

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya potensi konflik sebagai akibat dari perubahan fisik, perilaku serta peran sosial. Dalam menghadapi permasalahan ini, sebagian remaja mampu untuk menghadapi tantangan ini, namun sebagian yang lain mengalami kesulitan dalam mengatasinya. Ketidakmampuan remaja dalam memecahkan masalah dan menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan dalam menimbulkan stres, emosi negatif hingga berujung pada kondisi depresi.<sup>1</sup>

Depresi pada remaja tidak selalu muncul dalam bentuk kesedihan, namun bisa juga muncul dalam bentuk mudah tersinggung, merasa bosan, atau tidak mampu menikmati kesenangan. Keadaan depresi seringkali dikaitkan dengan perlunya penanganan khusus, karena jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan akibat negatif, antara lain perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-harm*.<sup>2</sup>

*Self-harm* merupakan tindakan menyakiti tubuh secara berulang-ulang, seperti memukul, menggigit, mencakar, atau merobek kulit dan menelan zat-zat yang berbahaya atau beracun, atau dengan kata lain, bahaya

---

<sup>1</sup> Anisa B. Pardede, Jofie H. Mandang, dan Theophany D. Kumaat, “Self-Control Remaja Yang Melakukan Self-Harm Di Kota Bitung,” *Psikopedia* 3, no. 2 (2023): 79–85.

<sup>2</sup> Mutiara Saridewi Insani dan Siti Ina Savira, “Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female,” *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2023): 439–54.

yang disengaja, tidak fatal, atau meracuni dengan pengetahuan akan potensi bahayanya. *self-harm* adalah gangguan perilaku yang potensial dan merupakan perilaku reaksioner terhadap rangsangan dan seseorang ingin berinteraksi dengan orang lain untuk dipertimbangkan dan merupakan aspek pengungkapan diri dan eksposur.<sup>3</sup>

*Self-harm* seringkali menjadi cara seseorang untuk mengungkapkan perasaan atau emosi yang dialaminya. *Self-harm* merupakan fenomena kesehatan mental yang terjadi sebagai salah satu bentuk mekanisme coping yang maladaptif, dimana rasa sakit fisik digunakan untuk mengatasi stresor atau tekanan emosional. Bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang paling umum adalah menggaruk atau menyayat kulit dengan pemotong kotak atau benda tajam lainnya, yang biasa disebut dengan *self-harm*. Bentuk lain dari perilaku tersebut antara lain memukul diri sendiri, mencabut rambut, membakar orang, menggaruk bekas luka, dan mengonsumsi zat beracun.<sup>4</sup>

*Self-harm*, atau perilaku melukai diri sendiri, didefinisikan oleh Klonsky sebagai suatu bentuk perilaku yang bertujuan untuk mengatasi stres emosional atau rasa sakit emosional dengan menyakiti dan melukai diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri.<sup>5</sup> *self-harm* dapat menjadi perilaku yang berulang. Individu akan merasakan lega dari ketegangan emosional setelah

---

<sup>3</sup> Sara Ghorbani et al., “Comparative Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and Dialectical Behavior Therapy on Emotion Regulation, Positive and Negative Affection, Aggressive and Self-Harm Behaviors of 13-16-Year-Old Female Students,” *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding* 7, no. 9 (2020): 20.

<sup>4</sup> Saridewi Mutiara Insani dan Siti Ina Savira, “Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2023): 439–54.

<sup>5</sup> Nurliana Cipta apsari Thesalonika, “Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents),” *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 2 (2022): 213, <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>.

melakukan *self-harm*, mereka mungkin merasa termotivasi untuk melakukannya lagi di masa depan saat menghadapi emosi yang serupa, membentuk siklus yang sulit untuk diputus.

Menurut Corroll, *self-harm* sebenarnya bukan merupakan gangguan mental melainkan ketidakmampuan seseorang untuk melakukan mekanisme coping ketika menghadapi stres. Meskipun tidak semua perilaku menyakiti diri sendiri mengarah pada bunuh diri, mereka yang melakukan tindakan tersebut memiliki kemungkinan 168 kali lebih besar untuk melakukan bunuh diri. Jika cara menyakiti diri sendiri menyebabkan cedera serius atau disertai dengan pikiran untuk bunuh diri yang kuat, tindakan *self-harm* dapat berujung kematian.<sup>6</sup>

Menurut Knigge, jenis perilaku melukai diri sendiri yang mungkin dilakukan seseorang antara lain memotong atau mencakar bagian tubuh tertentu (*moderate/superficial self mutilation*); membentur dinding atau benda keras; pembakaran bagian tubuh; patah; dan menghambat proses penyembuhan luka. Perilaku melukai diri sendiri yang umum terjadi adalah menggaruk atau menyayat kulit dengan pisau atau benda tajam lainnya. Bentuk perilaku lain juga terlihat, termasuk berkelahi, mencabut rambut, membakar diri, menggaruk bekas luka, dan konsumsi zat beracun.<sup>7</sup>

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tindakan menyakiti diri sendiri termasuk kematangan emosi, rendahnya harga diri, kesepian dan

---

<sup>6</sup> A.F Kusumadewi, B.H. Yoga, dan S.H Ismanto, “Self-Harm Inventory (Shi) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm,” *Jurnal Psikiatri Surabaya* 8, no. 1 (2019): 20–25.

<sup>7</sup> Insani dan Savira, “Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female.”

gangguan mental, pola asuh otoriter, masalah keluarga, masalah hubungan. Selain itu, lingkungan sosial memiliki peran signifikan dalam meningkatnya kasus *self-harm* di kalangan remaja. Remaja yang terpapar pada lingkungan sosial yang negatif, seperti bullying atau pertemanan yang tidak sehat, beresiko terlibat dalam perilaku *self-harm*. Lingkungan sosial yang mendukung dan positif, di sisi lain, dapat membantu remaja mengatasi tantangan emosional.<sup>8</sup>

Serta faktor lingkungan keluarga juga sangat memengaruhi kesehatan mental remaja, remaja yang mengalami ketegangan dalam hubungan keluarga, seperti kurangnya komunikasi atau dukungan emosional, memiliki kemungkinan lebih banyak untuk terlibat pada perilaku *self-harm*. Faktor lain yang juga berkontribusi terhadap meningkatnya kasus *self-harm* adalah tekanan akademis yang tinggi, mahasiswa yang mengalami stres akademik yang berat lebih berisiko untuk terlibat pada perilaku *self-harm*, seperti yang ditemukan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Sehingga penelitian ini menyoroti perlunya dukungan yang baik untuk dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan tekanan yang dihadapi pada lingkungan akademik.

Fenomena *self-harm* pada subjek teridentifikasi melalui hasil observasi langsung, seperti adanya bekas luka di tubuh, serta unggahan atau jejak digital di media sosialnya. Penelusuran lebih lanjut menunjukkan bahwa subjek cukup aktif mengakses konten-konten seputar kesehatan mental dan mengikuti akun-akun psikolog atau psikiater, yang menandakan

---

<sup>8</sup> Ibid.

adanya keinginan untuk mencari bantuan, meski belum terpenuhi secara maksimal. Dari hasil eksplorasi lebih dalam, diketahui bahwa hubungan komunikasi subjek kurang terbuka kepada orang tua atau keluarga, dan cenderung hanya berbagi masalah kepada teman, itu pun dengan frekuensi yang sangat terbatas.

Stigma seputar kesehatan mental dan perilaku *self-harm* merupakan isu yang masih tabu dimasyarakat sosial. sehingga jika ada siswa atau mahasiswa yang mengalami *self-harm* mungkin dihakimi atau diabaikan oleh rekan-rekan mereka, yang dapat memperburuk perasaan rendah diri dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental yang lebih serius.<sup>9</sup> Sedangkan pada aspek akademik stres dan gangguan emosional akibat *self-harm* dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi mahasiswa dalam studi mereka, mahasiswa yang terlibat dalam perilaku *self-harm* cenderung mengalami penurunan kinerja akademik, termasuk nilai yang lebih rendah dan ketidakhadiran yang lebih tinggi.

Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental sering kali mendapati kesulitan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan pekerjaan dan stres yang lebih besar, menciptakan siklus yang sulit untuk diputus. Dalam keadaan emosional yang tidak stabil, mahasiswa mungkin membuat keputusan yang tidak rasional, termasuk keputusan terkait pendidikan dan karier mereka.

---

<sup>9</sup> Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2021). Using social media for self-harm: The role of peer influence, Journal of Abnormal Child Psychology.

Keputusan yang buruk ini dapat memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap jalur akademik dan profesional mereka.

*Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan efektif dalam mengatasi gangguan mental. CBT efektif dalam mengurangi gejala depresi dan gangguan kecemasan. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengatasi masalah emosional tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Aspek penting dari CBT adalah penekanannya pada pengembangan keterampilan mengatasi masalah. Keterampilan ini tidak hanya membantu individu mengatasi situasi stres tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi dan ketahanan emosional. Hal ini memperkuat gagasan bahwa CBT adalah alat yang berharga untuk pengembangan pribadi.<sup>10</sup>

*Cognitive behavior therapy* membantu individu yang melakukan *self-harm* dengan mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif yang mendasarinya. Penelitian Beck menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT dapat mengurangi frekuensi dan intensitas perilaku *self-harm* dengan memberikan individu keterampilan untuk mengatasi emosi yang menyakitkan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Labella, CBT berpengaruh dalam mengurangi perilaku *self-harm* serta mencegah perilaku *self-harm* pada pasien depresi.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Aileen Milne Christine Wilding, *Cognitive Behavioural Therapy*, 1 ed. (Jakarta: Jakarta Barat Indeks 2013, 2013).

<sup>11</sup> A Labella, R., Pouliot, L., & Janelle, “A systematic review and meta-analysis of cognitive behavioural treatments for suicidal and self-harm behaviours in adolescents,” *APA PsycArticles: Journal Article* 4, no. 56 (2015): 368–378, <https://doi.org/10.1037/a0039159>.

CBT dapat membantu individu memahami dan mengatasi pemicu yang menyebabkan perilaku *self-harm*. Mereka mengamati bahwa dengan mengenali dan mengevaluasi pemikiran otomatis, individu dapat mengembangkan strategi yang lebih adaptif untuk menghadapi tantangan emosional, sehingga mengurangi dorongan melakukan *self-harm*.

Dalam Islam tindakan *self-harm* merupakan perilaku yang dilarang, hukum ini dilandasi oleh firman Allah dalam Al-Qur'an. Dijelaskan dalam Q.S. An-Nisa ayat 29

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْتَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تَجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَّحِيمًا

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan cara yang batil (tidak benar), kecuali berupa perniagaan atas dasar suka sama suka di antara kamu. Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.<sup>12</sup>

Tafsir dari Ibnu Katsir menjelaskan bahwa membunuh diri dalam ayat tersebut yakni dengan mengerjakan hal-hal yang diharamkan dan melakukan perbuatan maksiat. Seseorang yang melakukan *self-harm* sampai mengakibatkan kematian, maka hukuman dari Allah adalah hal yang setimpal dengan apa yang dia lakukan di dunia.<sup>13</sup> Dijelaskan juga pada ayat berikutnya dalam surat An-Nisa' ayat 30

---

<sup>12</sup> Q.S. An-Nisa/4: 29

<sup>13</sup> Zulfa Zakhrofa Sutrisno Novrima Ramadhani, Imaniar Risty Alamsyah, Maharanin Nisa' Al-Bahiyyah, "Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam," *counselia* 5, no. 2 (2024): 573–583, <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.149>.

وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدُوًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya: Siapa yang berbuat demikian dengan cara melanggar aturan dan berbuat zalim kelak Kami masukkan dia ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.<sup>14</sup>

Allah melarang kita melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang Allah, jika kita melakukannya maka Allah akan menjerumuskan kita ke dalam api neraka. Ayat ini mengandung ancaman dan peringatan keras bagi mereka yang perilakunya tidak sesuai dengan ajaran islam. Oleh karena itu, kita manusia harus waspada, hati-hati dan penuh perhitungan sebelum bertindak. Jadi jelas di sini kalau kita mempertanyakan hukumnya, tindakan menyakiti diri sendiri dalam sudut pandang Islam adalah haram dan dosa besar. Bagi mereka yang sedang mengalami stres, tantangan dan kesulitan, Islam menganjurkan mencari pertolongan kepada Allah melalui doa dan tawakkal atau mencari pertolongan melalui dukungan sosial serta profesional.<sup>15</sup>

Integrasi nilai Islam dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai bentuk dukungan profesional dapat memberikan pendekatan yang holistik bagi individu yang terlibat dalam perilaku *self-harm*. Penambahan perspektif spiritual dalam terapi CBT diharapkan dapat membantu individu memahami makna di balik kesulitan yang mereka hadapi. Nilai-nilai Islam, seperti tawakkul (berserah diri) dan sabar (kesabaran), dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam proses penyembuhan.

<sup>14</sup> Q.S. An-Nisa/4: 30

<sup>15</sup> Novrima Ramadhani, Imaniar Risty Alamsyah, Maharanin Nisa' Al-Bahiyyah, "Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam."

Mempertimbangkan nilai-nilai agama dalam proses konseling sangat penting, terutama dalam memahami konteks individu yang sedang dibantu. Menurut Miller dan Thoresen pendekatan yang sensitif terhadap nilai-nilai agama dapat meningkatkan efikasi terapi dengan memperkuat hubungan antara konselor dan klien. Mereka menunjukkan bahwa ketika konselor menghargai dan mengintegrasikan keyakinan spiritual klien, hal ini dapat menciptakan rasa saling percaya yang lebih mendalam.<sup>16</sup>

Selain itu, nilai-nilai agama sering kali menjadi sumber kekuatan bagi individu yang menghadapi kesulitan. Dalam konteks konseling, mengabaikan aspek spiritual dapat menghilangkan potensi sumber daya yang dapat digunakan klien untuk mengatasi masalah mereka. Konselor harus proaktif dalam mengeksplorasi keyakinan spiritual klien sebagai bagian dari proses konseling.

Integrasi nilai-nilai agama juga dapat membantu klien dalam menjelaskan dan memahami pengalaman hidup mereka. Nilai-nilai agama sering kali memberikan kerangka kerja bagi individu dalam menghadapi tantangan. Dalam terapi, konselor dapat membantu klien memanfaatkan perspektif spiritual untuk menemukan makna dalam pengalaman sulit, yang dapat mempercepat proses penyembuhan.

Tujuan penelitian ini mengenai Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islami Untuk Mereduksi Perilaku *Self-Harm* Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung adalah untuk

---

<sup>16</sup>Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2018). Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Science. *American Psychologist*, 73(1), 46-58.

mengevaluasi seberapa efektif konseling CBT yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam mengurangi perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai Islami yang diintegrasikan dalam konseling CBT dapat mempengaruhi perspektif mahasiswa terhadap diri mereka sendiri, serta bagaimana hal ini berkontribusi pada pengembangan diri yang lebih baik. Kemudian dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi konselor dan praktisi kesehatan mental tentang pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam terapi untuk meningkatkan efektivitas intervensi pada mahasiswa yang mengalami perilaku *self-harm*.

Dengan tujuan-tujuan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman dan praktik konseling yang lebih efektif dalam konteks mahasiswa. Nilai-nilai Islami, seperti kesabaran, ketawakkal (berserah diri), dan konsep pengendalian diri, dapat menjadi landasan yang kuat dalam proses konseling. Dengan menggabungkan CBT dengan nilai-nilai Islami, diharapkan mahasiswa dapat mengurangi perilaku *self-harm*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling CBT yang bermuatan nilai Islami dalam konteks ini.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai cara-cara intervensi yang lebih relevan dan efektif bagi mahasiswa, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik psikologi yang lebih inklusif dan bermanfaat sesuai dengan kultur dan nilai-nilai masyarakat Indonesia.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Mahasiswa mengalami tekanan dalam kehidupan hingga melakukan perilaku *self-harm*.
2. Perilaku *self-harm* yang sering kali dilakukan menyebabkan mahasiswa keterhambatan dalam mengerjakan tugas akhir.
3. Mahasiswa membutuhkan bantuan berupa konseling untuk dapat menemukan penyelesaian masalah dan mereduksi perilaku *self-harm*.

## **C. Rumusan Masalah**

Dalam sub penelitian ini peneliti sendiri sebagai pelaku peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat perilaku *self-harm* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebelum diberikan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islami?
2. Bagaimana tingkat perilaku *self-harm* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung setelah diberikan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islami?
3. Apakah konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islami dapat mereduksi perilaku *self-harm* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji tingkat perilaku *self-harm* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebelum diberikan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islami.
2. Untuk menguji tingkat perilaku *self-harm* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung setelah diberikan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islami.
3. Untuk menguji konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islami dalam mereduksi perilaku *self-harm* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

## **E. Kegunaan Penelitian**

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan bisa memberikan keuntungan baik dalam aspek teori maupun praktik sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas pemahaman dalam pengembangan ilmu dan pengetahuan secara umum, khususnya dalam menangani isu perilaku *self-harm*.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar awal sebagai pedoman bagi para profesional dalam mengatasi masalah *self-harm* yang

dialami oleh mahasiswa dengan menerapkan metode *cognitive behaviour therapy* berbasis islami.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian adalah kerangka yang menjelaskan batasan penelitian untuk memperjelas masalah dan mengatur area penelitian.<sup>17</sup> Agar penelitian ini terjaga fokus dan tidak menyimpang saat menyusun tugas akhir, sangat penting untuk menentukan batasanya yang tegas mengenai ruang lingkup penelitian, yaitu tentang konseling *cognitive behavior therapy* berbasis islami dalam mereduksi perilaku *self-harm* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

#### **G. Penegasan Variabel**

Agar sejak awal pembaca dapat memahami secara mendalam mengenai konsep yang terkandung dalam judul “Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islami untuk Mereduksi Perilaku *Self-Harm* pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”. Dengan demikian, di antara pembaca tidak akan ada yang menganggap judul ini dengan sebutan berbeda, oleh karena itu peneliti perlu memaparkan istilah-istilah secara operasional sebagai berikut:

##### a. *Cognitive Behavior Therapy*

CBT adalah jenis terapi yang fokus pada proses berpikir dan hubungannya dengan emosi, perilaku, dan psikologi. Konsep bahwa individu dapat memilih cara dalam menafsirkan peristiwa dan inovatif.

---

<sup>17</sup> Riduwan, *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan Dan Peneliti Pemula*, 11 ed. (Bandung: Alfabeta, 2019).

Terapi perilaku kognitif (CBT) berdasarkan pada gagasan bahwa masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres sering kali diperburuk oleh pola pikir yang berlebihan. Praktisi CBT, kemudian, akan membantu klien mengenali pola pikir mereka dan memodifikasi cara berpikir tersebut dengan menggunakan bukti dan logika.

Hubungan *cognitive behavior therapy* dalam penelitian ini yakni sebagai teknik konseling yang berfokus antar pikiran, emosi, dan perilaku untuk dapat merubah pola pikir tidak sehat pada konseli agar dapat mereduksi perilaku *self harm*. Peneliti menggunakan 3 tahapan dalam penerapan konseling yaitu baseline A1, intervensi B, baseline A2 ketiga tahapan ini untuk melihat perubahan perilaku konseli saat diberikan perlakuan konseling *cognitive behavior therapy*.

Langkah yang dilalui dalam pelaksanaan konseling *cognitive behavior therapy* yakni: 1) Mula-mula target behavior diukur secara kontinyu pada kondisi baseline (A1) dengan 4 kali pertemuan selama dua minggu; 2) Selanjutnya diukur pada kondisi intervensi (B1) selama periode 5 bulan, satu tahapan konseling dilakukan 3-4 pertemuan; 3) Setelah pengukuran pada kondisi intervensi (B1) pengukuran pada kondisi baseline kedua (A2) diberikan selama periode 2 minggu, dengan 4 kali pertemuan. Penambahan kondisi baseline yang kedua (A2) dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi dan merupakan tahapan evaluasi penerapan konseling *cognitive behavior*.

b. *Self Harm*

*Self-harm* adalah salah satu jenis perilaku maladaptif dan sering dilakukan oleh individu sebagai respon terhadap tekanan mental. Perilaku melukai diri sendiri biasanya berakar dari kesulitan dalam menekspresikan perasaan, terutama emosi yang kuat seperti kemarahan, frustrasi, atau kebencian. tindakan *self-harm* yang dilakukan oleh individu mencakup perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung diaman kerusakan yang diakibatkan dapat dilihat dengan jelas.

Frekuensi perilaku *self-harm* pada subjek bervariasi tidak konsisten, perilaku ini cenderung muncul pada situasi yang memicu stres emosional yang sangat tinggi dan intens baik itu kemarahan, kekecewaan, kesepian, atau kebingungan. tindakan perilaku *self-harm* yang dilakukan subjek ini termasuk menyayat pergelangan, menyayat paha, membenturkan kepala ke dinding atau lantai, menjambak rambut dan mencakar kulit. Perilaku *self-harm* subjek ini diukur menggunakan skala *self-harm inventory* yang memiliki sepuluh pertanyaan, dimana satu pertanyaan memuat lima point.

## **H. Sistematika Penulisan**

Tujuan dari pembahasan mengenai sistematika ini adalah untuk memberikan gambaran umum dan rencana tentang bagaimana setiap bab akan disusun dalam tesis ini. Penulisan tesis ini meliputi enam bab, khususnya:

Bab 1: Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumsan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

Bab 2: Landasan teori, pada bagian ini membahas teori-teori yang berkaitan dengan variabel, penelitian terdahulu, kerangka teori dan hipotesis penelitian.

Bab 3: pada bagian ini akan dijelaskan metode yang diterapkan dalam penelitian berupa kuantitatif eksperimen dengan pendekatan *singgle subject research*.

Bab 4: Bab membahas paparan data dari hasil konseling CBT berbasis islami berupa tahapan dalam konseling pada tiap baseline, serta analisis grafik dan visual.

Bab 5: Pembahasan dari hasil konseling CBT berbasis islami dan hasil dari perhitungan pada setiap baseline.

Bab 6: Penutup yang memuat kesimpulan dan saran.