



Implementasi Pendekatan REBT dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Perilaku *Self-Harm*

Bintang Pamungkas^{*1}, M.Sayyid Ramadhan², M.Rizky Ramadhan³, Sofyan Abdi⁵,
Afra Hasna⁶

¹²³⁴⁵⁶Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam As-Syafi'iyah, Indonesia

^{*}Corresponding author, E-mail: bintangpamungkas180@gmail.com

Abstrak. Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan manusia, baik secara fisik maupun psikis. Tidak hanya kemampuan untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga kemampuan untuk mengatasi stres yang timbul pada diri sendiri., di era modern ini, remaja usia 10-19 tahun memiliki tingkat stres mencapai 6,2%, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan depresi bahkan perilaku self-harm atau bunuh diri (Suhartini et al., 2022). Penelitian ini dilakukan di SMKN 50 Jakarta dengan pendekatan kualitatif. Teknik purposive sampling digunakan untuk pemilihan sampel. Narasumber dipilih secara subjektif oleh peneliti, dari empat narasumber, dua di antaranya menunjukkan gejala self-harm, seperti menyayat tangan dengan benda tajam, memukul dinding, dan menampar pipi hingga memar. Hasil penelitian menunjukkan adanya self-harm dipicu oleh kondisi keluarga yang kurang harmonis, yang mendorong perilaku yang tidak wajar. REBT menjadi pilihan yang tepat untuk self-harm. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengubah cara berpikir dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Kata Kunci: Konseling kelompok, melukai diri sendiri, REBT

Abstract. Mental health is an important part of human well-being, both physically and psychologically. Not only the ability to solve problems, but also the ability to deal with stress that arises in oneself. In this modern era, teenagers aged 10-19 years have stress levels reaching 6.2%, which if not handled properly can cause depression and even self-harm or suicidal behavior (Suhartini et al., 2022). The research was conducted at SMKN 50 Jakarta with a qualitative approach. Purposive sampling technique was used for sample selection. The sources were chosen subjectively by the researcher, from four sources, two of whom showed symptoms of self-harm, such as cutting their hands with sharp objects, hitting walls, and slapping their cheeks until they bruised. The research results show that self-harm is triggered by less harmonious family conditions, which encourage unnatural behavior. REBT is the right choice for self-harm. With this approach, it is hoped that students can change the way they think and manage their emotions better.

Keywords: Group Counselling, Self-harm, Rational Emotive Behavior Therapy



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

Pendahuluan

Masa remaja antara usia 12 dan 23 ditandai dengan berbagai pergolakan emosional. Pandangan tentang badai dan stres adalah konsep yang melaporkan bahwa masa remaja adalah era yang penuh gejolak konflik dan suasana hati (Santrock, 2007). Seperti yang telah kita ketahui bahwa remaja mengalami fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana dalam proses tumbuh kembangnya, mereka sering merasa masih seperti anak-anak padahal mereka sudah mulai belajar untuk mendapatkan disiplin dan tanggung jawab. Remaja menghadapi berbagai jenis masalah dengan diri mereka sendiri atau orang lain.

Perkembangan zaman telah membawa pola pikir masyarakat semakin maju, terutama dalam hal kesehatan mental. Kesehatan mental mengarah pada kesejahteraan manusia secara menyeluruh, baik secara

fisik maupun psikis. Kesehatan mental tidak hanya mencakup kemampuan untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga kemampuan untuk mengatasi dampak stres yang timbul dari masalah tersebut. Di era modern ini, remaja dengan rentang usia 10-19 tahun memiliki tingkat stres mencapai 6,2%. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi, bahkan menyebabkan perilaku *self-harm* atau bahkan bunuh diri (Suhartini et al., 2022).

Perilaku melukai diri sendiri *self-harm* adalah sebuah ungkapan perasaan emosional berupa tindakan yang menyakiti diri sendiri tanpa bertujuan bunuh diri (Thesalonika & Apsari, 2021). Hal ini dianggap mampu untuk menyelesaikan rasa emosional dan sakit hati penderitanya. Bentuk *self-harm* tak hanya yang memiliki dampak besar, seperti bunuh diri, kegiatan memotong atau menggores tubuh tertentu, memukul diri sendiri maupun benda termasuk kedalam *self-harm* (Maidah & Psikologi, 2013), Survei menyatakan bahwa terdapat 20,21% remaja Indonesia pernah mempraktikkan *self-harm*, dengan sekitar 93% terjadi pada remaja Perempuan (Faradiba et al., 2022)

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi *self-harm*, salah satunya adalah dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* yang dikembangkan oleh Albert Ellis. REBT adalah metode pengobatan yang menekankan interaksi antara berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku. Menjelaskan pendekatan REBT pada dasarnya memandang individu mempunyai kemampuan di dalam diri sendiri untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan (Anisa, 2022).

Dalam konteks konseling kelompok, pendekatan ini memberikan tempat bagi anggota untuk membagikan pengalaman mereka, mendengarkan perspektif orang lain, dan menemukan kekuatan kolektif dalam menghadapi masalah. Dengan memberikan dukungan sosial dan meningkatkan keterampilan sosial serta pemecahan masalah, oleh karena itu, REBT berfokus pada perubahan perilaku melalui perubahan cara berpikir dan emosi serta agar peserta didik dapat memiliki kemampuan mengontrol emosi yang baik.

Pendekatan REBT efektif untuk mengatasi tendensi perilaku *self-harm* pada siswa (Anisa, 2022). Hasil penelitian menunjukkan pendekatan REBT dalam setting kelompok efektif untuk mengatasi tendensi perilaku *self-harm* karena kurangnya kemampuan regulasi emosi siswa. Sama halnya dengan penelitian ini pendekatan REBT sangat efektif dalam mereduksi tindakan *self-harm*.

Berdasarkan hasil konseling kelompok di SMKN 50 Jakarta, peneliti menemukan bahwa terdapat siswi yang melakukan tindakan *self-harm*. Hal ini mengindikasikan bahwa siswi tersebut memiliki masalah yang membuat mereka merasa perlu melakukan *self-harm* setiap kali masalah tersebut muncul. Bentuk *self-harm* yang dilakukan meliputi menyayat tangan dengan benda tajam seperti silet atau serpihan kaca, memukul dinding rumah, dan menampar pipi hingga memar. Jika tindakan *self-harm* ini dibiarkan, diabaikan, dan tidak ditangani secara serius, dapat menyebabkan kecanduan untuk melukai diri sendiri. Hal ini disebabkan oleh pengalihan emosi yang memberikan efek ketenangan sesaat.

Untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, salah satu langkah efektif yang dapat diambil adalah dengan menerapkan Terapi Perilaku *Rasional Emotif Behavior (REBT)*. Terapi ini dirancang untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memicu perilaku *self-harm*, memahami bentuk perilaku tersebut, serta mengevaluasi dampaknya. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti memiliki keyakinan bahwa mereka dapat secara efektif menangani kasus *self-harm* di kalangan siswa kelas X di SMKN 50 Jakarta.

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 50 Jakarta dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui interpretasi dan analisis deskriptif (Creswell, 2014). Metode ini membantu peneliti untuk memahami secara spesifik tentang masalah yang dikaji.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari subjek penelitian, yaitu dua siswi di SMK Negeri 50 yang menunjukkan gejala *self-harm*. Sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur yang ditemukan dari berbagai artikel jurnal.

Pemilihan sampel untuk data primer dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana peneliti menekankan atau berfokus kepada kriteria anggota sampel atau individu sesuai yang akan dituju serta diyakini oleh peneliti sehingga penelitian mudah dijangkau dan tepat (Creswell, 2015). Narasumber dipilih secara subjektif oleh peneliti. Kriteria pemilihan narasumber didasarkan pada kasus-kasus yang muncul selama sesi konseling kelompok dengan jumlah anggota antara 4-8 orang. Dua di antaranya menunjukkan gejala *self-harm*, seperti menyayat tangan dengan benda tajam seperti silet atau serpihan kaca, memukul dinding rumah, dan menampar pipi hingga memar.

Keterbatasan metode ini dilakukan pemilihan secara subjektif yang menyebabkan bias serta generalisasi terbatas dikarenakan pemilihan sampel tidak dipilih secara acak.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, konseling kelompok digunakan sebagai teknik pengumpulan data, yang mana didalamnya peneliti mengobservasi dan mewawancarai masalah dengan lebih mendalam. Untuk menjaga kerahasiaan dan privasi partisipan, semua subjek penelitian diberikan nama samaran, hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa identitas asli partisipan tetap terlindungi dan tidak dapat diungkapkan kepada pihak ketiga. Metode ini memungkinkan para partisipan untuk memberikan informasi secara lebih terbuka dan jujur tanpa khawatir tentang dampak negatif yang mungkin timbul akibat pengungkapan identitas mereka.

Beberapa hal yang ditemukan dalam penelitian ini berupa perilaku dan pikiran yang negatif serta emosi yang tidak terkontrol oleh anggota kelompok yang menimbulkan perilaku *Self-Harm* pada dirinya.

Penelitian ini menemukan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja di SMKN 50 Jakarta dipicu oleh kondisi keluarga yang tidak harmonis dan kurangnya kemampuan regulasi emosi. Temuan ini penting karena memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja dan bagaimana pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dapat diterapkan secara efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

Dalam pelaksanaannya, untuk mengoptimalkan dan menjaga keefektifan konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahap agar yang menjadi tujuan bersama dapat tercapai (Haryadi, 2020): a) Tahap awal: menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan tujuan, menjelaskan cara pelaksanaan, menjelaskan asas-asas, dan melakukan perkenalan. b) Tahap peralihan: membangun percaya satu sama lain, menanyakan kesiapan anggota kelompok. c) Tahap kegiatan: penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif dengan mempersilakan anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, membahas masalah yang telah dipilih secara tuntas, selingan, menegaskan komitmen. d) Tahap pengakhiran: melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok dengan menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan mengapresiasi setiap anggota kelompok atas partisipasi dan kepercayaannya selama proses konseling, mengucapkan terimakasih, berdoa, dan diskusi tentang pertemuan yang akan datang. Konseling kelompok dilakukan secara tatap muka di ruang kelas dengan menghadirkan empat orang peserta didik putri yang merupakan satu kelas. Pertemuan konseling kelompok ini merupakan salah satu cara untuk mengetahui kondisi siswa karena guru BK kurang dalam pengawasannya.

Pada tahap awal, pemimpin kelompok memberi penjelasan tentang kegiatan konseling kelompok dan mengajak peserta didik menyepakati tujuan yang akan dicapai bersama dan aturan selama proses konseling kelompok. Adapun tujuan dari pertemuan ini adalah untuk mengetahui kondisi siswa yang kurang pengawasan dalam sekolah. Aturan yang telah disepakati, sebagai berikut: 1) anggota kelompok yang ingin berpendapat harus mengangkat tangan terlebih dahulu. 2) anggota kelompok dilarang memotong pembicaraan anggota lainnya jika sedang berpendapat. 3) Anggota kelompok akan ditunjuk jika kurang mengutarakan pendapat.

Tahap peralihan, pemimpin kelompok meyakinkan anggota kelompok tentang kesediaan mereka mengikuti konseling kelompok serta aturan-aturan yang telah disepakati. Pada tahap ini, seluruh anggota kelompok mengaku siap untuk memulai proses konseling.

Tahap kegiatan merupakan tahap inti, dimulai dengan pengantar dari pemimpin kelompok yang memberikan arahan kepada anggota kelompok untuk mulai menceritakan masalah mereka masing-masing secara garis besar. Masing-masing anggota mengungkapkan permasalahannya dimulai dari masalah mengatur waktu hingga masalah keluarga, "*Saya kurang bisa kak dalam mengatur waktu*", "*Kalau saya masalah keluarga kak*". Dari sekian banyak permasalahan, kami menetapkan yang akan diselesaikan ialah masalah keluarga.

Masalah keluarga yang dialami dari dua orang anggota kelompok memiliki permasalahan yang berbeda, pertama Mangga (nama samaran) memiliki permasalahan pengasuhan orang tua, jikalau Apel (nama samaran) kurangnya perhatian oleh orangtuanya. Kemudian Mangga (nama samaran) menjelaskan masalahnya lebih detail "*Hubungan saya dengan orangtua kurang baik apalagi dengan ibu saya bahkan hampir tidak pernah berkomunikasi dikarenakan banyak hal yang membuat saya sakit hati.*" Sedangkan Apel (nama samaran) "*Kalau saya komunikasi hanya sekedar formalitas belaka*". Kemudian anggota menanyakan kepada mereka berdua "*Apa sih yang kalian rasakan dan dampak apa yang kalian dapati?*" Apel (nama samaran) menjawab "*Rasa seperti diabaikan dan apapun yang ku lakukan seperti tidak ada, permasalahan yang kuhadapi seperti pertemanan dan sekolah yang kucurahkan pada orang tua ku hanya di jawab coba diperbaiki lagi ibadahnya, serta dampak yang ku terima adalah sebuah stress yang ku alami hingga terkadang menjambak rambut ku sendiri dan sering menyalahkan diri sendiri di hadapan kaca*". Mangga (nama samaran) pun mengungkapkan juga "*Aku sering juga diabaikan setiap kali tidak pernah ditanya, dan aku sering kali di bentak oleh ayah maupun ibu ku, padahal setiap arahan mereka aku selalu turuti, hingga aku mencari kebahagiaan lain dengan berpacaran dan disana juga aku tidak*

menemukannya sehingga aku juga sering menampar pipi ku hingga memar, membenturkan tangan ke dinding, bahkan hingga menyileti tangan ku hingga berdarah banyak”.

Selanjutnya, pemimpin kelompok dan anggota lainnya memberikan pendapat apa yang sudah menjadi permasalahannya serta memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut. Menulis *Journaling* (catatan harian) memungkinkan konseli untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasi pikiran, perasaan dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan untuk ranah *internal* pribadi (Erford, 2017). *Journaling* (catatan harian) memungkinkan konseli untuk mencurahkan isi hati bebas yang bertujuan untuk berekspresi dan pelepasan emosional.

Tahap pengakhiran, pemimpin kelompok memberi kesimpulan tentang keseluruhan pembahasan pada pertemuan ini. Selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih serta menanyakan pendapat kesan dan pesan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok dan menutup pertemuan dengan mengapresiasi kebesaran hati mereka sudah mengikuti kegiatan dengan baik. Proses konseling menunjukkan hasil yang positif, anggota kelompok secara tertib berbicara melatih kemampuan asertif mereka, dan satu sama lain saling percaya mengingat tujuan mereka sama dan mendapatkan penguatan dari pemimpin kelompok tentang tujuan yang sudah mereka sepakati. Teknik konseling yang digunakan adalah *problem solving* dengan pendekatan REBT yang mengedepankan pikiran rasional dan emosi yang positif.

Berdasarkan konseling kelompok yang telah dilakukan, Mangga (nama samaran) menunjukkan kecenderungan untuk melakukan *self-harm*. Hal ini berakar dari lingkungan keluarga yang kurang sehat. Mangga adalah anak kedua dari dua bersaudara. Kakak Mangga (nama samaran) telah memutuskan untuk meninggalkan rumah dan memulai hidup baru, meninggalkan orang tua dan Mangga (nama samaran) di rumah. Orang tua Mangga (nama samaran) memiliki kepribadian yang tegas, sering membentak, dan berbicara kasar, tidak jarang mereka juga terlibat dalam pertengkaran. Situasi ini membuat Mangga (nama samaran) merasa kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya. Menurut Mangga (nama samaran), kedua orang tuanya tidak memahami kebutuhan remaja saat ini, sehingga komunikasi dalam keluarga pun sangat jarang terjadi. Akibat dari kurangnya perhatian dan pemahaman ini, Mangga (nama samaran) merasa terasingkan dan tidak didukung, yang akhirnya mendorongnya ke perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang dialaminya.

Selanjutnya, terdapat seorang siswi dengan nama samaran Apel. Apel (nama samaran) adalah anak tengah dari tiga bersaudara dan tinggal bersama kedua orang tuanya, kakaknya, serta adiknya. Meskipun tinggal bersama, Apel (nama samaran) merasa hubungan dengan keluarganya kurang dekat. Orang tua Apel (nama samaran) dikenal sebagai sosok yang tegas dan ahli agama. Namun, menurut Apel (nama samaran), mereka kurang memberikan perhatian penuh terhadapnya, terutama terkait kesehatan mentalnya. Apel (nama samaran) merasa bahwa dia membutuhkan bantuan profesional untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dihadapinya, namun setiap kali dia mengungkapkan keinginannya tersebut, orang tuanya hanya menyarankan untuk memperkuat ibadahnya, tanpa memberikan dukungan lain yang lebih konkret. Hal ini membuat Apel (nama samaran) merasa terabaikan dan tidak mendapatkan bantuan yang ia butuhkan untuk kesejahteraannya.

Hasil dari konseling kelompok menunjukkan adanya perubahan dalam diri konseli yang mana ia merasa lebih baik dalam pengontrolan emosinya dengan cara melampiaskannya untuk membuat *journaling* (catatan harian) serta impian – impian yang ingin dicapai.

Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam menangani masalah *self-harm*.

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Shofiatul Jannah & Gozali, 2024), membahas tentang pentingnya pendekatan yang tepat dalam menangani perilaku *self-harm* dan menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan REBT dapat efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional dan perilaku mereka.

Penelitian ini juga dilakukan oleh (Aisyah, 2022), penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT dapat meningkatkan pola pikir rasional dan kontrol diri siswa, serta mengurangi perilaku *self-harm*. Hal ini menunjukkan pentingnya layanan konseling kelompok dalam membantu siswa mengatasi masalah psikologis dan perilaku negatif.

Selanjutnya, penelitian ini dilakukan oleh (Siregar Ilham Khairi, 2020), penelitian menunjukkan bahwa penulisan jurnal adalah teknik konseling efektif yang memfasilitasi ekspresi emosi, pemrosesan kognitif, dan eksplorasi diri, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan klien secara keseluruhan.

Temuan-temuan ini sangat penting karena memberikan bukti empiris tentang manfaat konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konteks sekolah. Dampak *self-harm* yang tidak ditangani dapat menyebabkan masalah psikologis jangka panjang, seperti bunuh diri, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, implementasi program konseling kelompok yang efektif dapat membantu sekolah dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi siswa.

Selain itu, penelitian ini juga menggaris bawahi pentingnya keterlibatan seluruh komunitas sekolah dalam mendukung korban *self-harm*, yang dapat berkontribusi pada pengurangan insiden *self-harm* secara keseluruhan.

Dari peristiwa tersebut, peneliti dapat menyimpulkan beberapa temuan penting, antara lain:

1. Faktor Penyebab *Self-Harm* pada Pelaku

Perilaku *self-harm* dipengaruhi oleh dua faktor utama: faktor internal dan eksternal. Faktor *internal* berasal dari dalam diri individu, mencakup emosi negatif seperti kehilangan, harga diri rendah, dan trauma. Faktor eksternal meliputi pola asuh dalam keluarga dan lingkungan yang tidak mendukung, yang dapat memicu trauma (Alcorn, 2007).

Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor utama yang menyebabkan kedua pelaku, Mangga dan Apel (nama samaran), melakukan *self-harm* adalah masalah dalam keluarga. Kedua individu merasa tidak dihargai dan mengalami emosi negatif yang kuat. Mangga (nama samaran) menghadapi situasi di mana ibunya sering berselingkuh, sementara Apel (nama samaran) jarang berkomunikasi dengan kedua orang tuanya. Kondisi keluarga yang tidak ideal ini menyebabkan mereka merasa rendah diri dan terbebani oleh keadaan mereka saat ini. Mereka merasa tidak mendapatkan dukungan dan motivasi yang mereka butuhkan, yang memperburuk keadaan mental mereka.

Mangga dan Apel (nama samaran) merasa tidak mampu menyalurkan emosi mereka dengan sehat, yang mengakibatkan stres. Perilaku menyakiti diri sendiri bukanlah gangguan mental, melainkan kegagalan individu dalam mengatasi stres. (Carroll et al., 2014). Individu yang terlibat dalam tindakan menyakiti diri sendiri memiliki ketahanan yang buruk terhadap stres dan kemampuan pemecahan masalah yang rendah. Kedua pelaku menunjukkan ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan emosional mereka, yang akhirnya mendorong mereka ke perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit yang mereka alami. (Goyena, 2021).

2. Bentuk *Self-Harm* pada Pelaku

Menyakiti diri sendiri yang disengaja (DSH) mengacu pada serangkaian perilaku merugikan diri sendiri yang disengaja dan disengaja tanpa niat bunuh diri (Gratz, 2004). Dari hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara kelompok, pada tanggal 19 Mei 2024 si peneliti ada terdapat perbedaan dalam bentuk *self-harm* yang dilakukan oleh kedua pelaku. Mangga (nama samaran) cenderung melakukan *self-harm* dengan menyayat kulitnya menggunakan benda tajam pada tangannya, membenturkan tangan ke dinding hingga memar, serta menampar pipinya sendiri. Sebaliknya, Apel (nama samaran) lebih sering melakukan tindakan membenturkan kepala ke dinding, menjambak rambutnya sendiri, dan mencabuti rambut dalam jumlah banyak dengan sengaja.

Penelitian ini menyatakan bahwa salah satu bentuk *self-harm* adalah dengan mencabuti rambut dalam jumlah besar (Maidah & Psikologi, 2013). Mangga dan Apel (nama samaran) menunjukkan perilaku *self-harm* yang berbeda namun tetap mencerminkan upaya untuk melampiaskan tekanan emosional yang mereka rasakan. Tindakan-tindakan ini mencerminkan cara mereka mengekspresikan dan mengatasi rasa sakit emosional yang mendalam, meskipun caranya berbeda antara satu individu dengan individu lainnya.

3. Upaya Penanganan dalam Layanan BK

Konselor di sekolah memiliki beberapa peran penting, salah satunya adalah menangani permasalahan yang dihadapi oleh konseli atau siswa (Melasti et al., 2022). Dalam kasus siswa yang melakukan *self-harm*, konselor memberikan bentuk penanganan yang komprehensif. Langkah-langkah penanganan tersebut meliputi pemantauan secara berkala, memberikan layanan konseling kelompok, dan merujuk siswa kepada pihak profesional yang lebih berkompeten dalam menangani *self-harm*.

Pendekatan konseling yang digunakan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Proses ini dimulai dengan pembinaan hubungan baik antara pemimpin dan anggota kelompok yang melakukan *self-harm*. Selanjutnya, teknik-teknik konseling diimplementasikan sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan spesifik siswa. Proses konseling mencakup interpretasi hasil sesi konseling dan pembuatan komitmen bersama konseli untuk mengatasi perilaku *self-harm*. Meskipun hasil konseling belum sepenuhnya dapat mengatasi masalah *self-harm*, penguatan dan pemantauan secara berkelanjutan sangat diperlukan sehingga layanan konseling mampu mengatasi perilaku *self-harm* pada siswa (Anisa, 2022). Masalah yang dihadapi oleh pelaku diselesaikan melalui proses konseling yang dipersonalisasi, termasuk pernyataan berjanji dari siswa bahwa mereka tidak akan mengulangi perilaku *self-harm*.

Dengan demikian, upaya penanganan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok memerlukan pendekatan holistik dan berkelanjutan, menggabungkan pemantauan, konseling kelompok, serta referensi kepada profesional jika diperlukan, untuk mencapai hasil yang optimal dalam membantu siswa mengatasi *self-harm*.

Adapun keterbatasan dalam penelitian belum menyebarkan assessment dalam pelaksanaan serta belum mampu mengatasi perilaku *self-harm* pada siswa sepenuhnya, dan juga keterbatasan peneliti dalam waktu pelaksanaan. Peneliti mengharapkan kepada pihak sekolah agar lebih memperhatikan peserta didik akan kegiatan siswa di dalam sekolah

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja dapat dipicu oleh kondisi keluarga yang kurang harmonis dan faktor-faktor eksternal serta internal lainnya. Dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam konseling kelompok, siswa di SMKN 50 Jakarta yang menunjukkan gejala *self-harm* berhasil mengubah cara berpikir dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. REBT terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi stres dan emosi negatif, yang pada gilirannya mengurangi perilaku *self-harm*. Perubahan positif ini dicapai melalui proses konseling yang mencakup tahapan awal, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran, dengan fokus pada penggalian masalah dan penerapan solusi yang rasional serta emosional. Adapun perubahan yang dialami konseli yakni dapat mereduksi perilaku *self-harm* dalam hidupnya dan melampiaskan emosinya kedalam *journaling* (catatan harian).

Daftar Rujukan

- Aisyah, N. S. (2022). Pengentasan Self-Harm Pada Siswa SMP Negeri 10 Semarang Dengan Konseling Kelompok Teknik REBT. In *Counseling As Syamil* (Vol. 02, Issue 1).
- Alcorn, N. (2007). *Cut: Mercy for Self-harm*. Winepress Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=g8akGAAACAAJ>
- Anggraeny Dewi Hamida, & Ardani Tristiadi Ardi. (2023). *EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) Hamida Dewi Anggraeny 2 Tristiadi Ardi Ardani*. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.7203>
- Anisa, M. (2022). *Efektifitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa*.
- Carroll, R., Metcalfe, C., & Gunnell, D. (2014). Hospital presenting self-harm and risk of fatal and non-fatal repetition: systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 9(2), e89944.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications. https://books.google.co.id/books?id=4uB76IC_pOQC
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset 3/E-: Memilih di Antara Lima Pendekatan*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:192662010>
- Erford, B. T. (2017). Teknik yang harus diketahui setiap konselor. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 40.
- Faradiba, A. T., Paramita, A. D., & Dewi, R. P. (2022). *Emotion dysregulation and deliberate self-harm in adolescents*. 11, 20–24. <https://doi.org/10.24036/02021103113653-0-00>
- Firmansyah, D., Pasim Sukabumi, S., & al Fath Sukabumi, S. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927>
- Goyena, R. (2021). Gambaran Self-Injury Mahasiswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(9), 1689–1699.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.

- Haryadi, R. (2020). Fauziatin, & Khairunisa.(2020). Peran Chat Grup untuk Mengoptimalkan Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Online di Abad 21. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 6(1), 13–18.
- Keeling, M. L., & Bermudez, M. (2006). Externalizing problems through art and writing: Experience of process and helpfulness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(4), 405–419.
- Maidah, D., & Psikologi, J. (2013). 6 DCP 2 (1) (2013) *Developmental and Clinical Psychology SELF INJURY PADA MAHASISWA (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PELAKU SELF INJURY) Info Artikel* _____ *Sejarah Artikel: Diterima Agustus 2013 Disetujui September 2013 Dipublikasikan Oktober 2013*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Santrock. (2007). *Adolescence, edisi 6*. Erlangga. <https://books.google.co.id/books?id=Z3LWS-xbTv4C>
- Sari Ulum, T., Kusdaryani, W., Dhyah Yulianti Program Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Ilmu Pendidikan, F. (2019). *LAYANAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP HARGA DIRI SISWA KORBAN SELF INJURY* (Vol. 6).
- Shofiatul Jannah, A., & Gozali, A. (2024). *Volume 5 Nomor 1 (2024) Pages 126-136 Coution : Journal of Counseling and Education Implementasi Pendekatan REBT Untuk Mereduksi Perilaku Self Harm*.
- Siregar Ilham Khairi. (2020). Expressive Writing with “Jurnaling Technique” Client’s Self Exploration Strategy. In *Jambura Guidance and Counseling Journal* (Vol. 1, Issue 2, pp. 83–86). <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01617.x>
- Suhartini, S., Wahyuningsih, T., Winarni, L. M., & Madani, U. Y. (2022). The Effect of Self-Management Education on Self-Harm Knowledge and Anxiety in Adolescents at SMAN 20 Tangerang Regency. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 70–75.
- Syamila, D., & Herdi, H. (2021). Konseling Online: Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan Konseling Kelompok di SMP Global Islamic School Jakarta. *Jurnal Paedagogy*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:244241485>
- Thesalonika, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (Self-harm or self-injuring behavior by adolescent). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4 (2). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2).