

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian mengenai *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) pada Remaja* di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang, kemudian disusun dalam bentuk laporan sehingga peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal, antara lain:

1. Bentuk paling umum yang sering dilakukan oleh para pelaku *self injury* adalah menyayat permukaan kulit, misalnya permukaan kulit pergelangan tangan. Adapun bentuk perilaku *self injury* yang dilakukan oleh ketiga remaja di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang adalah dengan menyayat permukaan kulit pergelangan tangan menggunakan jarum pentul, silet, dan ada juga yang dengan sengaja memukul dadanya secara berulang-ulang sampai dia merasakan kepuasan.
2. Proses terapi menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *self injury* (melukai diri) pada remaja di Desa Karyasari dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi dilanjutkan dengan evaluasi untuk melihat perkembangan konseli. Proses pemberian terapi dilakukan melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada konseli guna mengubah pemikiran konseli yang tidak rasional baik dalam segi pikiran, perasaan, maupun tingkah lakunya. Konselor menerapkan teknik A-B-C-D-E dalam proses terapinya. Adapun tahapannya adalah menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasionalnya, melawan pemikiran irasional konseli, dan membimbing konseli untuk menyusun perubahan.
3. Hasil dari terapi menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *self injury* (melukai diri) pada remaja di desa Karyasari adalah konseli mampu mengubah *self injury* menjadi 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.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami permasalahan *self injury* serta mengembangkan cara lain untuk mengatasinya.
2. Bagi seorang konselor, proses konseling tidak dapat selesai hanya dengan melihat perubahan konseli, akan tetapi konselor harus tetap memantau perkembangan perilaku konseli dengan menjalin silaturahmi dengan konseli baik melalui media maupun secara langsung.
3. Bagi konseli sendiri tetap semangat dalam melaksanakan komitmen perubahan yang membuat konseli menjadi pribadi yang lebih baik.