

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling tinggi derajatnya. Manusia diberi kelebihan yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya. Hakikat manusia sebagai makhluk rasional yang mampu berfikir dan mempergunakan ilmu untuk meningkatkan perkembangan dirinya, sebab manusia dilahirkan dengan potensi untuk menjadi baik dan buruk. Dengan begitu manusia dapat menghindarkan atau setidaknya dapat mengontrol keburukan dan mewujudkan kebaikan. Dalam hidupnya manusia melalui *fase* pertumbuhan, salah satunya masa dewasa awal.

Dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18-25 tahun yang disebut dengan beranjak dewasa dan berakhir pada usia 35-40 tahun. Dewasa awal ini ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi. Masa dewasa awal memang dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional. Pada masa ini seseorang akan menemukan banyak konflik yang terjadi kepadanya. Menurut Hurlock (1980) “masa remaja adalah masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan masa dewasa adalah puncak kematangan seseorang dalam hidupnya.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 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

Menurut Santrock masa dewasa awal dimulai pada akhir usia belasan atau permulaan usia 20-an dan berlangsung sampai usia 30-an.<sup>2</sup> Masa dewasa merupakan waktu yang paling lama dialami setiap manusia dalam rentang kehidupan. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa muda (*young*) ialah mereka yang berusia 20-40 tahun, menurut seorang ahli psikologis perkembangan, Santrock (1999), “orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*).

Dalam menjalani masa transisi ini pasti akan ada konflik yang terjadi, konflik internal maupun konflik eksternal. Konflik internal misalnya perasaan malu, perasaan yang mendalam atau putus asa. Sedangkan konflik eksternal misalnya pertengkaran hebat dengan orang yang dicintai, tidak diterima dilingkungan sosialnya, atau bahkan mendapat perlakuan yang tidak baik dari teman-temannya ataupun keluarganya. Konflik-konflik ini menyebabkan seseorang menjadi tertekan secara emosional menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya.

Tidak semua orang dapat mengolah perasaan ini, perasaan *distress* yang ditimbulkan akibat tekanan yang dialami dari dalam dan luar dirinya. Selain itu masalah ini bisa juga disebabkan oleh daya tahan terhadap *distresnya* yang rendah dan tidak terkontrol banyak cara untuk seseorang menyalurkan emosinya, bisa dilakukan secara positif maupun negatif.

---

<sup>2</sup> Jhon W. Santrock, *Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 23.

Contoh penyaluran emosi positif misalnya melakukan aktivitas yang disukai seperti olahraga, nonton film, pergi jalan-jalan, membaca buku atau kegiatan positif lainnya. Berbeda dengan individu yang menyalurkan dengan cara negatif misalnya mengkonsumsi minuman beralkohol atau dengan cara menyakiti dirinya sendiri dengan cakaran-cakaran yang dibuat sendiri, melukai tubuhnya dengan sengaja. Perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri disebut sebagai *self injury*.

Menurut “(Klonsky & Jenifer, 2007) dalam jurnal penelitian dan pengukuran psikologi mengatakan *self injury* adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan.”<sup>3</sup> Banyak yang melakukannya karena mekanisme ini bekerja dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan.

Pelaku menyakiti diri sendiri dalam upaya mengurangi masalah emosionalnya karena bagi pelaku lebih baik sakit fisik daripada sakit psikis. Pelaku *self injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja karena untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang yang ia rasakan dari perasaan yang tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang ia rasakan.

Perilaku ini cenderung muncul setelah mengalami pengalaman yang menyedihkan dan muncul saat seseorang tidak mengetahui cara untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih sehat. Mereka berfikir

---

<sup>3</sup> Ria Kurniawaty, *Loc. Cit.*

jika mereka merasakan rasa sakit secara eksternal dimana lukanya terlihat maka akan ada kemungkinan untuk sembuh. Mereka juga percaya bahwa luka akan membuktikan bahwa rasa sakit emosional mereka nyata.<sup>4</sup>

Berdasarkan dari hasil observasi awal dan wawancara pada tanggal 13 november 2019. Konseli yang berinisial M dan T mengungkapkan alasan mereka melakukan perilaku *self injury* yaitu sama, karena memiliki keluarga yang broken home dan adanya suatu problem atau masalah yang ada dalam keluarganya. Oleh karena itu mereka merasa tertekan dan menahan emosinya sehingga mereka melampiaskan emosinya itu dengan cara melukai dirinya sendiri. Dan pada salah satu konseli yaitu konseli M ia menunjukkan bekas luka pada pergelangan tangannya, ia mengatakan bahwa itu bekas luka jarum pentul yang dia goreskan pada tangannya. Dia melakukannya karena kesal dengan keadaan kehidupannya yang tidak terarah serta tidak sesuai dengan keinginannya, dan ia sulit mengendalikan emosinya sehingga melampiaskan rasa kesalnya dengan menggoreskan jarum pentul pada tangannya dan menutupi lukanya tersebut dengan pakaian lengan Panjang. Mereka mengaku melakukan *Self Injury* melukai tangannya dengan menggunakan jarum pentul, selain itu mereka juga melakukannya dengan memukul dinding, memukul kepala ketembok dan lain sebagainya. Dengan melakukan tindakan tersebut mereka merasa tenang tanpa rasa sakit. Hal ini membuat konseli terpengaruh ataupun

---

<sup>4</sup> Ria Kurniawati, *Loc. Cit.*

tersugesti bahwa melukai diri dapat mengurangi stress dan emosi berlebihan.

Menurut Klonsky dan Jennifer dalam jurnal *self injury: a research review for practitioner* mengatakan karakteristik umum perilaku *self injury* adalah, “sangat tidak menyukai diri sendiri, suka merendahkan diri sendiri, memiliki emosional negatif yang tinggi, memiliki perasaan yang tidak nyata, memiliki tingkat agresif yang tinggi, kesulitan mengekspresikan emosi, menjadi kurang perhatian, lebih gegabah, cenderung bertindak selaras dengan suasana hati, cenderung tidak merencanakan masa depan, mengalami depresi dan bunuh diri. menderita kecemasan yang tak henti-henti, tidak memiliki keterampilan untuk mengatasi masalah.”<sup>5</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa karakteristik perilaku *self injury* mencerminkan kondisi konseli. Dan menjadi alasan kenapa topik ini penting untuk diteliti, sehingga peneliti ingin mengatasi perilaku meyakiti diri sendiri (*self injury*) pada diri konseli, supaya konseli tidak lagi berperilaku menyakiti dirinya sendiri, dan melakukan hal yang tidak bermanfaat untuk hidup dan masa depannya. Untuk mengatasinya peneliti melakukan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan konseli yang melakukan perilaku *self injury* tersebut. Dapat diketahui bahwa konseling individual adalah “layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka

---

<sup>5</sup> Klonsky, E. David, and Jennifer J. Muehlenkamp. *Self Injury: A Research Review For The Practitioner*. Journal Of Clinical Psychology Vol, 63 (11), 1045-1056, 2007

(secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.”<sup>6</sup> Dengan tujuan agar konseli dapat “memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangna klien yang irasional dan tidak logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan sel-actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.”<sup>7</sup> Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti takut rasa bersalah, berdosa, cemas, was-was dan marah.

Adapun teknik yang digunakan pada proses konseling individu tersebut, yaitu peneliti menggunakan teknik *rational emotif behavior therapy* (REBT) sebagai upaya untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku.<sup>8</sup> atau mengidentifikasi dan mengubah pikiran yang bermasalah melalui terapi kognitif dan teknik perubahan perilaku dari terapi perilaku. dengan teknik *rational emotif behavior therapy* ini dapat membantu konseli mencapai insight tentang *self-talk*nya sendiri, membantu konseli mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya. Sehingga dapat mengubah keyakinan atau pikiran yang irasional menjadi keyakinan yang fleksibel dan rasional. Guna untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh konseli dan mengubah perilakunya dan berfikir positif agar konseli tidak melakukan perilaku *self injury*.

---

<sup>6</sup> Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005). h. 84

<sup>7</sup> Neni Noviza, *Teknik konseling* (Palembang: CV. Grafika Telindo, 2011). h.104

<sup>8</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015). h. 269

Berlandaskan deskripsi latar belakang yang dikemukakan di atas, pengkaji tertarik demi meneliti dan menjadikannya sebagai objek dalam skripsi ini yang berjudul “**Konseling Individual dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Wanita Dewasa Awal di Kelurahan Srijaya Palembang**”.

#### **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, agar skripsi ini lebih terarah dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka penelitian ini dibatasi pada wanita dewasa awal yang berinisial M dan T berumur 20 tahun yang memiliki gangguan emosi sehingga menyebabkan ia berperilaku negatif yaitu perilaku *Self Injury*.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka penulis menemukan permasalahan yang perlu dibahas lebih lanjut, adapun rumusan masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku *Self Injury* pada wanita dewasa awal di Kelurahan Srijaya Palembang?
2. Apa faktor penyebab wanita dewasa awal melakukan perilaku *Self Injury*?
3. Bagaimana konseling individual dengan teknik *rational emotive behaviour therapy* dalam mengatasi perilaku *Self Injury*?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka secara umum dan khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil dari penerapan Konseling Individual dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi tindakan perilaku *Self Injury* pada wanita dewasa awal di Kelurahan Srijaya Palembang

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui bagaimana perilaku *Self Injury* pada wanita dewasa awal
- b. Untuk mengetahui apa saja yang menyebabkan wanita dewasa awal tersebut melakukan tindakan *Self Injury*
- c. Untuk mengetahui bagaimana konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi perilaku *Self Injury* pada wanita dewasa awal.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang diteliti, maka hasil penelitian ini mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa tambahan informasi dan kontribusi teoritis, metodologis dan empiris bagi dunia akademik terutama pada bidang ilmu bimbingan dan konseling, ilmu psikologi dan ilmu dakwah.



## 2. Kegunaan Praktis

- a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi para konselor agar mendapat gambaran mengenai kasus *Self Injury*.
- b. Untuk memberikan pengetahuan dan informasi bagi orang tua dan masyarakat terkait bahayanya kasus *Self Injury*.
- c. Untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menerapkan terapi ini ketika ada permasalahan yang sama. Untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para peneliti selanjutnya demi pengembangan ilmu pengetahuan.