

**KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* BERBASIS
ISLAMI UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *SELF-HARM*
PADA MAHASISWA UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG**

TESIS



Oleh:

NI'MATUL KAMALIA

NIM. 1880511230016

PROGRAM MAGISTER

STUDI ISLAM

PASCASARJANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH

TULUNGAGUNG

JUNI 2025

**KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* BERBASIS
ISLAMI UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *SELF-HARM*
PADA MAHASISWA UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG**

TESIS

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan menempuh
program Magister (S2)
Studi Islam
Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Oleh:

NI'MATUL KAMALIA

NIM. 1880511230016

PROGRAM MAGISTER

STUDI ISLAM

PASCASARJANA

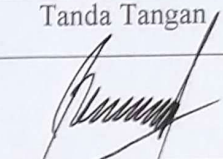
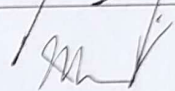
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH

TULUNGAGUNG

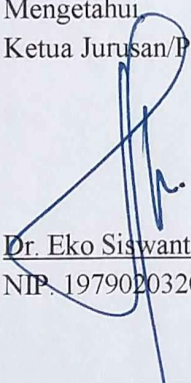
JUNI 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islami Untuk Mereduksi Perilaku *Self-Harm* Pada Mahasiswa Uin Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” Yang ditulis oleh Ni'matul Kamalia ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.




Promotor/Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
1. Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag.		
2. Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd.		

Mengetahui
Ketua Jurusan/Prodi


Dr. Eko Siswanto, M.H.I
NIP. 197902032008011009

PENGESAHAN

Tesis dengan judul “Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islami Untuk Mereduksi Perilaku *Self-Harm* Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” yang ditulis oleh Ni'matul Kamalia ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari selasa tanggal 17 Juni 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Studi Islam (M.Ag)

No.	Dewan Penguji	Tanda Tangan
1	Ketua Penguji: <u>Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag.</u> NIP. 196503011993031003	
2	Sekretaris: <u>Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd.</u> NIP. 197211271997032001	
3	Penguji 1: <u>Prof. Dr. H. Kojin, M.A.</u> NIP. 196911011998031002	
4	Penguji 2: <u>Dr. Eko Siswanto, M.H.I</u> NIP. 197902032008011009	

Tulungagung, 17 Juni 2025

Mengesahkan,

Direktur Pascasarjana



Prof. Dr. Akhyak, M.Ag
NIP. 196710291994031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni'matul Kamalia
NIM : 1880511230016
Jurusan/Prodi : Studi Islam
Fakultas/Program : Pascasarjana

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Tesis ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tulungagung, 14 Januari 2024
Saya yang menyatakan



Ni'matul Kamalia
1880511230016



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni'matul Kamalia
NIM : 188051230016
Jurusan : Studi Islam
Fakultas : Pascasarjana
Jenis Karya Ilmiah : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (*Tesis*) yang berjudul:

*Konseling Cognitive Behavior Therapy berbasis Islami
Untuk Mereduksi perilaku Self-harm pada Mahasiswa
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 14 Januari 2026
Yang Menyatakan,



Ni'matul Kamalia

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

(QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan”

Sjahrir, Sutan. Surat-surat: Boven Digoel & Cipinang. (dalam Kleden, Ignas. Sutan Sjahrir: Etos Politik dan Jiwa Klasik).

“Dan untuk memulai hal yang baru mencoba sesuatu yang lain, yang memang terkadang kita harus berani mempertahankan apa yang kita punya”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, kekuatan, dan petunjuk-Nya hingga akhirnya saya dapat menyelesaikan proses panjang ini. Di setiap keterbatasan, Dia hadir sebagai cahaya. Di setiap keraguan, Dia hadir sebagai ketenangan. Tidak ada satu pun bagian dari perjalanan ini yang lepas dari campur tangan-Nya.

Dengan segenap rasa syukur yang tak terhingga, karya ini kupersembahkan sebagai bentuk pengabdian dan rasa terima kasih yang mendalam dengan penuh cinta dan hormat kepada:

1. Orang tua tercinta, yang sangat saya sayang dan banggakan Ayah Agus Supriyadi, S.P dan Ibu Samiyatun sumber inspirasiku yang selalu mendoakan dalam diam dan bekerja tanpa lelah demi masa depanku. Terima kasih atas setiap tetes peluh, air mata, dan cinta yang tak pernah meminta balas. Doa-doa kalian adalah nafas dalam setiap langkahku, bahkan saat aku hampir menyerah.
2. Adik-adikku, yang mungkin tidak selalu mengucapkan kata-kata penyemangat secara langsung, tapi kehadiran dan kepedulian kalian menjadi penopang yang kuat. Terima kasih atas kebersamaan yang membuatku merasa tidak sendirian.
3. Rekan-rekan seperjuangan di Studi Islam dan sahabat sejati saya di PPTQ Darul Muttaqin serta teman-teman dekat saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang hadir dalam berbagai musim hidup ini: saat riset terasa melelahkan, data sulit ditemukan, dan saat semangat hampir padam. Terima kasih karena kalian tetap ada berbagi tawa, mengulurkan tangan, dan menyemangati tanpa pamrih.

4. Diri saya sendiri, yang meski tak sempurna, terus berjuang untuk tidak menyerah. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Semoga semua luka, letih, dan lelah menjadi bagian dari proses pendewasaan dan menjadi saksi bahwa aku pernah berusaha sekuat tenaga. Serta Hindia yang playlistnya menjadi teman saya mengerjakan tesis.

Tesis ini bukan hanya hasil akhir dari proses akademik, tapi juga catatan perjuangan spiritual, emosional, dan intelektual yang panjang. Semoga karya ini dapat memberi manfaat, menjadi amal jariyah, dan menjadi langkah awal bagi kontribusi nyata di masyarakat, khususnya dalam bidang yang saya tekuni.

Penulis

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam semoga senantiasa terimpahkan kepada junjungan kita Nabiullah Muhammad Sholallahu 'Alaihi Wasallam, sehingga penyusun dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "**Konseling Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islami Untuk Mereduksi Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung**" ini tepat pada waktunya guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Agama program studi Studi Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Adapun dalam penulisan proposal ini, penyusun menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan proposal ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I. sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Prof. Dr. H. Mujamil, M.Ag selaku dosen pembimbing pertama Tesis yang telah membimbing saya dalam penyelesaian Tesis ini sampai akhir dalam bidang Kepenulisan.
3. Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd. selaku dosen pembimbing kedua Tesis yang telah membimbing saya dalam penyelesaian Tesis ini sampai akhir dalam bidang Konseling.
4. Dr. Eko Siswanto, M.H.I sebagai koordinator program studi Studi Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

5. Dr. Ubaidillah, M.Hum selaku sekretaris program studi Studi Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
6. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana Prodi Studi Islam yang telah memberikan ilmunya kepada saya dalam proses perkuliahan saya hingga penyelesaian tugas akhir saya.
7. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tesis ini.

Penyusun telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyempurnakan Tesis ini, namun penyusun menyaadari bahwa dalam penyusunan tesis ini jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman. Penyusun mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak yang berisifat membangun dalam rangka penyempurnaan penelitian Ini. Akhir kata penyusun berharap tesis ini dapat bermanfaat begi kita semua dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua.

Aamiin Ya Rabbai "Alamin.

Tulungagung, 1 Juni 2025

Ni'matul Kamalia
NIM 1880511230016