan yang berbeda – beda. (Parks, 2011, hal. 13)

Mayo Clinic menerangkan bahwa penyebab seorang dengan sengaja melukai diri mereka sendiri merupakan campuran emosi yang kompleks sehingga memicu cedera diri. Secara umum, *self injury* biasanya merupakan hasil dari ketidakmampuan untuk mengatasi dengan cara yang sehat dengan rasa sakit psikologis yang mendalam. Misalnya, kesulitan mengatur, mengekspresikan atau memahami emosi. *Self injury* inilah yang mengalihkan perhatian dari emosi yang menyakitkan atau membantu merasakan kontrol terhadap situasi yang tidak terkendali.

Para ahli mengatakan bahwa banyak orang yang melukai diri sendiri tumbuh dalam keluarga dimana ekspresi emosi dan kemarahan tidak ditoleransi, sehingga mereka tidak pernah belajar bagaimana melepaskan perasaan mereka dengan cara yang sehat. Dengan melukai diri sendiri, mereka mampu melepaskan perasaan itu. Mereka yang telah mengalami pelecehan verbal, psikologis, atau seksual juga dapat beralih ke cedera diri sebagai cara melepaskan rasa sakit, takut, dan kemarahan. Dalam banyak kasus, gangguan cedera diri atau *self injury* ada hubungannya dengan penderitaan psikologis seperti depresi atau gangguan kepribadian ambang. (Parks, 2011, hal. 15)

Dalam jurnal studi kasus oleh Destiana Maidah, ada dua faktor yang mempengaruhi munculnya *self injury*, yaitu:

- 1) Faktor keluarga, seperti tumbuh didalam keluarga yang kacau, kurang kasih, pernah mengalami kekerasan, adanya komunikasi yang kurang baik dan tidak dianggap keberadaannya atau diremehkan.

- 2) Faktor individu, seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian. (Maidah, 2013, hal. 15).

Sedangkan menurut Dokter Andreas Wilson Setiawan, ada beberapa penyebab seseorang melakukan *self injury* :

- 1) Mengalihkan perhatian

Seseorang yang mengalami persoalan hidup yang menurutnya rumit, ia cenderung melakukan tindakan untuk mengalihkan persoalan yang dihadapinya.

- 2) Melepas stres

Keadaan stres ketika seseorang merasa tertekan dan merasa mendapatkan beban dan tuntutan dalam dirinya. Ia akan berfikir bahwa melakukan *self injury* diartikan tindakan yang tepat karena tidak melampiaskan emosi pada orang lain, melainkan pada diri sendiri.

- 3) Menghindari mati rasa

Masalah seseorang yang kelam, terkadang membuat dirinya memiliki trauma psikologis yang berat dan mati rasa. Hal ini karena kejadian yang pernah dialami begitu menyakitkan hingga menyebabkan disosiasi. Artinya suatu keadaan di luar kesadaran untuk menghapus ingatan terhadap kejadian yang mengakibatkan trauma. Keadaan disosiasi ini tidak akan membuat korban membaik, namun malah membuat korban merasa kosong, tak berharga dan tak berdaya. Sehingga kebanyakan korban akan melakukan *self injury*.

- 4) Menyampaikan perasaan

Pelaku *self injury* awalnya tidak berniat untuk bunuh diri, namun lebih pada menyampaikan perasaan bahwa ia sedang mengalami suatu keadaan yang membuat dia tidak bisa mencari jalan keluar. Ia mengomunikasikan lewat *self injury* agar orang lain memahami bahwa ia sedang tidak baik – baik saja.

#### 5) Menghukum diri sendiri

Kesalahan yang dialaminya terkadang membuat orang lain semakin merendahkan dan terus menyalahkan dirinya. Sehingga ia merasa selalu salah dan terus salah. Untuk mengingat dan bentuk ketidaksukaannya pada dirinya sendiri ia melakukan *self injury*.

#### 6) Mencari kepuasan

Beberapa pelaku *self injury* merasa akan lebih tenang setelah ia melukai dirinya. Hal ini bisa dikarenakan adanya kecanduan untuk menyalurkan emosi melalui *self injury* (Anindyaputri, 2019, hal. 1).

Faktor beresiko *self injury* menurut penelitian dalam buku *Self – Injury Disorders* yaitu:

#### 1. Faktor Risiko Biologis

- ✓ Usia (*self injury* biasanya dimulai selama masa remaja ketika emosi paling tidak stabil)
- ✓ Masalah kesehatan mental seperti gangguan kepribadian ambang, gangguan obsesif-kompulsif, depresi, gangguan stres pascatrauma
- ✓ Kecenderungan genetik terhadap reaksi emosi / kognitif yang tinggi. Riwayat keluarga bunuh diri, cedera diri, dan / atau perilaku destruktif lainnya.

#### 2. Faktor Risiko Lingkungan

- ✓ Penyalahgunaan dan / atau pengabaian emosional
- ✓ Pelecehan fisik dan / atau seksual
- ✓ Lingkungan keluarga yang bermusuhan: ekspresi perasaan sangat tidak dianjurkan dan / atau dihukum
- ✓ Isolasi sosial dan hidup sendirian, kondisi kehidupan yang tidak stabil seperti pekerjaan, perceraian, kematian orang yang dicintai. (Park, 2011, hal. 44)

Satu teori tentang penyebab gangguan *self injury* adalah bahwa insiden pertama mungkin tidak disengaja dan tidak direncanakan, tetapi seiring waktu lebih banyak tindakan cedera diri terjadi sampai perilaku menjadi kecanduan. Meskipun beberapa psikoterapis tidak percaya bahwa orang bisa menjadi kecanduan melukai diri sendiri. Ilustrasi ini menunjukkan proses progresif *self injury* di bawah teori kecanduan.

1. Insiden *self injury* pertama adalah kecelakaan dan / atau impulsif
  - Orang tersebut mengalami perasaan kuat seperti marah, takut, atau gelisah.
  - Perasaan terus membangun sampai mereka tidak tahu bagaimana mengekspresikannya.
2. *Self injury* langsung memberikan rasa lega
  - Orang tersebut mengalami penanggungan hukuman dari rasa sakit emosional, ketegangan, dan stres
  - Perasaan bersalah dan malu biasanya terjadi
  - Terlepas dari rasa malu, orang tersebut telah "dikondisikan" untuk mencari bantuan dengan melukai diri sendiri
3. Perasaan yang kuat muncul lagi, dan orang itu merasa kewalahan secara emosional
  - Dalam upaya untuk menghilangkan rasa sakit, orang itu kembali ke *self injury*, yang cenderung meningkat dalam frekuensi dan derajat.
  - Orang itu menjadi tertutup tentang tindakan melukai diri sendiri, sering menyembunyikan benda tajam atau alat lainnya, dan menyembunyikan bekas luka dengan mengenakan lengan panjang dan celana panjang.
4. Setelah cedera diri, endorfin dilepaskan dalam *bloodstrea*
  - Endorfin adalah obat penghilang rasa sakit seperti opium alami tubuh, dan orang tersebut dapat merasakan rasa tinggi.

- *Self injury* dapat menjadi kecanduan karena orang tersebut belajar mengaitkannya dengan perasaan positif yang disebabkan oleh endorfin. (Parks, 2011, hal. 47)

Penelitian di Amerika Serikat program pencegahan bunuh diri telah diterapkan di masyarakat. Mengingat kenyataan bahwa seorang *self injury* memiliki risiko bunuh diri yang sangat tinggi dan jumlah orang muda yang melukai diri sendiri tampaknya meningkat, banyak profesional layanan kesehatan mengadvokasi program pencegahan. Dalam sebuah artikel tahun 2008 di Jurnal Keperawatan Sekolah, perawat terdaftar Sandra Shapiro sangat mendesak perawat sekolah untuk menjadi lebih baik informasi tentang *self injury* dan risiko terkait dan mengambil langkah-langkah untuk membantu mencegahnya. Dia menulis: “Strategi pencegahan untuk semua remaja dapat dikembangkan serta strategi yang ditargetkan pada kelompok remaja yang berisiko. Karena perawatan kesehatan mental sangat penting untuk perawatan *self injury*, rujukan dan akses awal ke konseling adalah peran penting bagi perawat sekolah.”

Psikolog Barent Walsh, berspesialisasi *self injury*, sangat berperan dalam pengembangan konten *Signs of Self-Injury*. Menurut Walsh, mengajari orang muda metode penanganan emosi yang sehat dapat memainkan peran penting dalam membantu mencegah *self injury*. Dengan meningkatkan keterampilan regulasi emosi, keterampilan *coping*, keterampilan menenangkan diri, akan menjadi sesuatu yang akan membantu mencegah timbulnya *self injury* sebagai upaya putus asa untuk mengelola tekanan emosi. (Parks, 2011, hal. 49)

**b. *Rational Emotive Behavior Therapy***

Albert Ellis adalah pelopor pendekatan REBT. *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT), sebelumnya disebut dengan *rational therapy* dan *rational emotive therapy*. (Froggatt, 2005, hal.

2). *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan sebuah pendekatan dengan konsep bahwa emosi dan perilaku dihasilkan dari proses seseorang mengansumsikan keadaan dan menjadikannya sebagai keyakinan yang tertanam dalam kognitif. Dalam REBT, manusia memiliki dua keyakinan yang bisa ia pilih untuk menjalankan kehidupannya, yaitu keyakinan rasional dan keyakinan irasional (Nelson & Jones, 2011, hal. 491).

Keyakinan rasional akan menghantarkan seseorang untuk berfikir, merasakan dan berperilaku dengan cara yang merepresentasikan pencapaian tujuan yang dipilihnya. Sedangkan keyakinan irasional akan membuat cara berfikir, merasakan, dan berperilaku yang menghambat pencapaian tujuan. Sehingga seorang yang memiliki keyakinan irasional akan selalu mengalami permasalahan dan sulit dalam mencapai tujuan yang di impikan. Keyakinan irasional ini berupa keyakinan mengenai cinta dan penerimaan, keyakinan mengenai kompetensi dan kesuksesan, keyakinan irasional mengenai diperlakukan secara tidak adil, dan keyakinan irasional mengenai kenyamanan dan keamanan. Sehingga terdapatlah tuntutan terhadap diri, tuntutan terhadap orang lain dan tuntutan terhadap lingkungan atau hidup.

Keyakinan irasional konsili menurut Ellis dapat digolongkan ke dalam salah satu 12 pernyataan di bawah ini :

1. Aku membutuhkan cinta dan pengakuan dari orang-orang yang berarti bagiku. Aku harus menghindari sikap tak merestui dari sumber manapun.
2. Untuk menjadi pribadi yang berharga, aku harus sukses dalam apapun yang kulakukan dan tidak melakukan kesalahan apapun
3. Orang seharusnya selalu melakukan hal-hal yang benar. Apabila mereka berperilaku menjijikan, tidak adil, atau mementingkan diri sendiri , mereka harus disalahkan dan dihukum

4. Segala sesuatunya harus berjalan seperti yang kuinginkan .Kalau tidak demikian, hidup menjadi tak bisa ditoleransi.
5. Aku harus khawatir terhadap hal-hal yang dapat membahayakan, tidak menyenangkan atau menakutkan. Jika aku tidak mengkhawatirkannya aku takut hal-hal itu terjadi
6. Ketidakbahagiaanku disebabkan oleh hal-hal yang dapat membahayakan, tidak menyenangkan, atau menakutkan. Jika aku tidak mengkhawatirkannya, aku takut hal-hal itu terjadi
7. Aku lebih bahagia dengan menghindari kesulitan hidup , hal-hal yang tak menyenangkan dan tanggung jawab
8. Setiap orang perlu bergantung pada seseorang yang lebih kuat dari dirinya sendiri
9. Peristiwa yang terjadi di masa lalu adalah penyebab masalahku. Semua itu masih terus memengaruhi perasaan dan perilakuku sekarang
10. Seharusnya aku ikut marah ketika orang lain menghadapi masalah dan ikut merasa tak bahagia saat mereka sedih
11. Tak semestinya aku menanggung perasaan tidak nyaman dan sakitku tak bisa menanggungnya. Aku harus menghindarinya dengan segala cara
12. Setiap masalah seharusnya mempunyai solusi yang ideal. Sungguh tak dapat ditoleransi bila tidak satu pun solusi dapat ditemukan

REBT memiliki tujuan utama yaitu membantu konseli untuk menerima dirinya sendiri tanpa syarat yang disebut *unconditional self acceptance* (USA), menerima orang lain tanpa syarat atau biasa disebut *unconditional other acceptance* (UOA), dan yang terakhir untuk menerima hidup tanpa syarat atau *unconditional life acceptance* (ULA). Selain itu REBT juga membantu konseli untuk menambah wawasan tentang mengenal dirinya sendiri. Hal ini memudahkan konseli mengakses pikirannya, perasaan dan perilakunya sehingga

konseli bisa memahami prinsip – prinsip REBT. (Erford, 2015, hal. 270).

Ellis menciptakan teori ABC kepribadian, dimana teori ini menjadi landasan dalam memecahkan permasalahan konseli. A (activating events) merupakan kejadian yang mengaktifkan atau memicu keyakinan konseli. Ini bisa saja suatu hal yang baru saja terjadi atau mungkin sudah lampau. Kemudian B (belief), merupakan keyakinan mendasar konseli yang merupakan hasil dari persepsi konseli sendiri saat mengalami kejadian A. Keyakinan ini akan mempengaruhi pikiran, perasaan dan tindakannya. Bisa jadi konseli lebih cenderung memiliki keyakinan irasional dari pada rasional. Sehingga pada C (consequence) ini akan nampak perilaku maupun perasaan konseli akibat dari keyakinan yang ia miliki (Erford, 2015, hal. 271-272). Teori ABC ini saling berkaitan, sehingga butuh ketelitian dan ketlatenan dalam mengungkap satu persatu keadaan yang dialami konseli.

Dalam proses konseling, Ellis mengembangkan teori ABC ini menjadi ABCDE. D merupakan *disputing* yaitu perdebatan, penentangan terhadap keyakinan irasional, sedangkan E (effective) merupakan hasil dari ABCD berupa emotif, behavior dan kognitif yang baru (Palmer, 2011, hal. 501). Pada tahap E (*effective new philosophy of life*), konselor membantu konseli untuk mengevaluasi hasil dari *disputing* (Erford, 2015, hal. 273). Secara operasional konsep ABC REBT dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

<b>MODEL</b>	<b>PERISTIWA</b>
<b>A (activating)</b>	<b>Peristiwa diaktifkan</b>
	Gangguan emosi ditimbulkan
<b>B (belief)</b>	<b>Percaya peristiwa terjadi</b>
	Percaya rasional / irasional
<b>C (consequences)</b>	<b>Akibat</b>

	Tingkah laku emotif dan behavioral
--	------------------------------------

Tabel 2.1 Operasional konsep ABC TEBT

Teknik dalam REBT ada beberapa macam dalam memberikan intervensi pada kognitif, emotif, dan perilaku konseli, teknik yang pertama adalah intervensi kognitif, teknik ini juga biasa digunakan dalam proses *disputing*. Teknik intervensi kognitif tersebut antara lain:

1. Rekaman suara sesi-sesi, dimana konselor meminta konseli untuk merekam proses konseling dan mendengarkan berulang – ulang proses konseling tersebut.
2. *Self help forms*, merupakan formulir yang berisikan kolom – kolom yang nantinya diisi oleh konseli dibantu oleh konselor tentang tahap tahap ABCDEF sesuai dengan permasalahan yang di alami konseli.
3. *Referenting* merupakan suatu kegiatan konseli menganalisis untung ruginya dalam melakukan perubahan fikiran – fikiran irasional.
4. *Bibliografi*, diamana konselor meminta konseli untuk membaca buku – buku yang melatih konseli untuk berfikir rasional.

Sedangkan untuk memberikan intervensi pada emotif konseli, ada beberapa cara yang bisa dilakukan :

1. *Rational emotive imagery*, yaitu konseli didorong untuk membayangkan salah satu kejadian pengaktifan A yang

terburuk sedang terjadi pada dirinya lagi. Dan konseli akan merasakan C akibat pengaktifan tersebut. Keadaan konsekuensi emosional (C) negatif di tahan dalam waktu 1 sampai 2 menit. Lalu konseli diminta untuk mengubah C menjadi emosional yang positif dengan cara mengungkapkan harapan – harapan rasional yang dibantu oleh konselor. Hal ini terus diulang – ulang dan bisa dijadikan pekerjaan rumah untuk konseli.

2. *Forceful disputing*, merupakan bantahan – bantahan yang keras dan kuat atas keyakinan irasional yang menggangukannya selama ini. Bantahan ini bisa dilakukan oleh konselor maupun konseli sendiri.
3. Penerimaan tanpa syarat, dimana konselor menyadarkan konseli bahwa dirinya bisa diterima, terlepas dari karakteristik negatif yang ada pada dirinya.
4. Humor, humor yang bijaksana dapat membantu mengurangi keyakinan – keyakinan irasional dan perilaku *self defeating* konseli. Hal ini juga membuat konseli merasa rileks dan dapat menerima ajakan konselor untuk terus mematahkan keyakinan irasional yang dimilikinya.

Selanjutnya adalah intervensi behavior atau perilaku baru untuk konseli. Beberapa cara yang bisa dilakukan yaitu :

1. Tugas – tugas menantang sifat menuntut. Pada dasarnya keyakinan irasional membuat konseli menganggap betapa buruknya penolakan sehingga sering kali menghindari suatu keadaan yang dianggap bisa memicu penolakan terhadap dirinya. Maka dari itu konselor menugaskan konseli untuk melawan rasa itu, menghilangkan anggapan yang sudah diasumsikan sendiri dengan cara berani tampil apa adanya, bersosialisasi tanpa membawa ketakutan – ketakutan yang menggangukannya.

2. Menggunakan *reward* dan penalti, mendorong konseli mengerjakan tugas rumah dan mengimplementasikan program perubahan diri. Hal ini dengan memberikan reward terhadap dirinya sendiri ketika ia mampu melaksanakan program dengan baik. dan akan memberikan konsekuensi melakukan kegiatan yang kurang menyenangkan bagi dirinya (Nelson & Jones, 2011, hal. 523-533).

Menurut Ellis dalam proses penerapan teori ABCDE dalam proses konseling REBT, konselor memiliki peran sebagai berikut :

- a. Konselor mengajak konseli untuk berfikir tentang beberapa dasar yang irasional yang memotivasi banyak gangguan pada tingkah laku dan emosi konseli
- b. Meminta konseli untuk menguji gagasannya yang bersifat irasional
- c. Konselor memberikan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irasional konseli
- d. Menunjukkan kepada konseli bahwa keyakinan irasional konseli mengakhibatkan adanya gangguan perilaku dan emosinya
- e. Memberikan pemahaman bahwa keyakinan irasional bisa diganti dengan keyakinan rasional.
- f. Membantu konseli agar dapat menerapkan menerapkan teknik – teknik yang bisa membantu konseli menerapkan pemikiran rasional, emosi positif dan perilaku baru.

**c. *Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islami dalam Penanganan Self Injury***

Program perawatan yang efektif bagi orang yang melukai diri sendiri berputar di sekitar psikoterapi secara intensif, hal ini dikarenakan untuk membuka perasaan traumatis yang telah terkubur di dalam orang itu. Alternatifnya adalah mengajarkan keterampilan kepada konseli untuk mengendalikan emosi mereka. Selama sesi konseling, konseli belajar untuk mengenali pemikiran irasional yang

dapat memicu kecemasan dan membangkitkan perasaan dan reaksi yang kuat. Mereka diingatkan bahwa dorongan untuk melukai diri sendiri adalah pilihan pribadi, jadi bukanlah kecanduan yang tidak dapat dikendalikan. (Parks, 2011, hal. 51).

Dalam penanganan konseli *self injury* lebih tepat menggunakan pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* berbasis Islami. Peneliti menggunakan konseling berbasis Islami dikarenakan konseli beragama Islam dan menurut jejak pendidikannya konseli sudah memiliki wawasan keberagaman yang baik. Selain itu didalam Islam ada hadist yang diriwayatkan oleh Abi Huroiroh :

نَ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - قَالَ قَالَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - « يَفُوقُ اللهُ تَعَالَى أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي ، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي ، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأِ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأِ خَيْرٍ مِنْهُمْ ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا ، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً

Artinya : *Dari Abu Hurairah – radhiyallahu ‘anhu-, ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika dia mengingat-Ku. Jika dia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat). Jika ia mendekat kepada-Ku sejangkal, Aku mendekat kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku mendekat kepadanya sedepa. Jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan (biasa), maka Aku mendatangnya dengan berjalan cepat.” (HR. Bukhari no. 6970 dan Muslim no. 2675)*

Hadits ini menerangkan bahwa sebagai hamba Allah SWT kita harus memiliki sikap husnudhon atau *positif thinking*, karena keyakinan hamba disitulah Allah menyertainya. Jika seorang hamba memiliki keyakinan yang husnudhon Allah akan mengantarkan

kebaikan juga dalam diri hambaNya. Hal ini selaras dengan pandangan pendekatan REBT bahwa *beliefs* merupakan hal yang mempengaruhi emosi dan tingkah laku manusia. Seperti yang diungkapkan Ellis keyakinan individu adalah yang memicu permasalahan. Individu yang memiliki toleransi rendah terhadap frustrasi akan mudah mengalami gangguan psikologi.

Praktik konseling REBT berbasis Islami yaitu dengan cara memasukkan nilai - nilai Islami dalam proses pelaksanaan konseling. Dalam identifikasi masalah konselor melakukan assesmen pada kognisi dan perilaku yang menjadi sumber masalah serta menggunakan teori ABC. Dalam proses pemahaman kognisi konselor akan memasukkan nilai - nilai keislaman dalam memberikan ilustrasi, dan mengajak mendiskusikan model berfikir yang tepat dalam Islam. Dalam penerapan *dispute* konselor juga mengkonfrontasi keyakinan irasional konseli dengan ayat dan hadist yang tepat dan mendebat keyakinan irasional konseli dengan berbagai pertanyaan – pertanyaan yang logis.

Selanjutnya dalam penataan emosi konseli, konselor menggunakan penyelarasan pikiran dan perasaan atau bisa disebut *positive feeling* oleh Erbe Sentanu dalam bukunya Quantum Ikhlas. Dalam bukunya Erbe Sentanu mengungkapkan bahwa manusia mudah terbawa ke zona perasaan negatif dikarenakan diri terlalu banyak tuntutan terhadap diri sendiri, maupun orang lain. (Sentanu, 2007, hal. 131). Hal ini sejalan dengan tujuan dari konseling REBT. Oleh karena itu untuk menghilangkan tuntutan – tuntutan dengan mengubah cara fikir dan perasaan memang diperlukan agar hidup lebih bahagia dan sehat.

Untuk membantu konseli dalam perubahan perilaku, emosi dan beliefs peneliti juga menggunakan teknik teknik *goal praying*. Ini merupakan tuntunan yang dibuat untuk mencapai kesuksesan dengan cara merubah pandangan tentang arti sukses itu sendiri. Kebanyakan

orang menganggap sukses dan bahagia di dapat ketika bisa meraih sebuah pencapaian tertentu. Untuk itu perlu diubah cara pandang terhadap arti kesuksesan itu sendiri. Menurut Erbe Sentanu hati yang bahagia itu dimana hamba mau berproses untuk menuju tujuan yang bermakna bagi diri kita. Jadi bukanlah berpatok pada hasil, tapi pada prosesnya (Sentanu, 2007, hal. 142). Dengan pandangan yang seperti inilah, manusia akan selalu apresiatif disetiap tindakan dan lebih mudah bersyukur dengan apa yang ia dapatkan. Untuk teknik *goal praying* ini merupakan *software* doa yang efektif meliputi meminta dengan niat yang jelas, meyakinkan hati bahwa doa terkabul dan menerima perasaan terkabulnya doa. (Sentanu, 2007, hal. 143)

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

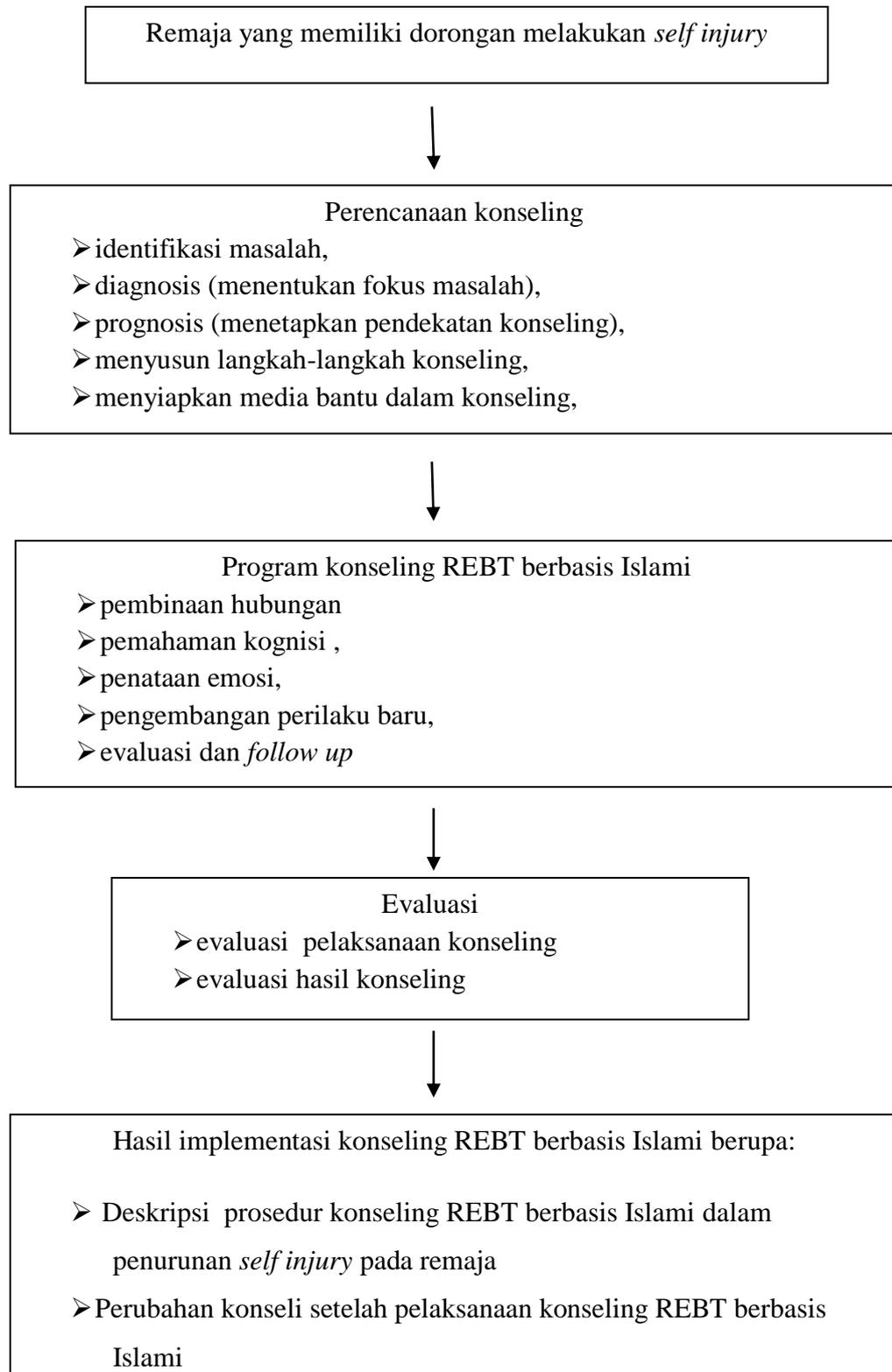
Terdapat penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *self injury* dan juga penerapan konseling *rational emotive behavior therapy*. Penelitian tersebut diantaranya adalah :

1. Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik REBT dalam Mengatasi *Self Injury* (Melukai Diri) pada Siswa Kelas 7 di SMPN Surabaya. Metode penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, dan menggunakan 1 subjek siswa kelas 7 yang melakukan *self injury*. Yang membedakan dengan penelitian ini adalah konsep konseling REBT berbasis Islaminya. Peneliti mengaplikasikan teknik – teknik *goal praying*, *positive feeling* dalam buku Erbe Sentanu dalam penelitian ini, selain itu subjek penelitiannya sudah berbeda.
2. Penggunaan Pendekatan *Positive Behavior Support* untuk Mengurangi Perilaku *Self Injury* Membenturkan Kepala pada Anak Autis Di SLB (Latifiana & Ardianingsih, 2018). Teknik pendekatan dalam intervensinya berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti . Peneliti menggunakan teknik pendekatan REBT sedangkan peneliti terdahulu menggunakan *Positive Behavior Support*. Teknik

pengumpulan data peneliti terdahulu menggunakan observasi langsung saja. Sedangkan peneliti akan menggunakan observasi langsung, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti terdahulu menggunakan subjek anak autis yang melakukan *self injury*, sedangkan peneliti subjek atau narasumber penelitiannya adalah usia remaja.

➤ *Empathic Love Therapy* untuk Menurunkan Pikiran dan Perilaku *Self Injury* (Permatasari & Andayani, 2016). Teknik pendekatan dalam intervensi tidak sama. Dalam penelitian terdahulu menggunakan teknik *Empathic Love Therapy* sedangkan dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan REBT. Menurut peneliti penggunaan REBT lebih tepat dikarenakan dalam identifikasi masalah awal konseli, diketahui bahwa konseli memiliki keyakinan – keyakinan irasional yang perlu di benai.

## B. Alur Pikir



**GAMBAR 2.1 ALUR PIKIR**

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Alur pemikiran peneliti di atas, mengantarkan beberapa pertanyaan yang menjadi acuan dalam penelitian dan memperjelas rumusan masalah yang sudah disebutkan pada bab sebelumnya. Pertanyaan yang menjadi acuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah perencanaan implementasi konseling REBT berbasis Islami?
2. Bagaimanakah hasil diagnosis terhadap konseli?
3. Bagaimanakah langkah – langkah proses konseling?
4. Apa saja teknik yang digunakan konselor dalam proses konseling?
5. Apa saja media bantu yang digunakan konselor dalam proses konseling?
6. Kendala apa saja yang ditemui saat pelaksanaan konseling?
7. Bagaimanakah kondisi konseli usai mengikuti proses konseling?