

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negri 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 penulisa karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Tangerang, April 2021  
Penulis

**MAHPUDOAH**  
NIM. 171340151

## ABSTRAK

Nama: Mahpudoh, Nim: 171340151, Judul skripsi: Penerapan **Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mereduksi Perilaku Self Injury (menyakiti diri) Pada Remaja** (Studi Kasus Remaja di Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang). Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Masa remaja ini biasa dikenal sebagai periode kehidupan yang emosinya sangat menonjol. Banyak cara untuk seseorang menyalurkan emosinya, penyaluran bisa dilakukan dengan cara positif bisa juga dengan cara negatif. Perilaku menyakiti diri sendiri (*self injury*) merupakan salah satu cara penyaluran emosi secara negatif. Perilaku *self injury* belum banyak diketahui dengan jelas oleh beberapa pihak, sehingga masih perlu dilakukan penelitian untuk menggali data mengapa mereka melakukan *self injury*.

Dari uraian diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1). Bagaimana bentuk perilaku dan faktor penyebab remaja mengalami *self injury*? 2). Apakah teknik REBT dapat mereduksi perilaku *self injury* pada remaja? 3). Bagaimana hasil penerapan teknik REBT dalam menangani perilaku *self injury* pada remaja? Tujuan dari penelitian ini adalah: 1). Untuk mengetahui bentuk perilaku dan faktor penyebab remaja mengalami *self injury* 2). Untuk menerapkan teknik REBT dalam mereduksi perilaku *self injury* pada remaja 3). Untuk menjelaskan hasil penerapan teknik REBT dalam menangani perilaku *self injury* pada remaja. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan menggambarkan subjek dan objek penelitian berdasarkan fakta yang ada. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Yang menjadi responded adalah remaja Kecamatan Mekar Baru yang berjumlah 4 orang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) faktor yang menyebabkan responden melakukan *self injury* yaitu dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa dari dalam diri individu yaitu selalu memendam masalah sendiri. Sedangkan dari faktor eksternal yaitu meliputi, tekanan dari orang tua, hubungan keluarga yang tidak harmonis, peran orang tua yang tidak berjalan dengan baik, dan juga perilaku bullying. Sedangkan bentuk perilaku *self injury* yaitu berupa menyayat bagian tubuh tertentu, memukul benda padat, dan juga tidak makan selama beberapa hari. 2) Hasil dari penerapan REBT dalam mereduksi perilaku *self injury* ini, keempat responden sudah menyadari bahwasannya perilaku tersebut merupakan perilaku yang irasional dan juga responden dapat mengurangi perilaku *self injury* dengan menyalurkan emosi dengan cara positif, seperti menulis *gratitude journal*, diary, ataupun hal-hal positif lainnya sehingga responden tidak ketergantungan melakukan *self injury* lagi.

Kata kunci: Remaja, *Rational Emotive Behavior Therapy* dan *Self Injury*.

## **ABSTRACT**

Name: **Mahpudoh**, Nim: **171340151**, Thesis title: **Application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Techniques in Reducing Self Injury Behavior in Adolescents** (Adolescent Case Study in Mekar Baru District, Tangerang Regency). Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten.

Adolescence is commonly known as a period of life where emotions are very prominent. There are many ways for someone to channel their emotions, channeling can be done in a positive way or in a negative way. Self-injury is a way of channeling negative emotions. Self-injury behavior is not clearly known by several parties, so research is still needed to explore data on why they do self-injury.

From the description above, the formulation of the problem in this study are: 1). What are the forms of behavior and factors that cause adolescents to experience self-injury? 2). Can REBT technique reduce self-injury behavior in adolescents? 3). What are the results of applying the REBT technique in dealing with self-injury behavior in adolescents? The aims of this research are: 1). To determine the form of behavior and factors that cause adolescents to experience self-injury 2). To apply the REBT technique in reducing self-injury behavior in adolescents 3). To explain the results of the application of REBT techniques in dealing with self-injury behavior in adolescents.

In this study, the author uses a qualitative method by describing the subject and object of research based on the facts. Data collection techniques using observation, interviews and documentation. The respondents were teenagers from Mekar Baru District, totaling 4 people.

Based on the research that has been done, it can be concluded that: 1) the factors that cause respondents to do self-injury are internal and external factors. Internal factors in the form of within the individual that is always harboring his own problems. Meanwhile, external factors include pressure from parents, family relationships that are not harmonious, parental roles that do not go well, and bullying behavior. While the form of self-injury behavior is in the form of slashing certain body parts, hitting solid objects, and also not eating for several days. 2) The results of the application of REBT in reducing self-injury behavior, the four respondents have realized that this behavior is irrational behavior and also respondents can reduce self-injury behavior by channeling emotions in positive ways, such as writing a gratitude journal, diary, or other things. other positive things so that respondents are not dependent on self-injury anymore.

**Keywords:** Adolescents, Rational Emotive Behavior Therapy and Self Injury



**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor	:	Nota Dinas	Kepada Yth
Lampiran	:		Dekan Fakultas Dakwah
Hal	:	<b>Ujian Skripsi a.n Mahpudoh</b>	UIN SMH Banten
		<b>NIM : 171340151</b>	Di –
			Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Mahpudoh**, NIM: **171340151** yang berjudul: **Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mereduksi Perilaku Self Injury (Menyakiti diri) Pada Remaja**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Serang, 26 Mei 2021

Pembimbing II

---

**Dr. H. Ayatullah Humaeni, M.A**  
NIP.19780325 200604 1 001

---

**Iwan Kosasih S.Kom., M. M.Pd**  
NIP. 19790225 200604 1 001

**PENERAPAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* DALAM MEREDUKSI PERILAKU SELF INJURY (MENYAKITI DIRI) PADA REMAJA**  
(Studi kasus Remaja di Kecamatan Mekar Baru Kab Tangerang-Banten)

Oleh:

**Mahpudoh**  
NIM: 171340141

Pembimbing I

Menyetuji,

Pembimbing II

**Dr. H. Ayatullah Humaeni, M.A**  
NIP. 19780325 200604 1 001

Dekan  
Fakultas Dakwah

Mengetahui,

**Iwan Kosasih S.Kom., M. M.Pd**  
NIP. 19790225 200604 1 001

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag**  
NIP. 19631115 199403 1 002

**Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd**  
NIP. 19730328 201101 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n **Mahpudoh**, NIM: **171340141**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mereduksi Perilaku Self Injury (Menyakiti diri) Pada Remaja** (Studi kasus Remaja di Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang – Banten), telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada hari Selasa, tanggal 08 Juni 2021, Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 08 Juni 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Seketaris Merangkap Anggota

**Iwan Kosasih S.Kom., M. M.Pd**

NIP. 19790225 200604 1 001

Penguji I

**Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I.**

NIP. 19830613 201409 2 201

Anggota,

Penguji II

**Dr. H. Endad Musaddad, M.A.**

NIP. 19720626 199803 1 002

Pembimbing I

**Dra. Eni Nura'eni, M.S.I.**

NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing II

**Dr. H. Ayatullah Humaeni, M.A**

NIP.19780325 200604 1 001

**Iwan Kosasih S.Kom., M. M.Pd**

NIP. 19790225 200604 1 001

## MOTTO

وَعَسَىٰ أَن تَكْرِهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا  
وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَآتَنَا لَا نَعْلَمُونَ

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu namun ia  
amat baik bagimu dan boleh jadi engkau  
mencintai sesuatu namun ia amat buruk bagimu,  
Allah Maha Mengetahui sedangkan kamu tidak  
mengetahui."

(QS. Al-Baqarah:216)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk  
Kedua orang tua saya tercinta (Bapak Manap & Ibu  
Sanah) yang tiada hentinya mendoakan serta  
memotivasi saya dalam segala hal, kakak-kakak ku  
(Satibi, Samsul Arifin, dan Maesaroh)

Yang telah memperjuangkanku dengan sekuat tenaga,  
memberikan kasih sayang dan do'a yang tulus.  
Dan juga keluarga besar semuanya .

Terimakasih kepada Sahabat-sahabatku tercinta  
Cungpret fams, geng bacod, dan teman-teman yang  
lainnya.

Yang senantiasa menemani dan memberikan dukungan  
serta keceriaan saat mengerjakan skripsi ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Mahpudoh, dilahirkan di Tangerang, pada tanggal 14 Februari 2000, dan merupakan anak bungsu dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Manap dan Ibu Sanah. Penulis berasal dari Kampung Kosambi Dalam, Desa Kosambi Dalam, Kecamatan Mekar Baru Tangerang-Banten. Jenjang pendidikan yang penulis tempuh ialah SDN Kosambi Dalam II, lulus pada tahun 2011. Dan melanjutkan ke Mts Nurunnisa, lulus pada tahun 2014. Setelah itu lanjut ke MAN 4 Tangerang, lulus pada tahun 2017. Dan melanjutkan ke perguruan tinggi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa, penulis juga aktif diorganisasi esksternal yaitu PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) Rayon Dakwah tahun 2019-2020 sebagai sekretaris Rayon dan Komisariat UIN SMH Banten tahun 2020-2021 sebagai sekretaris bidang Kaderisasi, HIMATA (Himpunan Mahasiswa Tangerang) tahun 2019-2021 sebagai sekretaris bidang Pemberdayaan Aparatur Organisasi (PAO), dan organisasi internal yaitu, DEMA FADA UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2020-2021 sebagai Bendahara I.

Demikian riwayat penulis.

## KATA PENGANTAR

*Bissmillahirrohmanirrohim*

Puji syukur Alhamdulillah, kita panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan kesehatan kepada penulis sehingga penulis masih mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah sampai zaman sekarang ini. Dan telah memberikan pedoman dalam kehidupan yakni Al-Quran dan Sunnah untuk kemaslahatan umat Islam di dunia dan di akhirat.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mereduksi Perilaku Self Injury (Menyakiti diri) Pada Remaja** (Studi kasus pada remaja di Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat bermanfaat dan berguna bagi banyak orang.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengelola dan mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mendorong penyelesaian studi dan skripsi penulis.
3. Bapak H. Agus Sukirno, M.Pd. ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M. M.Pd. sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Ayatullah Khumaeni, M.A. pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M. M.Pd, pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya dalam membantu penulis menyusun skripsi ini sehingga

penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang telah direncanakan.

6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan Iran Corner, serta staf akademik dan karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Bapak Camat Mekar Baru yang telah mengizinkan penulis untuk meneliti di Kecamatan Mekar Baru.
8. Kepada orang tua yang penulis sangat cintai Bapak Manap dan Ibu Sanah yang senantiasa dengan sabar mendidik, membesarkan, memberikan kasih sayang dan doa yang tak terhingga. Dan juga Kakak-kakak yang telah memberikan dukungan serta motivasi dan doa selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman BKI terutama BKI D yang belajar dan berjuang bersama untuk mencari ilmu dan menyelesaikan studi dan *spesial thanks to Genk Bacod Omahe, Adun, Ap, Ade, Juhe, Kekey, dan Uput* yang selalu mendukung dan menemani penulis.

10. Untuk sahabat-sahabat penulis, *Cungpret fams* (Rima, Jueng, Iwan, Bertus dan Rakiman) yang selalu mendukung penulis.
11. Semua teman-teman organisasi, PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) Komisariat UIN SMH Banten, HIMATA (Himpunan Mahasiswa Tangerang) Kom. UIN SMH Banten, Serta DEMA FADA (Dewan Mahasiswa Fakultas Dakwah) periode 2020. Terimakasih atas semua pengalamannya.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis dalam menyusun skripsi.

Harapan penulis semoga seluruh bantuan berupa moril maupun materil kepada penulis dapat menjadi amal shaleh serta mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Serang, 12 Mei 2021

Penulis

**Mahpudoh**

NIM. 171340141

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	i
<b>ABSTRAK .....</b>	ii
<b>ABSTRACT .....</b>	iii
<b>NOTA DINAS .....</b>	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH .....</b>	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	vi
<b>MOTTO .....</b>	vii
<b>PERSEMBERAHAN .....</b>	viii
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	ix
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	x
<b>DAFTAR ISI .....</b>	xiv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Penelitian Terdahulu Yang Releven.....	8
F. Kerangka Teori .....	11
G. Metodologi Penelitian .....	33
H. Sistematika Penelitian .....	37
<b>BAB II GAMBARAN UMUM KECAMATAN</b>	

<b>MEKAR BARU .....</b>	<b>39</b>
A. Kondisi geografis Kecamatan Mekar Baru .....	39
B. Visi, Misi Kecamatan Mekar Baru .....	41
C. Struktur Organisasi Kecamatan Mekar Baru ..	41
D. Keadaan Masyarakat Mekar Baru .....	44
1. Jumlah penduduk .....	46
2. Kondisi pendidikan .....	47
3. Kondisi kesehatan .....	49
4. Kondisi mata pencaharian .....	51
5. Kondisi keagamaan .....	53
<b>BAB III FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB</b>	
<b>TERjadinya <i>SELF INJURY</i> .....</b>	<b>56</b>
A. Profil Responden.....	56
B. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya <i>Self Injury</i>	
Pada Remaja .....	58
C. Bentuk-bentuk <i>Self Injury</i> yang dialami klien	64
D. Metode perilaku <i>Self Injury</i> .....	72
<b>BAB IV PENERAPAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) PADA REMAJA YANG MENGALAMI PERILAKU <i>SELF INJURY</i> .....</b>	<b>75</b>
A. Langkah-langkah Penerapan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	75
B. Hasil penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	93

<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	104
A.	Kesimpulan .....	104
B.	Saran .....	105

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Luas Wilayah Desa se-Kecamatan Mekar Baru .....	40
Tabel 2.2 Nama-nama Pejabat Kecamatan Mekar Baru .....	43
Tabel 2.3 Nama-nama Kepala Desa se-Kecamatan Mekar Bar.....	44
Tabel 2.4 Jumlah Penduduk .....	46
Tabel 2.5 Klasifikasi Pendidikan .....	48
Tabel 2.6 Jumlah Sarana Pendidikan Umum .....	48
Tabel 2.7 Jumlah Sarana Pendidikan Agama.....	49
Tabel 2.8 Jumlah Prasarana Kesehatan.....	50
Tabel 2.9 Mata Pencaharian Masyarakat .....	52
Tabel 3.1 Hasil Analisa perilaku <i>Self Injury</i> .....	71
Tabel 4.1 Perubahan Sebelum dan Sesudah Konseling .....	99