

KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* DALAM MENGATASI PERILAKU *SELF INJURY* REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Afifah Bidayah¹, Netrawati², Yeni Karneli³

^{1,2,3}Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

e-mail: Afifahbidayah99@gmail.com

Abstrak

Self injury adalah perilaku yang merugikan diri sendiri dengan menyakiti diri sendiri dengan sengaja untuk melampiasakan tekanan psikologis yang dialami. Untuk mengatasi perilaku tersebut maka digunakan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Pendekatan ini digunakan untuk membantu remaja merubah pikiran irasional menjadi rasional yang nantinya tercermin dalam bentuk perilaku. Penelitian ini menggunakan studi literatur. Dan sesuai dengan kajian yang telah dilakukan, pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat mengatasi perilaku *self injury* pada remaja.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*, Perilaku *Self Injury* Remaja

Abstract

Self-injury is self-defeating behavior by intentionally hurting oneself to vent the psychological pressure experienced. To overcome this behavior, group counseling is used with a rational emotive behavior therapy approach. This approach is used to help teenagers change irrational thoughts into rational ones which will later be reflected in the form of behavior. This research uses literature study. And according to the studies that have been carried out, the rational emotive behavior therapy approach can overcome self-injury behavior in adolescents.

Keywords: *Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy Approach, Adolescent Self Injury Behavior*

Pendahuluan

Ada beberapa tahap perkembangan dalam kehidupan manusia. Masing-masing periode tersebut memiliki peran perkembangan yang berbeda, namun ada kalanya individu mengalami gangguan emosi yang berbeda dan konflik. Saat ini, individu menghadapi banyak masalah yang berkaitan dengan tugas perkembangan mereka. Masa ini adalah masa remaja. Sesuai pendapat dari Hall (dalam Estefan & Wijaya, 2014) masa remaja berkisar antara 12 hingga 23 tahun dimana usia yang banyak pergolakan dan disebut juga dengan masa peralihan. Anak yang duduk dibangku sekolah menengah termasuk dalam usia remaja. Perspektif badai dan stres (*storm and stress view*) adalah konsep Hall bahwa masa remaja adalah masa yang penuh gejolak yang penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati. Remaja juga merupakan masa dimana menghadapi berbagai macam masalah, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan masalah yang berhubungan dengan orang lain (orangtua, teman, maupun pasangan). Dalam

keadaan seperti ini, tentunya mereka mengalami berbagai badai perasaan secara bersama-sama (Santrock dalam Estefan & Wijaya, 2014). Pada usia ini, pikiran dan emosi remaja tidak stabil yang dapat mengakibatkan stres, kecemasan, dan depresi yang dari hal tersebut jika remaja tidak dapat menyalurkannya secara positif maka akan merugikan dirinya sendiri (Melamita & Yarmis, 2022). Salah satu bentuk perilaku yang dapat merugikan diri remaja itu sendiri adalah *self injury* (Melamita & Yarmis, 2022). Maka dari itu, pada usia ini perlu banyak perhatian dari orangtua, guru, dan orang dewasa lainnya.

Self injury merupakan perilaku menyakiti diri sendiri. *Self injury* ini hanya mengarah pada kerusakan jaringan individu tanpa niat untuk bunuh diri, perilaku ini dilakukan untuk menyalurkan emosi atau situasi yang sulit (Yuanita, 2021). Begitupun dengan pendapat Rakhmi (2021) bahwa remaja yang melakukan *self injury* dengan sengaja melukai diri atau membuat diri tersakiti sebagai pelampiasan perasaan yang tidak menyenangkan. Remaja yang melakukan *self injury* sebagai upaya untuk melepaskan masalah emosional beranggapan bahwa sakit fisik lebih baik daripada sakit secara emosional dan merupakan mekanisme yang bekerja secara efektif dan membuat menjadi kecanduan (Alderman dalam Kurniawaty, R, 2012; Faried, Noviekayati, & Saragih, 2018). Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan remaja untuk mengelola emosi (Normanisa, Anwar, & Auliah, 2020). Dalam menyelesaikan masalah, individu yang memiliki coping yang baik, maka akan menyelesaikan masalah dengan cara yang positif dan begitupun sebaliknya, individu yang memiliki coping yang buruk cenderung menyelesaikan masalah dan menyalurkan emosi dengan cara yang negatif (Rakhmi, 2021).

Sutton (2007) menjelaskan bahwa penyebab *self injury* adalah faktor psikologis, seperti merasa tidak mampu menahan emosi, stres, rendah diri, tidak mampu mengekspresikan diri dengan baik, sering merasa hampa, depresi, ingin perhatian dari orang lain, putus asa, tidak dapat menerima kenyataan, merasa tidak berguna, frustrasi dan depresi. Bentuk dari perilaku *self injury* dapat berupa menyayat tangan (dapat hanya berupa goresan atau berbentuk huruf), memukul diri sendiri, membenturkan kepala, menjambak rambut, memakan obat-obatan dengan dosis yang tinggi, menggigit, meninju dinding, mengganggu penyembuhan luka, hingga meracuni diri (Higgins dalam Guntur, Dewi, & Ridfah, 2021). Permasalahan yang dialami sebenarnya dapat menjadi batu loncatan bagi individu yang mengalaminya, karena hal tersebut merupakan proses dari pendewasaan untuk bertindak. Sangat wajar setiap individu ingin mengekspresikan berbagai emosi yang dirasakan baik senang, sedih, dan lain sebagainya. Namun tetap harus dalam kondisi pikiran yang rasional dan perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri. Namun faktanya, tidak sedikit remaja justru merespon setiap permasalahan dengan melukai diri. Data resiko perilaku *self injury* lebih tinggi terjadi pada remaja daripada kelompok umur lainnya (Zakaria & Theresa, 2020) dan hal ini terus meningkat selama masa remaja itu sendiri (Hidayati & Muthia, 2016; Morken, Dahlgren, Lunde, & Toven, 2020).

Disinilah peran besar konselor dalam membantu perilaku maladaptif remaja. Untuk mencegah perilaku melukai diri sendiri pada siswa, perlu dilakukan upaya untuk merubah pola pikir remaja dalam mengelola emosinya agar menghilangkan perilaku maladaptif dari siswa tersebut sehingga mereka terhindar dari perilaku merugikan diri sendiri. Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, REBT dapat digunakan untuk mengurangi perilaku melukai diri siswa. Sesuai dengan pernyataan Goerge & Cristiani (dalam Hartono & Soedarmadji, 2012) bahwa pendekatan ini menekankan pada proses berpikir klien dalam kaitannya dengan perilaku dan kesulitan psikologis dan emosional. *Rational emotive behaviour therapy* berorientasi pada kognisi, perilaku, dan aksi yang mengutamakan berpikir, menganalisis, menilai, menentukan, dan bertindak. Pandangan dasar teori *rational emotive behaviour therapy* ini adalah 1) bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir irasional, namun disamping itu manusia juga dapat belajar kembali untuk merubah pikiran menjadi rasional, 2) pemikiran

irasional muncul melalui proses belajar irasional yang diperoleh dari orang tua dan budaya, 3) manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, sehingga gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran yang tidak rasional, 4) gangguan emosional akibat dari persepsi serta sikap yang terkait dengan peristiwa adalah ini dari masalahnya, bukan dari peristiwa itu sendiri, 5) manusia berpotensi mengubah arah hidup dan sosialnya, 6) pikiran dan perasaan yang negatif dan merugikan diri sendiri dapat diserang dengan menata ulang persepsi dan pikiran sehingga menjadi logis dan rasional (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2016). Permasalahan yang dialami individu tidak disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi oleh sistem kepercayaannya, bagaimana dia mengevaluasi dan menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya. Asumsi dasar menurut teori ini bahwa manusia memiliki potensi berpikir rasional dan berpikir irasional yang buruk. Manusia memiliki tendensi untuk berbahagia, berpikir, memelihara diri, dan mencintai. Namun, manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri, tidak merasa puas, menyakiti diri, menyesal, serta mencela diri (Corey, 2003).

Ellis (2006) menjelaskan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy* membangunkan individu dari pemikiran irasional menuju pemikiran rasional dengan mengikuti langkah-langkah ABCDE yaitu *activating event*, keyakinan, konsekuensi, konflik, mengaktifkan filosofi baru yang efektif melalui berbagai teknik yaitu kognitif, emosional dan perilaku. Nixon & Heath (2009) menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi perilaku *self injury* adalah dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dari Ellis. Artikel ini menjelaskan konseling kelompok menurut pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam bentuk deskripsi naratif. Tujuannya untuk mengkaji berbagai literatur tentang konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi perilaku *self injury* remaja. Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok *rational emotive behaviour therapy* berfokus pada rasionalisasi pikiran dan emotif remaja. Hal ini terkait dengan persepsi diri remaja yang negatif. Tujuannya adalah mengubah persepsi negatif tersebut menjadi keyakinan rasional sehingga remaja dapat memiliki persepsi diri yang positif. Hal ini dapat mengatasi perilaku *self injury* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review*. Hasan (2008) menjelaskan bahwa tinjauan pustaka adalah suatu penelitian yang di dalamnya berbagai literatur seperti buku, catatan, dan laporan penelitian dan dikumpulkan untuk membahas fenomena dan mencari solusi dari permasalahan fenomena yang ada. Selain itu, Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa penelitian literatur adalah penelitian teoretis yang mengkaji berbagai literatur tentang situasi sosial untuk mencari solusi atas permasalahan sosial tersebut. Studi ini dilakukan dengan meninjau beragam literatur tentang konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* dan *self injury*. Peneliti menggunakan berbagai literatur, seperti buku, artikel akademik, dan laporan penelitian. Dengan mengumpulkan dan mencari literatur tersebut akan dibahas perilaku *self injury* dan konseling kelompok menggunakan pendekatan *client centered* untuk mengatasi perilaku *self injury* remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku *Self Injury* Remaja

Menurut Klonsky & Jenifer (dalam Kurniawati, 2012) *self injury* adalah suatu perilaku dimana seseorang dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri, bukan untuk bunuh diri, tetapi

hanya untuk melepaskan emosi yang menyakitkan. Perilaku ini pada umumnya terjadi pada usia remaja (Muehlenkamp, Claes, Havertape, & Plener, dalam Fadhila & Syafiq, 2020). Setiap individu memiliki hak untuk meluapkan emosi yang dialami, akan tetapi harus dengan cara yang positif agar tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain.

Katodhia & Sinambela (2020) menunjukkan bahwa alasan melukai diri sendiri setiap remaja berbeda-beda, bisa karena kurangnya cinta diri, ketidakmampuan untuk memikirkan konsekuensi dari tindakan, kurangnya kekuatan dalam menghadapi masalah, kurangnya pemahaman siswa terhadap perubahan emosi, kurang percaya diri untuk berubah menjadi lebih baik, dan kurangnya pengetahuan siswa tentang alternatif lain untuk menyelesaikan masalah. Hasil penelitian dari Fadhila & Syafiq (2020) alasan remaja melakukan *self injury* karena putus dengan pacar, pengalaman traumatis akibat dari pelecehan seksual, sebagai peralihan saat menghadapi permasalahan, munculnya ingatan negatif dari masa lalu, dan permasalahan keluarga.

Aktivitas *self injury* sendiri dapat berupa memotong, mencakar, merusak, membakar, dan memar. *Self injury* ini dilakukan dengan sengaja tanpa bantuan dari luar (Riyadi & Purwanto, 2009). Menurut Knigge (dalam Maidah, 2013) bentuk perilaku *self injury* yaitu memotong (72%), membakar (35%), memukul (30%), menarik rambut (10%), mengganggu penyembuhan luka (22%), dan mematahkan tulang (8%).

Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client-Centered Therapy*

Konseling kelompok adalah suatu kegiatan layanan konseling untuk membantu individu dalam suasana kelompok yang bersifat pemulihan dan pencegahan agar terciptanya kondisi kehidupan efektif pada individu yang mengalami masalah (Lubis & Hasnida, 2016). Prayitno & Amti (2008) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah konseling dalam format kelompok, dimana layanan konseling menggunakan dinamika anggota kelompok dalam membahas masalah dan arahnya dalam mencari solusi atas topik yang dibahas. Khususnya pada konseling kelompok topik yang dibahas mengenai permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Dalam penyelesaian masalah, dapat menggunakan pendekatan dalam konseling sesuai dengan permasalahan yang ingin diselesaikan. Pada hal ini pendekatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi perilaku *self injury* adalah pendekatan *rational emotive behaviour therapy*. Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* menekankan kognisi, *emotive* dan *behaviour* klien. Pendekatan ini berusaha untuk merubah pikiran irasional klien menjadi pikiran yang rasional (Corey, 2015).

Menurut Puspito (2015) kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* sangat cocok untuk mengembangkan kemampuan berpikir positif siswa. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT membantu klien menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif, mengubah kebiasaan berpikir dan perilaku yang merusak diri sendiri, memperbaiki kesalahan berpikir dan mengurangi perasaan yang tidak diharapkan. Konsisten dengan ini, studi lain yang dilakukan oleh Albert Ellis, penemu pendekatan, menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi masalah pelanggan. Konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotional Behavioral Therapy (REBT) mengajarkan anggotanya untuk mengenali dan melawan keyakinan irasional. Sesuai dengan

hasil penelitian dari Melamita & Yarmis (2022) bahwa layanan dengan setting kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *self injury* remaja.

SIMPULAN

Self injury adalah perilaku maladaptif individu yang merugikan diri sendiri dengan menyakiti diri dengan bentuk menyayat tangan, membenturkan kepala, membakar, meninju dinding tanpa ada niat untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini terjadi diakibatkan oleh rendahnya kemampuan siswa dalam meregulasi emosi dan tekanan psikologis yang dihadapi. Langkah yang dapat dilakukan dalam mengatasi perilaku tersebut adalah menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy*. Pada dasarnya, pendekatan ini membantu remaja untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional yang nantinya perubahan tersebut tergambar pada perilaku remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2003). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.
- Ellis, A. M. (2006). *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders, theory, practice and research*. New York: Springer Publishing.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada perilaku *self injury*. *Jurnal Psikologi*. 12(1), 26-33.
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman psikologis *self injury* pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 7(3), 167-184.
- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian *ekspresif writing therapy* terhadap kecenderungan *self injury* ditinjau dari tipe kepribadian *introvert*. *Psikovidya*. 22(2), 114-125.
- Guntur, A. I., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2021). Dinamika perilaku *self injury* pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 1(1), 42-54.
- Hartono., & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi konseling*. Jakarta: Kencana.
- Hasan, M, I. (2008). *Analisis data penelitian dengan statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198.
- Katodhia, L., & C. Sinambela, F. (2020). Efektifitas pelatihan emotional intelligence untuk meningkatkan resiliensi pada siswi SMP yang melakukan *self injury*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 114–131.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku *self injury* (studi kasus pada wanita dewasa awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 1(1), 13-22.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Maidah, D. (2013). *Self injury* pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku *self-injury*). *Developmental and Clinical Psychology*. 2(1), 6-13.

- Melamita, A., & Yarmis, S. (2022). Efektifitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* siswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 7 (1), 162-168.
- Morken, I. S., Dahlgren, A., Lunde, I., & Toven, S. (2020). The effects interventions preventing self-harm and suicide in children and adolescents: An overview of systematic reviews. *Journal of F1000 Research*. 8(890), 1–32.
- Nixon, M, K & Heath, N, L (2009). *Self injury in youth the essential guide to assessment and intervention*. London: Taylor & Francis Group, LLC.
- Normanisa, M., Anwar, K., & Auliah, N. (2020). Layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *self injury* pada peserta didik kelas VII F di banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 6 (1), 25-28.
- Puspito, T. A. (2015). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rasional emotive behavior therapy* (REBT) untuk pengembangan kemampuan berfikir positif pada siswa kelas VIII MTSN sale rembang tahun ajaran 2014/2015. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Prayitno., & Amti, E. (2008). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rakhmi, D. I. (2021). *Rational emotive behavior therapy* untuk menurunkan perilaku melukai diri pada pasien dengan gangguan kecemasan umum. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. 9 (1), 18-23.
- Riyadi, S., & Purwanto, T. (2009). *Asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutton, J. (2007). *Healing The Hurt Within: Understanding Self Injury and Self Harm and Heal The Emotional Wounds*. Oxford: How To Books.
- Yuanita, I. (2021). *Rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku *self injury* pada remaja di desa gunung malang kabupaten situbondo. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *nonsuicid self injury (Nssi)* pada remaja putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85.