

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 13 Juli 2023



**HILDA SEPTIANI RAHAYU**  
NIM. 191520118

## ABSTRAK

Nama: **Hilda Septiani Rahayu**, NIM: 191520118, Judul Skripsi: **“Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) pada Remaja”** (Studi di Desa Karyasari, Kecamatan Cikedal, Kabupaten Pandeglang), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2023 M/1444 H.

Masa remaja rentan akan perkembangan mental, emosional anak akan lebih meningkat dan sering lepas kendali jika mengalami kesulitan mengontrol. Salah satu bentuk perilaku pelampiasan emosional adalah *self injury*, perilaku melukai diri sendiri seperti memukul diri sendiri, menyayat kulit, dan lain sebagainya karena kesulitan mengontrol emosional, apabila hal ini dibiarkan maka dapat mengganggu pertumbuhan mental anak kedepannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana merubah perilaku *self injury* pada remaja dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif tindakan. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang remaja yang mengalami *self injury*. Layanan konseling yang digunakan adalah konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan tiga tahapan yaitu tahap pertama mengawali dengan menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasionalnya, tahap kedua adalah melawan pemikiran irasional konseli, dan tahap ketiga adalah membimbing untuk menyusun perubahan..

Hasil menunjukkan adanya perubahan perilaku *self injury* ke arah yang lebih positif seperti mengembangkan hobinya. Konseli dapat mengontrol emosinya dengan menerapkan pikiran positif dan selalu mengintropeksi diri dari setiap permasalahan. Pada dasarnya konseli sudah bertekad untuk memperbaiki diri sehingga konseli dapat bersungguh-sungguh pada saat proses treatment hingga melaksanakan perencanaan perubahan yang telah disepakati bersama..

**Kata kunci:** *Rational Emotive Behavior Therapy, self injury, Remaja*



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

No	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lampiran	: Skripsi	Dekan Fakultas Dakwah
Perihal	: <b>Ujian Skripsi</b> <b>a.n. Hilda Septiani Rahayu</b> <b>NIM : 191520118</b>	UIN SMH Banten Di - Serang

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Hilda Septiani Rahayu dengan judul **“Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Self Injury (REBT) Pada Remaja Di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang”** telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak Kami ucapkan terima kasih.

*Wa'alaikumussalam Wr.Wb*

Serang, 13 Juli 2023

Pembimbing I

Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd.  
NIP 19780512 200312/1 001

Pembimbing II

Hilda Rosida, S.S. M.Pd.  
NIP 19831121 201101 2 011

## PERSETUJUAN

### ***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MRNGATASI SELF INJURY (MELUKAI DIRI) PADA REMAJA***

(Studi di Desa Karyasari, Kecamatan Cikedal, Kabupaten Pandeglang)

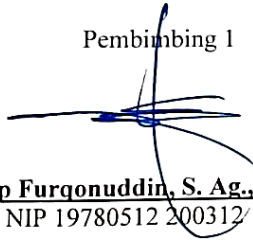
Oleh:

**Hilda Septiani Rahayu**

**NIM: 191520118**

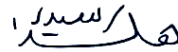
Menyetujui,

Pembimbing I



**Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd.**  
NIP 19780512 200312/1 001


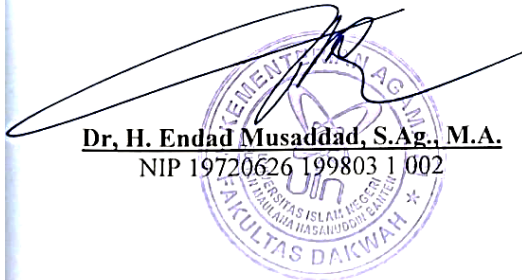
Pembimbing II



**Hilda Rosida, S.S. M.Pd.**  
NIP 19831121 201101 2 011

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.**  
NIP 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.**  
NIP 19760604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Hilda Septiani Rahayu**, NIM: **191520118**, Judul Skripsi: ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) Pada Remaja*** (Studi di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang) telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal . Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pNegeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juli 2023

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



**Dr. H. Zaki Ghufron, B. Ed., M.A.**

NIP 19771221 200501 1 004

Penguji I

Anggota



**Monalisa, S.Pd., M.Pd.**

NIDN 2009109002

Penguji II



**Uyu Mu'awannah, M.Pd.**

NIP 19790613 200604 2 002

Pembimbing I



**Maya Anfa, S.Th.I., M.Si.**

NIDN 2013068302

Pembimbing II



**Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd.**

NIP 19780512 200312 1 001



**Hilda Rosida, S.S.M.Pd.**  
NIP 19831121 201101 2 011

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Sebagai ungkapan terimakasih skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua saya (Sape'i Abd Khaer S.E & Marsanah) orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat dan sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tidak hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Tidak lupa kuucapkan terimakasih kepada kakak dan adik saya yang sangat saya cintai yaitu Ahmad Rizal Ramdhani dan Salsabilla Rachmawati atas do'a, pengorbanan, perjuangan, kasih sayang yang telah diberikan kepada saya. Terimakasih juga kepada keluarga, sahabat terbaikku Astriyani, Serlina Putriyanti, Eliza Vitasari Moriz, Almaida Rohima, Wan Azizah, dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada saya selama menyelesaikan skripsi ini. Semoga karya yang tidak sempurna ini dapat memberikan motivasi kepada yang membacanya dan menjelaskan kebanggaan untuk keluarga tercinta.

## **MOTTO**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah Ayat 6)

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Hilda Septiani Rahayu, lahir di Pandeglang, 17 September 2001. Saat ini penulis tinggal di Kp. Rengat Masjid RT/RW 003/007 Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang, Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sape'i Abd. Khaer S.E dan Ibu Marsanah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Darul Hikmah lulus tahun 2006, SDN Karyasari 1 lulus tahun 2013, kemudian melanjutkan sekolah di MTS Turus Pandeglang lulus pada tahun 2016, MA Turus Pandegang dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun yang sama, penulis di terima di program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selama menjadi Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota HMJ BKI, dan *Community Of Counselor (COC)*.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) Pada Remaja*** (studi kasus di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, Rektor Universitas Islma Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Kepada Bapak Endad Musaddad S. Ag., M. A, selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
4. Kepada Bapak Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd, selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada Ibu Hilda Rosida, S.S. M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, staf akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
8. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang penulis sayangi Ayahanda Sape'i Abd Khaer S.E dan Ibunda Marsanah yang senantiasa memberikan segala do'a yang tiada hentinya, memberikan motivasi dan nasihat, serta peran keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.
9. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semuanya.
10. Kepada responden peneliti remaja Desa Karyasari yaitu EV, DY, dan PP yang telah membantu proses konseling berlangsung.
11. Kepada rekan-rekan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Mengingat penulis masih dalam tahap belajar, maka untuk itu penulis mohon maaf jika dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

*Wassalamu'alaikum Wr, Wb*

Serang, 23 Juni 2023

Penulis

**Hilda Septiani Rahayu**

NIM. 191520118

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teoritis .....	10
1. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) .....	10
2. Self Injury .....	20
3. Remaja .....	26
B. Kerangka Berpikir .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Setting Penelitian .....	36
C. Instrumen Penelitian .....	37

D. Sumber Data .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Analisis Data .....	47
G. Teknik Keabsahan Data .....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan .....	76
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>131</b>
A. Kesimpulan .....	131
B. Saran .....	132
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>133</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>135</b>