

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI SELF INJURY

Nurul Mar'atis Sholeha, As'ad, Wawan Junadi

nurmass01@gmail.com, murya6belas@gmail.com, wawanjuandi@gmail.com
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Self injury adalah perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sengaja karena tidak dapat menyampaikan emosi tanpa maksud untuk bunuh diri. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang konseli pria berusia 20 tahun, dengan gangguan sering melukai dirinya sendiri. Subjek melakukannya karena merasa tidak ada yang bisa untuk menenangkan pikiran dan memahami emosinya. *Rational Emotive Behavior Therapy* digunakan dalam penelitian ini karena dapat mengidentifikasi dan mengubah pikiran irrasional melalui terapi kognitif dengan layanan konseling individu. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) dengan dua siklus. Setelah subjek menyadari pikiran irrasional adalah penyebab utamanya, subjek diarahkan pada pikiran baik dan pelampiasan emosi dengan baik. Hasil dari penelitian ini adalah REBT dengan teknik kognitif mampu menjadi sarana bagi subjek untuk melawan pikiran irrasionalnya.

Kata Kunci : rational emotive behavior therapy, self injury

Abstract

Self-injury is self-harming behavior that is carried out intentionally because you cannot express your emotions without the intention of committing suicide. The subject in this study was a 20 year old male counselee, with a disorder that often hurts himself. The subject does this because he feels that nothing can calm his mind and understand his emotions. Rational Emotive Behavior Therapy was used in this research because it can identify and change irrational thoughts through cognitive therapy with individual counseling services. This research is action research with two cycles. After the subject realizes that irrational thoughts are the main cause, the subject is directed to good thoughts and a good outlet for emotions. The results of this research are that REBT with cognitive techniques can be a means for subjects to fight their irrational thoughts.

Keywords: rational emotive behavior therapy, self injury

Pendahuluan

Menurut badan kesehatan dunia, kesehatan mental merupakan kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup.¹

Sementara Carl Rogers berpendapat, bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya. Mereka mampu mengalami secara mendalam keseluruhan emosi, kebahagiaan atau kesedihan, gembira atau putus asa. Ciri-ciri dari pribadi sehat ini adalah memiliki perasaan yang kuat, dapat memilih bertindak bebas, kreatif dan spontan. Memiliki keberanian untuk menjadi ada yaitu menjadi diri sendiri tanpa bersembunyi dibalik topeng atau berpura-pura menjadi sesuatu yang bukan dirinya.²

Setiap individu memiliki masalah yang berbeda-beda begitu pula cara penyelesaiannya. Sebagian individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik sementara beberapa dari individu tersebut terkadang tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya stres dikarenakan ketidakmampuan individu mengelola emosi.

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, membaca buku, melukis atau kegiatan positif lainnya. Berbeda dengan sebagian individu memilih untuk menyalurkan dengan cara negatif misalnya mengkonsumsi narkoba, minum-minuman keras bahkan melukai

tubuhnya dengan sengaja. Perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri disebut sebagai *self injury*.

Self injury merupakan perilaku yang dengan sengaja melukai tubuh sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres. Pelaku *self injury* melukai diri tidak untuk menciptakan rasa sakit fisik, akan tetapi hanya untuk menenangkan rasa sakit emosional yang mendalam.³

Konseli yang menjadi subjek penelitian ini adalah seorang remaja berusia 20 tahun. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, subjek diduga telah melakukan *self injury*. Kemudian, peneliti menindaklanjuti hal tersebut dengan melakukan wawancara pada subjek. Berdasarkan keterangan dan indikator yang tampak pada diri subjek, maka peneliti menyimpulkan bahwa yang bersangkutan telah teridentifikasi *self injury*.⁴

Faktor *self injury* berdasarkan penelitian Destiana Maidah dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu : faktor keluarga, seperti tumbuh di dalam keluarga yang kacau, kurang kasih sayang, pernah mengalami kekerasan, adanya komunikasi yang kurang baik dan tidak dianggap keberadaannya atau diremehkan, dan faktor individu, seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian.⁵

Salah satu pendekatan yang bisa menjadi alternatif untuk membantu permasalahan tersebut adalah REBT. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950 yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy*, kemudian Ellis mengubahnya menjadi

3 Audhia, S. N. *Konseling psikoanalisa untuk mengurangi self injury (melukai diri sendiri) Pada Seorang Karyawan Di Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya), 2019.

4 Observasi awal, Januari 2023

5 Destiana Maidah, *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku Self Injury)* (Skripsi Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang, 2013), 18

1 <https://www.merdeka.com/jateng/mengenal-kesehatan-mental-menurut-who-berikut-penjelasan-lengkapnnya-klm.html> (diakses pada 1 April 2023)

2 Rumiati, *Jurnal Psikologi Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat* (Jurnal: 2012)

Rational Emotive Therapy pada tahun 1961, yang kemudian pada tahun 1993 menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy*.⁶

Pendekatan REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir dan menghindari tingkah laku yang merusak diri. Tujuan lain dari REBT adalah membantu orang mengubah kebiasaan berpikir atau bertingkah laku yang menghancurkan diri sendiri. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mengajarkan model A-B-C-D-E dari REBT kepada konseli sebagai berikut.

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) adalah suatu keadaan, fakta, peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A baik secara rasional maupun irasional.¹³ Keyakinan rasional merupakan cara berpikir atau sistem yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sedangkan keyakinan yang irasional merupakan cara berfikir atau sistem yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.

C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari (A) tapi disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional.

D = *Disputing* (melawan) merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah untuk menentang pikiran yang cenderung tidak rasional. Prinsip ini mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai-nilai irasional yang tidak bisa dibuktikan.

E = *Effect* (akibat) jika A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional, maka hasil akhirnya berupa perilaku po-

sitif, sebaliknya jika proses berpikir yang irasional, maka hasil akhirnya berupa tingkah laku negatif.⁷

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan merupakan bentuk investigasi reflektif, partisipatif, kolaboratif, dan spiral yang bertujuan memperbaiki sistem, metode, kerja, proses, isi, kompetensi, dan situasi.

Penelitian tindakan yang dilakukan adalah dua siklus, siklus I dan siklus II. Pada setiap siklus terdiri dari empat tahapan, perencanaan, pelaksanaan, observasi hasil dan refleksi sebagai bahan perenungan.⁸

Action research adalah salah satu jenis riset sosial terapan yang pada hakikatnya merupakan suatu eksperimen sosial. Penelitian tindakan juga merupakan suatu inovasi untuk menghasilkan perubahan dalam prosedur kebijakan dengan dimonitor melalui metode riset sosial.⁹ Menurut Kemmis dan MC Taggart, penelitian tindakan pada hakikatnya ada empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Sehingga keempat tahapan tersebut menjadi kesatuan rangkaian yang disebut dengan siklus.¹⁰

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Pra Tindakan

Konseli merupakan anak bungsu dari dua bersaudara yang memasuki tahap perkembangan remaja akhir dengan usia 20 tahun disertai perkembangan fisik yang baik dan memiliki hobi melukis. M mempunyai kepribadian ambivert atau

⁷ Ibid

⁸ Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrudjaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT. Indeks, 2012), 18.

⁹ Payne, Geoff, Payne, Judy, *Key Concepts in Social Research*, (US : Sage Publications, Inc., 2004.)

¹⁰ Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrudjaman, *Penelitian Tindakan dan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT indeks, 2012), 12.

⁶ Gantina Komalasari, dkk *Teori dan Teknik Konseling*, (PT. Indeks, 2011), 202-203.

ada saatnya M introvert dan ekstrovert. Mempunyai orang tua yang sangat menyayanginya, keluarganya yang berusaha keras untuk selalu memenuhi kebutuhan hidup sehingga sering melewatkan waktu senggang bersama di rumahnya. Selama orang tua M pergi untuk mencari nafkah dia lebih banyak menghabiskan waktu di rumahnya dengan menyalurkan hobi melukis, dan menggambar, karena sikap M yang cenderung anti sosial dengan lingkungan sekitarnya. Ketika M cenderung bahagia dia akan meluapkan emosinya dengan berbagi cerita terhadap keluarganya dan melukis karena itulah hobinya. Namun, jika M sedang sedih dan kesal dia merasa tidak mampu untuk meluapkannya dan memilih untuk melukai dirinya sendiri dengan cara memukulkan tangannya ke tembok atau mengirisakan benda tajam sehingga dia berdarah. M mengaku ketika sedih dia tidak ingin menceritakannya dengan siapapun termasuk orang tuanya. M tidak ingin orang tuanya ikut bersedih. Hal inilah yang membuat M lebih memilih untuk melukai dirinya sendiri untuk melampiaskannya.

2. Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Tindakan dirangkum sebagai berikut.

a. Pelaksanaan Siklus 1

1. Dilaksanakan Jum'at 17 Maret 2023 merupakan proses pendekatan kepada konseli dilanjutkan dengan membuat perjanjian dan batasan dalam terapi (8 pertemuan dalam 2 siklus), lokasi dan waktu pertemuan dengan alokasi waktu 30 menit
2. Rabu 22 Maret 2023 *Activating experience* dan pemberian motivasi serta arahan menanyakan tentang pengalaman aktif (*Activating experience*) yang diyakini konseli dan mencari penyebab konseli melakukan *self injury* sehingga dapat mengarahkan jika pengalaman tersebut irrasional.
3. Kamis, 30 Maret 2023 melakukan

refleksi perkembangan selama seminggu pada pertemuan kedua serta menerapkan materi REBT dan memberikan motivasi dan menyuguhkan beberapa hal sehat yang dapat digunakan untuk menjadi penyaluran emosi

4. Jum'at 07 April 2023 merefleksikan hasil pertemuan ketiga dan *sharing* tentang apa yang dirasakan oleh konseli yang mungkin tidak tampak oleh konselor dan apa tanggapan konselor tentang konseli setelah melaksanakan 3 kali pertemuan.

b. Pelaksanaan Siklus 2

1. Rabu, 12 April 2023 merefleksikan hasil penanganan siklus satu dan merencanakan tindakan penanganan pada siklus 2 dan pada akhir sesi konselor memberikan materi serta tugas
2. Senin, 17 April 2023 mengarahkan konseli untuk melawan pikiran irrasionalnya dan membimbing untuk berfikir rasional. Mengajak konseli untuk mempunyai cara pandang (*Belief system*) suatu hal dengan baik. Meminta konseli untuk berfikir tentang *Emotional consequence* dari *self injury*
3. Kamis, 4 Mei 2023 refleksi pertemuan keenam dan meminta konseli untuk melawan (*Desputing*) pikiran irrasionalnya dan dampak (*Effect*) dari perilaku *self injury*
4. Minggu, 14 Mei 2023 refleksi dan evaluasi penanganan dari siklus awal hingga akhir dan meminta konseli untuk mempertahankan hasil selama proses konseling yakni konseli mampu membedakan pikiran rasional dan irrasional, dan menyalurkan emosi pada hal baik dan tidak merugikan diri sendiri serta orang lain.

3. Deskripsi Pasca Tindakan

Konseling dengan pendekatan REBT menjadi pilihan peneliti. Menurut Brad-

ley pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) ialah pendekatan yang digunakan sebagai upaya untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku.¹¹ REBT sebagai pendekatan yang membantu konseli untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional konseli menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi.

Pada sesi awal peneliti dalam hal ini konselor membahas penggunaan teknik-teknik kognitif dan perilaku khas dari REBT selama sesi konseling. Ini bisa mencakup pengenalan dan penjelasan teknik, contoh penerapan teknik dalam kehidupan sehari-hari, serta kesulitan atau pertanyaan yang mungkin timbul dalam menerapkan teknik tersebut.

Konselor selalu membantu konseli mengidentifikasi dan menantang pola pikir yang tidak sehat atau irasional yang mungkin memperburuk masalah yang dihadapi. Ini adalah bagian integral dari pendekatan REBT untuk membantu konseli mengubah cara mereka berpikir tentang diri mereka sendiri, dunia, dan masa depan.

Selanjutnya konselor juga memberikan tugas atau latihan kepada konseli untuk dikerjakan di antara sesi-sesi konseling. Tugas ini dirancang untuk membantu konseli menerapkan prinsip-prinsip dan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, serta untuk memperkuat perubahan yang diinginkan.

Pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam penelitian ini juga berisi umpan balik dari konseli tentang pengalamannya selama sesi konseling. Hal ini mencakup bagaimana konseli merasa tenang hubungannya dengan konselor, apakah teknik-teknik

yang dilaksanakan telah diterapkan dengan baik atau tidak.

Konselor dan konseli secara kolaboratif selalu memperkuat keyakinan rasional yang mendukung kesehatan mentalnya. Konselor selalu menekankan bahwa *self injury* merupakan kegiatan irasional dan sangat merugikan terhadap diri sendiri dan orang lain. Ini bisa melibatkan pengulangan keyakinan positif, penekanan pada kekuatan dan sumber daya internal konseli, dan penilaian ulang terhadap situasi-situasi yang telah dihadapi.

Pada akhir sesi, konselor dan konseli bersama-sama merencanakan langkah-langkah lanjutan untuk bertemu kembali dan membahas kembali solusi dari permasalahan dan perkembangannya di waktu yang akan datang sebagai *follow up* dari terlaksananya konseling REBT ini.

Simpulan

Setelah melakukan tindakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap konseli yang melakukan *self injury*, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa REBT bisa menjadi alternatif positif untuk membantu individu yang melakukan *self injury*. Hal ini didasarkan pada hal-hal yang dialami konseli sebagai berikut:

1. Peningkatan Kesadaran. Konseli menjadi lebih sadar tentang pemikiran-pemikiran irasional atau distorsi kognitif yang mendasari perilaku *self injury*nya. Konseli dapat mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat dan memahami hubungannya dengan tindakan yang sebelumnya dilakukan.
2. Pengembangan Keterampilan Regulasi Emosi. Konseli dapat mempelajari keterampilan baru untuk mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. Konseli mungkin belajar strategi untuk mengatasi stres, kecemasan, atau depresi tanpa menggunakan *self injury* sebagai mekanisme koping.
3. Perubahan Perilaku. Konseli berhasil melakukan perubahan dalam perilaku *self in-*

11 Bradley T. Erford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015)

jury. Konseli telah berhasil mengurangi frekuensi atau intensitas perilaku tersebut. Bahkan konseli berkomitmen untuk terus mengurangi hal ini hingga berhenti sama sekali.

Daftar Pustaka

- Audhia, S. N. *Konseling psikoanalisa untuk mengurangi selfinjury, melukai diri sendiri, Pada Seorang Karyawan Di Surabaya*, Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Dede Rahman Hidayat dan Aip Badrudjaman. *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta : PT. Indeks, 2012.
- Destiana Maidah, *Self Injury Pada Mahasiswa, Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku Self Injury*, Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang. 2013.
- Gantina Komalasari, *dkk Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, 2011.
- <https://www.merdeka.com/jateng/mengenal-kesehatan-mental-menurut-who-berikut-penjelasan-lengkapnyakln.html> , diakses pada 1 April 2023.
- Payne, Geoff, Payne, Judy, *Key Concepts in Social Research*, US : Sage Publications, Inc., 2004.
- Ria Kurniawaty, “*Dinamika Psikologis Pelaku Sel-Injury, Study Kasus Pada Wanita Dewasa Awal*”, *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Universitas Negeri Jakarta*, Vol. 1, No. 1, 2012.
- Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rumiati, *Jurnal Psikologi Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat* Jurnal: 2012.