

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Banyak perbuatan atau tingkah laku remaja yang sulit dimengerti. Masa remaja biasa juga dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran. Masa remaja ini biasa juga dikenal sebagai periode kehidupan yang emosinya sangat menonjol. Rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu masa remaja awal antara usia 12-15 tahun, masa remaja tengah antara usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 18-21 tahun.¹

Menurut Hurlock masa remaja adalah masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan masa dewasa adalah puncak kematangan seseorang dalam hidupnya. Dalam menjalani masa transisi ini pasti akan ada konflik yang terjadi, konflik internal (konflik dalam dirinya) maupun konflik eksternal (konflik yang berasal dari luar). Konflik internal misalnya perasaan malu, perasaan yang mendalam atau putus asa. Sedangkan konflik eksternal misalnya pertengkaran hebat dengan orang yang dicintai, tidak diterima di lingkungan sosialnya, atau bahkan mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari teman-temannya. Konflik-konflik ini menyebabkan seseorang menjadi

¹Febri Fajarini dan Nuristighfari Masri Khaerani “Kelekatan Aman, Religiusitas, dan Kematangan Emosi pada Remaja” *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No. 1, (Juni 2014), h. 22.

tertekan secara emosional menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya.²

Emosi berkaitan dengan perasaan yang dialami oleh seseorang. Emosi muncul dari dalam diri seseorang yang sering diungkapkan dengan berbagai ekspresi seperti sedih, gembira, kecewa, bersemangat, marah, benci, dan cinta. Emosi yang diberikan kepada perasaan tertentu mempengaruhi pola pikir mengenai perasaan itu dan cara bertindak. Hal ini disebabkan karena emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi perilaku seseorang. Kesadaran dan pengetahuan tentang emosi memungkinkan setiap individu untuk mampu membangun hubungan yang baik untuk bersosialisasi dengan lingkungan.

Banyak cara untuk seseorang menyalurkan emosinya. Penyaluran emosi bisa dilakukan dengan cara positif bisa juga dengan cara negatif. Contoh penyaluran emosi dengan cara positif misalnya melakukan aktivitas yang disukai seperti olah raga, nonton film, pergi jalan-jalan dengan teman, membaca buku atau kegiatan positif lainnya. Berbeda dengan sebagian individu memilih untuk menyalurkan dengan cara negatif misalnya mengkonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol atau dengan cara menyakiti dirinya (*self injury*).³

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Istiwidayanti & Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 185.

³ Destiana Maidah, “*Self Injury* pada mahasiswa”, Agustus, 2013.

Self-Injury adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi emosi yang menyakitkan. Banyak yang melakukannya karena mekanisme ini bekerja dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan, *self-Injury* hanya menyebabkan pembebasan yang bersifat sementara dan tidak mengatasi akar permasalahan sehingga seseorang yang pernah melakukannya akan memiliki kecenderungan untuk mengulangnya dengan peningkatan frekuensi.⁴

Pelaku menyakiti diri mereka sendiri (*self-injury*) dalam upaya mengurangi masalah emosionalnya karena bagi para pelaku lebih baik sakit fisik daripada sakit psikis atau sakit secara emosionalnya. Pelaku *self-injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja karena maksud untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang yang ia rasakan dari perasaan yang tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang ia rasakan. Perasaan tenang tersebut hanya bersifat sementara karena pada dasarnya tindakan ini tidak menyelesaikan permasalahan yang sebenarnya terjadi pada dirinya.

Ada banyak faktor yang melatar belakangi seseorang melakukan *self injury* dalam sebuah penelitiannya yang berjudul *physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self injuries*, mengemukakan

⁴ Ria Kurniawaty, "Dinamika psikologis pelaku *self-injury*," *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* Vol. 1, No.1, (Oktober 2012), h. 14.

ada 4 (empat) alasan utama seseorang melakukan *self injury* yaitu: 1) meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk; 2) merasakan sesuatu, bahkan rasa sakit; 3) untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka menderita; 4) membuat orang lain berhenti mengganggu mereka. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam *self injury* memiliki reaktifitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distres, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah dibandingkan dengan subjek yang tidak terlibat dalam *self-injury*.⁵

Dalam DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) *self harm* telah diklaim sebagai gangguan yang tidak bergantung dengan gangguan mental lainnya atau dapat dikatakan terpisah dari gangguan mental lainnya, berbeda dari DSM IV-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV- Text Revision*) *self-harm* masih belum dipisahkan dari gangguan lainnya. Gangguan ini disebut sebagai *non-suicidal self injury* (NSSI) (Zetterqvist, 2015; Reichenberg, 2014). Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *self-harm*, baik dari faktor internal maupun eksternal, peran orang tua dalam

⁵ Grearyana Estefan, Yeni Duriana Wijaya, “Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury”, *Jurnal Psikologi* Vol. 12, No. 1 (Juni 2014), hal 28.

memberikan pola asuh, lingkungan sekolah dan permasalahan dalam psikososial.⁶

Berdasarkan dari beberapa penelitian menyebutkan faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku *self-injury* adalah mekanisme pertahanan diri dalam strategi coping yang negatif karena masalah keluarga, teman, sekolah dan masalah psikologis lainnya. Perilaku *self injury* belum banyak diketahui dengan jelas oleh beberapa pihak, sehingga masih perlu dilakukan penelitian untuk menggali data mengapa mereka melakukan *self injury* dan mencegah generasi muda melakukan hal ceroboh yang berdampak negatif kepada diri mereka agar tidak berkelanjutan menjadi percobaan bunuh diri yang nyata.

Penjelasan diatas merupakan alasan untuk dilakukannya penelitian mengenai *self injury* yang terjadi pada remaja saat ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah jenis pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu,

⁶ Sayyidah Khalifah, “*Dinamika self-harm pada remaja*”, Surabaya, 2019.

individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional.⁷

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik melakukan penelitian tentang **“Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mereduksi Perilaku *Self Injury* (Menyakiti diri) Pada Remaja Studi kasus Remaja di Kecamatan Mekar Kabupaten Tangerang”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, diperoleh beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk perilaku dan faktor yang menyebabkan remaja mengalami *self injury* ?
2. Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani perilaku *self injury* pada remaja?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani perilaku *self injury* pada remaja?

⁷ Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), cet 2, hal.201.

C. Tujuan Penelitian

Dari beberapa rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk perilaku dan faktor yang menyebabkan remaja mengalami *self injury*
2. Untuk mengetahui penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani perilaku *self injury* pada remaja
3. Untuk mengetahui hasil penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani perilaku *self injury* pada remaja

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *treatment* konselor dalam menghadapi masalah yang serupa, dan juga dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling khususnya tentang teknik REBT dalam mereduksi perilaku *self injury* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti

Dengan adanya penelitian ini penyusun bisa mendapatkan pengalaman dan wawasan yang luar biasa yang bisa

dijadikan acuan penyusun dalam pengembangan keilmuan di kemudian hari.

b. Bagi Jurusan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *treatment* atau intervensi untuk mengatasi problematika menangani kasus *self injury* atau juga digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian serupa di masa yang akan datang untuk dikembangkan lebih lanjut.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan pengamatan dan penelusuran yang penulis lakukan sejauh ini, bahwasannya penelitian dan penulisan sekitar *self injury* telah banyak ditulis, namun yang membedakannya adalah fokus, objek, dan sasaran yang akan dibidik oleh penulis dalam penelitian ini. Adapun karya ilmiah yang berbentuk skripsi dan buku yang penulis temukan yaitu:

1. Karya M Ilmi Rizqi T yang berjudul Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self Injury* Pada Remaja. Skripsi ini membahas tentang siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *self injury*, jelas membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kematangan

emosi terhadap kecenderungan perilaku *self injury* pada remaja.⁸

Perbedaan penelitian saya dengan penelitian M Ilmi Rizqi T adalah dari tingkat kematangan emosi sedangkan penelitian saya membahas cara penanganan *self injury* dengan cara menggunakan teknik *Rational emotive behavior therapy*. Sedangkan persamaan dari penelitian saya dengan M Ilmi Rizqi T adalah sama-sama membahas tentang perilaku *self injury* pada remaja.

2. Karya Khusnul Khotimah berjudul Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi perilaku agresif siswa dari keluarga *broken home*. Skripsi ini berfokus pada pembahasan penerapan REBT dalam mengurangi perilaku agresif siswa dari keluarga *broken home*. Keluarga *broken home* adalah keluarga yang mengalami ketidak harmonisan antara Ayah dan Ibu. Kondisi keluarga yang tidak harmonis tentu akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena tidak adanya panutan bagi anak sehingga anak akan lebih besar kemungkinan mempunyai perilaku negatif seperti berperilaku agresif.⁹

⁸ M Ilmi Rizqi T “*Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*, Jakarta, 2011.

⁹ Khusnul Khotimah, “*Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengurangi perilaku agresif siswa dari keluarga broken home*”, Desember, 2016.

Perbedaan penelitian saya dengan penelitian Khusnul Khotimah adalah dibagian permasalahannya, penelitian saya membahas tentang penerapan REBT dalam mereduksi perilaku *self-injury*, sedangkan penelitian Khusnul Khotimah membahas tentang penerapan REBT dalam mengurangi perilaku agresif siswa. Sedangkan persamaan dari penelitian saya dengan Khusnul Khotimah adalah sama-sama menggunakan pendekatan REBT dalam mengatasi permasalahan.

3. Karya Purna Genta Irawan yang berjudul *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Mereduksi Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Smp Negeri 3 Bandar Lampung*. Skripsi ini berfokus pada pembahasan Skripsi ini berfokus pada pembahasan Efektivitas REBT dalam mereduksi perilaku membolos pada peserta didik. Kenakalan siswa merupakan suatu bentuk perilaku siswa yang menyimpang dari aturan sekolah. Kenakalan siswa banyak macamnya, Salah satunya ialah membolos atau tidak masuk sekolah secara teratur. Membolos disebut kenakalan remaja karena membolos sudah merupakan perilaku yang mencerminkan telah melanggar peraturan sekolah.¹⁰

¹⁰ Purna Genta Irawan, "*Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mereduksi perilaku membolos pada peserta didik SMPN 3 Bandar Lampung*", Oktober, 2017.

Perbedaan penelitian saya dengan penelitian Purna Genta Irawan adalah dibagian permasalahannya, penelitian saya membahas tentang penerapan REBT dalam mereduksi perilaku *self-injury*, sedangkan penelitian Purna Genta Irawan membahas tentang efektivitas REBT dalam mereduksi perilaku membolos. Sedangkan persamaan dari penelitian saya dengan Purna Genta Irawan adalah sama-sama menggunakan pendekatan REBT dalam mengatasi masalah.

F. Kerangka Teori

1. *Self Injury* (Menyakiti Diri Sendiri)

a. Pengertian *Self Injury*

Self injury merupakan bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, perilaku ini dilakukan dengan sangat sengaja tetapi individu tersebut tidak berniat untuk bunuh diri. *Self injury* juga merupakan bentuk dari mekanisme pertahanan diri yang digunakan seseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, kekosongan diri, kesepian, kehilangan, dan memuaskan keinginan untuk menghukum diri sendiri dengan menyebabkan luka luka pada tubuhnya (Klonsky, dalam Kurniawati, 2012).¹¹

¹¹ “Kecenderungan *Self-injury*” <http://repository.untag-sby.ac.id/1171/2/BAB%20II.pdf>, diakses pada 11 November 2020, pukul 12.17 WIB.

Self injury merupakan perilaku melukai dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja seperti menyayat bagian kulit dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu tanpa ada maksud untuk bunuh diri. Kemudian, *The International Society for Study* mengatakan *self injury* adalah perilaku melukai diri sendiri dengan sengaja yang mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, untuk tujuan bukan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri. Sementara itu, menurut Alderman dan Connors *self injury* merupakan suatu metode yang digunakan untuk mempertahankan hidup dan merupakan suatu metode coping terhadap keadaan emosional yang sulit seperti kecemasan, stress dan perasaan negatif lainnya.¹²

Definisi lain dikemukakan Walsh yang menyatakan bahwa *self injury* adalah perilaku yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri guna mengurangi penderitaan psikologis. Walsh mengatakan *self injury* sering dipilih sebagai cara yang efektif untuk menanggulangi masalah yang sedang dihadapi, meskipun harus menyakiti diri sendiri. Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self injury* merupakan perilaku melukai dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja seperti menyayat bagian kulit dengan pisau atau silet, memukul diri

¹² Apriliawati, Ni Putu Eka, “*Dinamika Self Injury Pada Remaja Putus Cinta*”, Yogyakarta, 2017.

sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu tanpa ada maksud untuk bunuh diri.¹³

b. Faktor-faktor Penyebab *Self injury*

Martinson (1999) menyebutkan faktor penyebab dilakukannya *self injury* antara lain:

1) Faktor Keluarga

Pelaku *self injury* dalam perspektif ini disebabkan karena kurangnya peran model pada masa kecil dalam mengekspresikan emosi serta kurangnya komunikasi antar anggota keluarga.

2) Faktor Pengaruh Biokimia

Pelaku *self injury* memiliki masalah yang spesifik dalam sistem serotogenik otak yang menyebabkan meningkatnya impulsivitas dan agresivitas

3) Faktor Psikologis

Pelaku *self injury* merasakan adanya kekuatan emosi yang tidak nyaman dan tidak mampu untuk mengatasinya.

4) Faktor kepribadian

Tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan *self injury* lebih besar dibandingkan tipe kepribadian ekstrovert saat

¹³ “Kecenderungan Self-injury” <http://repository.untag-sby.ac.id/1171/2/BAB%20II.pdf>, diakses pada 11 November 2020, pukul 12.17 WIB.

sedang menghadapi masalah. Pola perilaku *self injury* sangat bergantung pada mood seseorang. Selain itu adanya harga diri yang rendah, pola pemikiran yang kaku dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan menjadi faktor penunjang bagi seseorang untuk melakukan *self injury*.¹⁴

Linehan mengatakan bahwa faktor penyebab *self injury* adalah faktor keluarga dan lingkungan pergaulan yang tidak sehat dimana pelaku tinggal, diantaranya: (a) Tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, (b) Kurang kasih sayang ataupun kurang perhatian, (c) Pernah mengalami kekerasan dalam keluarga, (d) Adanya komunikasi yang kurang baik di dalam keluarga, (e) Mengekspresikan pengalaman pribadi tidak ditanggapi dengan baik dan sering dihukum atau diremehkan, dan (f) Mengekspresikan perasaan yang menyakitkan ditanggapi dengan acuh tak acuh.¹⁵

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *self injury* adalah dari dalam diri pelaku sendiri yang disebabkan oleh stres, rasa malu, tertekan, kerusakan biologis dalam otak. Selain itu faktor lingkungan juga berperan saat individu melakukan *self injury*, lingkungan yang tidak baik, serta kurangnya dukungan

¹⁴ Destiana Maidah, “*Self injury pada mahasiswa*”, Agustus, 2013.

¹⁵ Apriliawati, Ni Putu Eka, “*Dinamika Self Injury Pada Remaja Putus Cinta*”, Yogyakarta, 2017.

saat individu mengalami masalah akan menyebabkan terjadinya perilaku *self injury*.

c. Karakteristik Pelaku *Self Injury*

Menurut Eliana perilaku *self injury* memiliki karakteristik sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan kepribadian pelaku
 - a) Kesulitan mengendalikan impuls di berbagai area, yang terlihat dalam masalah gangguan makan atau adiksi terhadap zat adiktif.
 - b) Para pelaku *self injury* cenderung memiliki *self esteem* yang rendah dan kebutuhan atau dorongan yang kuat untuk mendapatkan cinta dan penerimaan orang lain.
 - c) Pola pemikiran yang kaku, cara berpikir yang harus mencapai suatu tujuan atau tidak sama sekali.
- 2) Berdasarkan lingkungan keluarga pelaku
 - a) Masa kecil penuh trauma atau kurangnya sosok salah satu atau kedua orang tua, menimbulkan kesulitan-kesulitan menginternalisasikan perhatian positif.
 - b) Ketidakmampuan atau ketidakmauan untuk mengurus diri sendiri dengan baik.
- 3) Berdasarkan lingkungan sosial pelaku
 - a) Kurangnya kemampuan untuk membentuk dan menjaga hubungan yang stabil.

- b) Takut akan perubahan, baik perubahan dalam kegiatan sehari-hari maupun pengalaman baru dalam bentuk apapun (orang-orang, tempat, peristiwa) dapat juga perubahan perilaku mereka, atau perubahan yang mungkin diperlukan untuk pulih.¹⁶

d. Bentuk-bentuk *Self Injury*

Menurut Walsh bentuk-bentuk *self injury* meliputi mengiris atau menggores kulit dengan benda tajam, mengatak- atik luka yang sudah sembuh, memukul diri sendiri, membakar atau menyundut diri sendiri dengan benda panas, membenturkan kepala, lain-lain (misalnya, makan benda tajam, menguliti wajah, memasukan benda, piercing & menjambak rambut). Perilaku melukai diri sendiri meliputi menyayat bagian kulit tubuh dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri, membakar tubuh bagian tertentu, menarik rambut dengan keras bahkan memotong bagian tubuh tertentu.

Menurut Mersey Care NHS *foundation trust* bentuk menyakiti diri sendiri yang ringan adalah bekerja secara berlebihan, berolahraga berlebihan, merokok dan mengkonsumsi alkohol secara berlebihan. Bentuk yang serius antara lain mengiris kulit, membakar kulit, membenturkan kepala dan badan ke dinding, meracuni diri sendiri dengan mengkonsumsi berbagai tablet, berbagai penyimpangan dalam perilaku makan (diet

¹⁶ M Ilmi Rizqi T, *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self injury pada Remaja*, Jakarta, 2011.

berlebihan, anoreksia, bulimia). Favazza dan Simeon membagi perilaku melukai diri menjadi dua kategori, yaitu impulsif dan kompulsif. Perilaku *self injury* yang impulsif merupakan dorongan yang didasarkan oleh keinginan atau untuk pemuasan baik secara sadar maupun tidak sadar dalam artian kategori serius. Perilaku tersebut misalnya, mengiris, membakar, membenturkan anggota badan, menyayat. Perilaku kompulsif merupakan perilaku yang biasanya dilakukan secara berulang untuk mengurangi kecemasan dalam artian kategori ringan. Misalnya, mencakar, memencet jerawat, menggigit kuku, menggaruk badan sampai timbul luka.¹⁷

Beberapa dari uraian diatas dapat disimpulkan *self injury* ada bentuk ringan dan serius. *Self injury* bentuk serius meliputi menggores benda tajam pada tubuh, menjambak rambut, membakar tubuh tertentu, membenturkan kepala dan tubuh ke dinding. *Self injury* bentuk ringan yaitu mencakar, memencet jerawat, menggigit kuku, menggaruk badan sampai timbul luka, merokok, mengkonsumsi alkohol berlebih.

2. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

a. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi” terapi *rasional emotif behaviour* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir,

¹⁷ “Kecenderungan Self-injury” <http://repository.untag-sby.ac.id/1171/2/BAB%20II.pdf>, diakses pada 11 November 2020, pukul 13.00 WIB.

menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.”¹⁸

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

b. Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy

Ellis mengatakan tujuan utama teori ini adalah untuk membantu individu mengatasi problem problem perilaku dan emosi konseli, diantaranya:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-

¹⁸ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364.

pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.

- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, dan rasa marah.
- 3) Untuk membangun minat konseli, mengendalikan diri, toleransi, kesediaan menerima ketidakpastian, keberanian mengambil resiko serta penerimaan diri klien.¹⁹

c. Konsep dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Ada tiga istilah terkait dengan tingkah laku manusia berdasarkan pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu sebagai berikut:

- 1) *Antecedent event* (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi didalam maupun diluar diri individu. Seperti perceraian orang tua dan kelulusan ujian bagi siswa,
- 2) *Belif* (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan atas dua bagian yaitu: pertama keyakinan rasional (B) yang merupakan keyakinan yang tepat, masuk akal dan produktif. Kedua, keyakinan irasional (B) yang merupakan yang salah, tidak sesuai, tidak masuk akal, tidak emosional,

¹⁹ Gerald Corey, Teori dan Praktik Konseling Psikoterapi, (Bandung : PT Refika Aditama, 2005), hal. 245.

dan tidak produktif. Keyakinan dapat berasal dari nilai agama, norma masyarakat, dan aturan orang tua.

- 3) *Emotional Consequence* (C) adalah konsekuensi emosional baik senang atau berupa hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan Antecedent Event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A, tetapi juga B, baik dipengaruhi oleh irasional B maupun rasional B individu, misalnya : sedih, marah, bahagia, bangga.²⁰

d. Teknik-teknik Konseling

Rational Emotive Behaviour Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

1) Teknik-Teknik Kognitif

a) *Disputing Irrational Belief*

Secara umum, metode kognitif dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah metode konseling secara aktif dalam mengatasi keyakinan tidak rasional yang ada pada konseli sehingga tantangan ketidak rasional yang ada pada dirinya mampu dihilangkan serta menanamkan kata “harus bisa” dalam dirinya.

²⁰ Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik, (Jakarta : Kencana, 2011), hal.178-179.

Pada terapi ini, konselor mengajak konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif nya sampai konseli mampu untuk menanamkan sugesti-sugesti positif dalam dirinya.²¹

b) Tahap Pengajaran Dalam REBT

tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

c) Tahap Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

d) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logisan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

e) Tahap Pemberian Tugas

²¹ Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 221.

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.²²

2) Teknik-Teknik Emotif

a) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

b) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menimpanya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

c) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

3) Teknik-Teknik Behavioristik

a) Teknik *Reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan) yaitu untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian

²² Dewa Ketut Sukardi, Pengantar Teori Konseling (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hal.91-92.

verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

b) Teknik *Social Modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial) yaitu teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

c) Teknik *life models*

Teknik *life models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan- percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

e. Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Dalam proses pelaksanaan konseling dengan pendekatan REBT terdapat tiga langkah yang dilakukan oleh konselor dan konseli yaitu:

1) Langkah awal

Menyadarkan konseli tentang pemikiran dan tindakannya yang tidak rasional. Proses ini membantu memahami mengapa *self injury* menjadi hal yang harus ia lakukan ketika ia dihadapkan dengan gangguan emosional dalam dirinya. Dalam tahap ini dikenal dengan tahap A-B-C dalam konsep REBT.

2) Langkah kedua

Pada langkah ini, konseli disadarkan dan diyakinkan bahwa konseli memiliki kemampuan untuk mengubah dan menantang pemikirannya yang negatif. Konseli dibimbing agar bisa mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

3) Langkah ketiga

Pada langkah ini, konseli dibantu untuk terus mengembangkan pikiran rasionalnya sehingga konseli tidak terjebak pada permasalahan yang disebabkan oleh pemikirannya. Konselor berperan aktif untuk mengemukakan pendapat mengenai pemikiran konseli baik rasional maupun irasional. Serta konseli dibimbing untuk dapat menyusun perubahan perilaku kearah yang lebih positif.

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja (*adolescence*) adalah merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasa dewasa. Ada beberapa pengertian menurut para tokoh-tokoh mengenai pengertian remaja seperti: Elizabeth B. Hurlock. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescence*, kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” bangsa orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Istilah *adolescence* yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang sangat luas, yakni mencakup kematangan mental, sosial, emosional, pandangan ini diungkapkan oleh Piaget dengan mengatakan, Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini

memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.²³

Hal senada juga dikemukakan oleh John W. Santrock, masa remaja (*adolescence*) adalah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.²⁴ Begitu juga pendapat dari (*World Health Organization*) WHO 1974 remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai saat ini mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relative lebih mandiri.²⁵

Maka setelah memahami dari beberapa teori diatas yang dimaksud dengan masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasadewasaan, dengan ditandai individu telah mengalami perkembangan-perkembangan atau pertumbuhan-pertumbuhan yang sangat pesat di segala bidang, yang meliputi dari perubahan fisik yang menunjukkan

²³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 206

²⁴ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 23

²⁵ Sarwono Sarlito W, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 9

kematangan organ reproduksi serta optimalnya fungsional organ-organ lainnya. Selanjutnya perkembangan kognitif yang menunjukkan cara gaya berfikir remaja, serta pertumbuhan sosial emosional remaja. dan seluruh perkembangan-perkembangan lainnya yang dialami sebagai masa persiapan untuk memasuki masa dewasa. Untuk memasuki tahapan dewasa, perkembangan remaja banyak faktor-faktor yang harus diperhatikan selama pertumbuhannya diantaranya: hubungan dengan orang tuanya, hubungan dengan teman sebayanya, hubungan dengan kondisi lingkungannya, serta pengetahuan kognitifnya.

b. Tahun-tahun Masa Remaja

Batasan usia masa remaja menurut Hurlock, awal masa remaja berlangsung dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Menurut Santrock, Awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun, dan berakhir pada usia 21-22 tahun.²⁶

Secara umum menurut para tokoh-tokoh psikologi, remaja dibagi menjadi tiga fase batasan umur, yaitu:

- 1). Fase remaja awal dalam rentang usia dari 12-15 tahun.
- 2). Fase remaja madya dalam rentang usia 15-18 tahun.
- 3). Fase remaja akhir dalam rentang usia 18-21 tahun.

²⁶ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja...* hal.23

Maka dengan demikian dapat diketahui dari bagian-bagian usia pada remaja yang dapat dijelaskan sebagai berikut, usia 12-15 tahun termasuk bagian remaja awal, usia 15-18 tahun bagian remaja tengah, dan remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Dengan mengetahui bagian-bagian usia remaja kita akan lebih mudah mengetahui remaja tersebut kedalam bagiannya, apakah termasuk remaja awal atau remaja tengah dan remaja akhir.

c. Ciri-Ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock, seperti halnya dengan semua periode-periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut seperti:

- 1) Masa remaja sebagai periode yang penting. Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan. Disini masa kanak-kanak dianggap belum dapat sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan. Yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan Pengaruh

(menjadi remaja yang dewasa dan mandiri) perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.

- 4) Masa remaja sebagai periode mencari Identitas. Diri yang dicari berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa Pengaruhnya dalam masyarakat.
- 5) Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua yang menjadi takut.
- 6) Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendirian orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- 7) Masa remaja sebagai periode Ambang masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras menggunakan obat-obatan.²⁷

Dengan demikian, yang dimaksud dengan ciri-ciri remaja menurut para tokoh diatas, maka penulis dapat menjelaskan mengenai ciri-ciri remaja dengan uraian sebagai berikut. Remaja

²⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...* hal.207-211

mempunyai ciri-ciri sebagai periode yang penting untuk perkembangan selanjutnya. Ciri-ciri remaja selanjutnya yakni masa ketakutan disini remaja akan sulit diatur atau lebih sering berperilaku kurang baik. Remaja akan melewati masa tidak realistic dimana orang lain dianggap tidak sebagaimana dengan yang diinginkan dan yang terakhir yakni ciri sebagai ambang masa dewasa yang ditandai remaja masih kebingungan dengan kebiasaan-kebiasaan pada masa sebelumnya. Dengan mengetahui ciri-ciri tersebut maka kita akan lebih mengetahui dari perkembangan-perkembangan remaja.

d. Tugas-Tugas Masa Remaja

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun tugas-tugas pada perkembangan masa remaja menurut Elizabeth B.Hurlock adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya;
- 2) Mampu menerima dan memahami Pengaruh seks usia dewasa;
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
- 4) Mencapai kemandirian emosional;
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi;

- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan pengaruh sebagai anggota masyarakat;
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua;
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.²⁸

Hal senada juga dikemukakan tentang tugas-tugas remaja oleh pikunas dalam William kay, yaitu bahwa tugas perkembangan remaja adalah memperoleh kematangan moral, untuk membimbing perilakunya. Kematangan remaja belumlah sempurna, jika tidak memiliki kematangan moral yang dapat diterima secara universal. Selanjutnya, William kay mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.

²⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...* hal.211

- 3) Mengembangkan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri
- 6) Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.²⁹

Maka dapat diketahui dari tugas-tugas perkembangan remaja yang harus dilewatinya. Dengan demikian apabila remaja dalam fase ini remaja gagal menjalankan tugasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas. dampaknya mereka mungkin akan lebih cenderung mengembangkan perilaku-perilaku yang menyimpang atau yang biasa dikenal (*delinquency*), dan melakukan kriminalitas.³⁰ Untuk itu Pengaruh penting harus dijalankan untuk selalu mengontrol agar remaja selalu dalam lingkaran-lingkaran dan tahap-tahap perkembangan yang berlaku.

²⁹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 237.

³⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000 S/D 2011), Hal.71

G. Metodologi Penelitian

Secara Umum metode penelitian didefinisikan sebagai suatu kegiatan ilmiah yang terencana terstruktur sistematis dan memiliki tujuan tertentu baik praktis maupun teoritis. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata – kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.³¹

Menurut Kirk dan Miller mendefinisikan penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah 4 orang remaja yang mengalami *self injury*. Adapun objek penelitiannya adalah penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi perilaku *self injury* pada remaja di kecamatan Mekar Baru.

³¹ H.Moh. Kasiram, M.Sc, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hal.175.

3. Waktu dan Lokasi Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini dibulan November 2020 sampai dengan Mei 2021. Adapun lokasi tempat penulis melakukan penelitian yakni di Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang Provinsi Banten.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan langkah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berikut penerapan teknik pengumpulan data yang telah dilakukan selama melakukan penelitian.

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang dilakukan secara langsung ditempat penelitian, observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan manusia seperti terjadi dalam kenyataan.

Observasi berfungsi sebagai eksplorasi dalam penelitian yang dilakukan secara *sistematis* sesuai dengan prosedur penelitian.³² Dalam pelaksanaan observasi, peneliti melakukan observasi atau pengamatan secara langsung di daerah tempat penelitian dilakukan. Observasi dilakukan terhadap remaja yang mengalami perilaku *self injury*. Kemudian objek penelitian ini adalah masalah mereduksi perilaku *self injury*.

³² S. Nasution, M.A, *Metode Research* (Jakarta:Bumi Aksara, 2011), Cet,ke – 12, P. 106

b. Wawancara

Wawancara atau interview adalah suatu bentuk komunikasi verbal, jadi percakapan yang bertujuan memperoleh informasi.³³ Ada beberapa faktor yang akan mempengaruhi arus informasi dalam wawancara, yaitu: wawancara atau peneliti, responden, pedoman wawancara dan situasi wawancara. Wawancara dilakukan pada 4 remaja yang mengalami *self injury* yaitu A, AL, LH, dan KN. Dalam hal ini penulis melakukan wawancara mengenai aspek *self injury*. Dan wawancara dilakukan dengan Kepala Desa dan warga sekitar.

c. Dokumentasi

Metode ini adalah salah satu metode yang digunakan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya.³⁴ Dalam hal ini data-data tersebut merupakan data yang bersifat tulisan.

5. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul maka dilakukan analisis dengan menggunakan analisis data menurut Miles dan Huberman, yang mana analisis ini dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Aktivitas dalam

³³ S. Nasution, M.A, *Metode Research...* P. 113.

³⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : suatu pendekatan praktik*, Jakarta: Rineka Cipta. 2010), hal.274.

analisis data ini yaitu dengan merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting untuk dicari tema dan polanya (*data reduction*), kemudian data disajikan dalam sebuah pola yang sesuai dengan kajian (*data display*), dan setelah itu ditarik sebuah kesimpulan yang menghasilkan sebuah hipotesis dan deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap menjadi jelas (*conclusion drawing*) atau (*verification*).³⁵

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Menurut S Nasution dalam bukunya yang berjudul metodologi penelitian Naturalistik bahwa “reduksi adalah merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema polanya, sehingga data lebih mudah untuk dikendalikan”.³⁶

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk singkat, bagan, hubungan antar kategori dan dengan teks yang bersifat naratif. “Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami

³⁵ Sugiono, *memahami penelitian kualitatif*. (Bandung: ALFABETA, 2012), hal.99.

³⁶ S.Nasution, *Metodologi Penelitian Naturalistik Kualitatif....*, hal. 129.

apa yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut”.³⁷

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada atau berupa gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas. Kesimpulan ini masih sebagai hipotesis dan dapat menjadi teori jika didukung oleh data-data yang lain.³⁸

H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan proposal penelitian ini dibutuhkan sistematika penulisan, agar terkonsep dan mudah dipahami. Maka penulis menguraikan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan meliputi: Latar belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Kerangka Teori, Metodologi Penelitian, Sistematika Penelitian.

BAB II : Gambaran umum tentang Kecamatan Mekar Baru, yang meliputi sejarah singkat, visi-misi kecamatan, struktur kepengurusan, keadaan kecamatan.

BAB III : Gambaran umum tentang responden/klien yang meliputi, Profile, kondisi *self injury* yang dialami

³⁷ Sugiono, *memahami penelitian kualitatif...*, hal. 341.

³⁸ Sugiono, *memahami penelitian kualitatif...*, hal. 345.

klien, Faktor-faktor Penyebab Terjadinya *Self Injury* Pada Remaja, dan bentuk-bentuk *Self Injury* yang dialami klien.

BAB IV : Menjelaskan tentang proses *treatment* penerapan teknik REBT untuk mereduksi perilaku *self-injury* pada remaja. penerapan REBT, perubahan perilaku remaja setelah terapi teknik REBT, dan faktor pendukung dan penghambat.

BAB V : Penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.