

ABSTRAK

Tesis dengan judul “Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islami Untuk Mereduksi Perilaku *Self-Harm* Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” ditulis oleh Ni’matul Kamalia NIM 1880511230016. Pembimbing I Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag. Pembimbing II Prof. Dr. Hj. Elfi Mu’awanah, S.Ag., M.Pd. Prodi Studi Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tahun 2025

Abstrak: Perilaku *self-harm* atau melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri merupakan fenomena yang semakin marak terjadi di kalangan mahasiswa, termasuk di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Perilaku ini sering muncul sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif akibat tekanan akademik, masalah keluarga, relasi sosial yang kurang suportif, serta ketidakmampuan individu dalam mengelola stres dan emosi. Mahasiswa yang mengalami *self-harm* cenderung merasa kesepian, tidak berharga, dan tidak memiliki saluran ekspresi emosi yang sehat. Kondisi ini dapat mengganggu proses akademik, menurunkan motivasi belajar, bahkan berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius jika tidak segera ditangani. Penanganan yang efektif perlu melibatkan pendekatan psikologis dan spiritual yang sesuai dengan nilai-nilai mahasiswa, salah satunya melalui konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berbasis Islami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku *self-harm* sebelum dan sesudah diberikan konseling CBT berbasis Islami, serta menguji efektivitas intervensi tersebut dalam mereduksi perilaku *self-harm*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode quasi experiment, serta desain *Single Subject Research* (SSR) model A-B-A. Subjek penelitian adalah satu mahasiswa yang menunjukkan indikasi *self-harm* berdasarkan hasil observasi dan pengukuran menggunakan *Self-Harm Inventory* (SHI). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan skor *self-harm* dari 40 pada baseline awal (A1), menjadi 30 setelah intervensi (B), dan menurun kembali menjadi 15 pada baseline kedua (A2). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling CBT berbasis Islami efektif dalam mereduksi perilaku *self-harm*, dan dapat menjadi alternatif intervensi psikologis yang relevan secara kultural dan spiritual bagi mahasiswa.

Kata kunci: Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islami, *Self-Harm*, Mahasiswa

ABSTRACT

The thesis entitled “Islamic-Based Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce Self-Harm Behavior in Students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” was written by Ni'matul Kamalia NIM 1880511230016. Supervisor I: Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag. Supervisor II: Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd. Department of Islamic Studies, Graduate School, State Islamic University Sayyid Ali Rahmatullah, 2025

Abstract: Self-harm behavior, or intentionally harming oneself without suicidal intent, is a phenomenon that is becoming increasingly prevalent among university students, including at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. This behavior often emerges as a means of venting negative emotions stemming from academic pressure, family issues, unsupportive social relationships, and an individual's inability to manage stress and emotions. Students who engage in self-harm tend to feel lonely, worthless, and lack healthy channels for emotional expression. This condition can disrupt academic processes, reduce motivation to study, and even potentially develop into more serious psychological issues if not addressed promptly. Effective intervention requires a psychological and spiritual approach aligned with the students' values, such as Islamic-based Cognitive Behavior Therapy (CBT) counseling. This study aims to determine the level of self-harm behavior before and after Islamic-based CBT counseling, as well as to test the effectiveness of this intervention in reducing self-harm behavior. The approach used is quantitative with a quasi-experimental method, employing a Single Subject Research (SSR) design in an A-B-A model. The research subject is one student exhibiting signs of self-harm based on observations and measurements using the Self-Harm Inventory (SHI). The results showed a significant decrease in self-harm scores from 40 at the initial baseline (A1) to 30 after the intervention (B), and further decreased to 15 at the second baseline (A2). These findings indicate that Islamic-based CBT counseling is effective in reducing self-harm behavior and can serve as a culturally and spiritually relevant psychological intervention alternative for students.

Keywords: Islamic-Based Cognitive Behavior Therapy Counseling, Self-Harm, Students

ملخص

أطروحة بعنوان "الاستشارة العلاجية السلوكية المعرفية القائمة على الإسلام للحد من السلوكيات المؤذية للذات لدى طلاب جامعة الإسلام في تولونغاون"، كتبتها نعماتول كماليا رقم الطالب 1880511230016. المشرف الأول: الأستاذ الدكتور ح. مجمل قمر، ماجستير في العلوم الإسلامية. المشرف الثاني: الأستاذة الدكتورة ح. إلفي معاونه، بكالوريوس في العلوم الإسلامية، ماجستير في التربية. قسم الدراسات الإسلامية، الدراسات العليا، جامعة سيد علي رحمت الله الإسلامية الحكومية، عام 2025

، الانتحار، أو السلوك المتعمد لإيذاء النفس دون نية الانتحار، هو ظاهرة متزايدة الانتشار بين طلاب الجامعات بما في ذلك جامعة الإسلام سيد علي رحمت الله تولونغاون. غالبًا ما يظهر هذا السلوك كرد فعل غير تكيفية، تجاه الضغوط العاطفية، والضغوط الأكاديمية، والمشاكل الأسرية، والعلاقات الاجتماعية غير الداعمة بالإضافة إلى عدم القدرة على إدارة الضغوط العاطفية وتنظيم المشاعر. الطلاب الذين يمارسون إيذاء الذات، يعانون من الشعور بالوحدة، وانخفاض تقدير الذات، وضغط عاطفي. يمكن أن يؤثر ذلك على الأداء الأكاديمي ويقلل من الحافز، وحتى يتطور إلى مشاكل نفسية أكثر خطورة إذا لم يتم التعامل معها. العلاج الفعال يتطلب نهجًا نفسيًا وروحيًا يتوافق مع القيم الدينية والثقافية للطلاب، بما في ذلك العلاج السلوكي المعرفي القائم على القيم الإسلامية. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى السلوكيات المؤذية للذات لدى الطلاب قبل وبعد تلقي جلسات استشارية باستخدام العلاج السلوكي المعرفي الإسلامي، وتقييم فعالية هذا العلاج في الحد من هذه بنموذج (SSR) السلوكيات. تستخدم هذه الدراسة نهجًا كميًا مع طريقة شبه تجريبية، وتصميم دراسة حالة فردية شملت الدراسة طالبًا واحدًا تم تحديد سلوكه المؤذي للذات من خلال الملاحظة واستخدام استبيان A-B-A. أظهرت النتائج انخفاضًا ملحوظًا في مستوى إيذاء الذات من 40 في المرحلة الأولية. (SHI) إيذاء الذات تشير هذه النتائج إلى أن العلاج السلوكي (A2) ثم إلى 15 في الخط الأساسي الثاني، (B) إلى 30 بعد التدخل المعرفي القائم على الإسلام فعال في الحد من سلوك إيذاء الذات، ويمكن أن يكون تدخلًا نفسيًا مناسبًا ثقافيًا وروحيًا للطلاب.

الكلمات المفتاحية: العلاج السلوكي المعرفي القائم على الإسلام، إيذاء الذات، الطلاب