

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Kelurahan Srijaya Palembang

Kelurahan Srijaya Kota Palembang merupakan Kelurahan Pemekaran yang telah dibentuk pada tanggal 11 Agustus 2007. Kelurahan Srijaya adalah salah satu dari 107 Kelurahan yang merupakan daerah bawahan Pemerintah Kota Palembang Berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 tahun 1959, tentang pembentukan Kota Praja di Sumatera Selatan dan Perda Kota Palembang Nomor 22 Tahun 2000 tentang Kewenangan Pemerintah Kota Palembang, perlu melimpahkan kewenangan Kepala Daerah kepada Lurah.¹

Kelurahan Srijaya Kota Palembang terletak di Kawasan Pengembangan Kota Palembang serta berdekatan dengan Bandara International Sultan Mahmud Badaruddin II sehingga sangat mudah dijangkau dengan Luas Wilayah 202 Ha, dengan batas-batas sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara: KARYA BARU
- b. Sebelah Selatan: 20 ILIR
- c. Sebelah Timur: SUKABANGUN
- d. Sebelah Barat: SIRING AGUNG

2. Profil Kelurahan Visi-Misi Kelurahan Srijaya Palembang

¹ Arsip Dokumen Kelurahan Srijaya Palembang tahun 2020

Adapun visi dan misi Kelurahan Srijaya sebagai berikut:²

- a. Visi Kelurahan Srijaya “Mewujudkan terselenggaranya Kelurahan Srijaya yang profesional dalam pemberian pelayanan kepada masyarakat guna mendukung kota Palembang sebagai kota Internasional yang Sejahtera, Berbudaya dan Religius”.
- b. Misi Kelurahan Srijaya “Meningkatkan Pelayanan Publik yang profesional dan prima kepada masyarakat”.

3. Data Potensi Kelurahan Srijaya

- a. Luas Wilayah Kelurahan Srijaya

Kelurahan Srijaya secara umum memiliki luas wilayah dengan total 220 HA dengan memiliki batas wilayah sebelah Utara Karya Baru, Sebelah Selatan 20 Ilir, Sebelah Timur Sukabangun dan Sebelah Barat Siring Agung.

- b. Kondisi Geografis

Kondisi geografis kelurahan Srijaya yaitu dengan ketinggian tanah dari permukaan laut terletak 12 Meter dan Suhu rata-rata sebesar 30 derajat celcius.

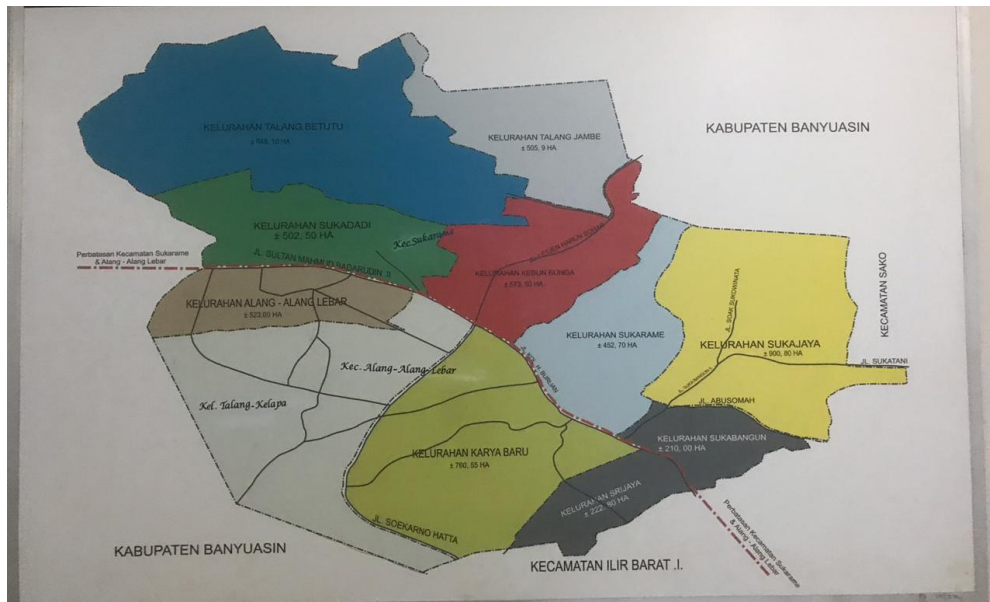
- c. Orbitrasi (Jarak dari Pusat Pemerintahan)

Kelurahan Srijaya Palembang memiliki jarak dari pusat Pemerintah kecamatan sekitar 6 KM, sedangkan jarak dari pusat Pemerintah Kota sekitar 6 KM dan jarak dari Ibukota Provinsi sekitar 2 KM.

² *Ibid.*,

Gambar 4.1

Peta Kelurahan Srijaya Palembang



Sumber: Profil Kelurahan Srijaya Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang tahun 2020

4. Kondisi Kependudukan

Jumlah penduduk yang besar biasa menjadi modal dasar pembangunan sekaligus bisa menjadi beban pembangunan. Jumlah penduduk di Kelurahan Srijaya adalah 25.085 jiwa dengan jumlah kepala keluarga 4.458 kepala keluarga.

- a. Jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1
Kondisi Penduduk

Laki-Laki	Perempuan	Jumlah Total
12.456	12.629	25.085 jiwa

b. Jumlah penduduk berdasarkan agama

Tabel 4.2

Jumlah Penduduk Menurut Agama

Agama	Jumlah Penduduk
Islam	22.359
Kristen	420
Katolik	115
Hindu	23
Budha	15

c. Jumlah penduduk berdasarkan mata pencaharian

Tabel 4.3

Jumlah penduduk dan penghasilan

Jenis Pekerjaan	Jumlah Penduduk
Karyawan	1.918
Wiraswasta	543
Pertukangan	45
Buruh	7.214
Pensiunan	282
Jasa	73

d. Jumlah penduduk berdasarkan mobilitas mutasi penduduk

Tabel 4.4

Jumlah Mobilitas Mutasi Penduduk

Jumlah Penduduk	Laki-Laki	Perempuan
Kelahiran	43	56
Kematian	26	4
Datang	28	51
Pindah	28	30

e. Jumlah pembinaan RW/RT

Tabel 4.5

Jumlah RT dan RW

Jumlah RT	Jumlah RW
56	15

5. Standar Pelayanan Kelurahan Srijaya

Pelayanan yang cepat, mudah dan tidak berbelit belit ketika sedang mengurus surat / yang berhubungan dengan kantor kelurahan ialah sesuatu yang di inginkan oleh setiap warga. Saat ini Kantor kelurahan Srijaya berusaha untuk memaksimalkan setiap pelayanan yang di butuhkan oleh warga dengan tujuan supaya warga sekitar yang berada di kelurahan tersebut bisa merasa mudah dalam mencari surat / segala

sesuatu yang berhubungan dengan kantor kelurahan. Dengan demikian, warga bisa merasa puas dengan pelayanan yang ada di kantor kelurahan tersebut. Berikut ini adalah syarat dan ketentuan dari pelayanan yang ada didalam kelurahan Srijaya :

1. Pelayanan KTP
2. Pelayanan Kartu Keluarga
3. Pelayanan Akte Kelahiran
4. Pelayanan Akte Kematian.
5. Pelayanan Surat Perceraian.

6. Bidang Pembangunan

- a. Fasilitas Kesehatan

Tabel 4.6

Kondisi Kesehatan

Rumah Sakit Bersalin	Puskesmas	Posyandu	Apotek
1	1	8	3

- b. Kondisi Pendidikan

Tabel 4.7

Kondisi Pendidikan

PAUD	TK	SD	SMP	SMA	Universitas
5	3	3	2	1	1

- c. Sarana Peribadatan

Tabel 4.8
Sarana Peribadatan

Masjid	Mushola
15	6

7. Pemerintahan Kelurahan Srijaya

- a. Nama dan Jabatan Perangkat Desa

Tabel 4.9
Pemerintahan Kelurahan Srijaya

Nama	Jabatan
Sri Sudarini, SE	Lurah
Serda Syafriwan	Babinsa
Serda Kusnadi	Babinsa
Puspitasari, SH	Kasi Pemerintahan dan Kesejahteraan Sosial
Fuad, S. Kom., M.Pd	Kasi Trantib

B. Deskripsi dan Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 1 september 2021 sampai dengan 20 september 2021, untuk memperoleh dan mengumpulkan data-data di lapangan yang diperlukan dengan cara observasi dan wawancara. Subyek penelitian adalah wanita dewasa awal yang melakukan perilaku *Self Injury*, yaitu konseli “M” dan konseli “T” serta keluarga dan teman-teman konseli. Sebagai penunjang, peneliti juga melakukan sesi dokumentasi sebagai pelengkap penelitian.

Berikut hasil dari observasi mengenai konseling individu dalam mengatasi perilaku *self injury* pada konseli di Kelurahan Srijaya.

Tabel 4.10

Hasil Observasi Mengenai Konseling Individu Dalam Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Wanita Dewasa Awal (Konseli “M” dan “T”) di Kelurahan Srijaya Palembang

No	Perilaku Yang Diamati	penilaian	
		Ya	Tidak
1	Ada bekas luka dibagian tubuhnya	✓	
2	Tidak suka ditolak	✓	
3	Sulit berinteraksi dengan orang lain	✓	
4	Sering memendam atau menahan kemarahannya	✓	
5	Agresif	✓	
6	Lebih gegabah	✓	
7	Sering cemas, depresi dan menunjukkan ketidakstabilan emosi	✓	
8	Menyukai quotes yang bertemakan depresi	✓	

1. Konseli 1

a. Identitas Konseli “M”

Nama : konseli “M”

Tempat tanggal lahir : Palembang, 6 Februari 1999

Agama : Islam

Status : Mahasiswa

Identitas Orang tua

Nama Ayah : “AS”

Nama ibu : “SF”

b. Deskripsi data permasalahan Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Palembang

Konseli merupakan anak ke-3 dari 5 bersaudara dari keluarga pak “AS” dan ibu “SF” konseli lahir di Palembang tanggal 6 februari 1999, yang sekarang tinggal di sekitar kelurahan Srijaya Palembang. konseli adalah orang yang bersemangat dan sangat suka tertawa, selain itu konseli juga pintar dan cerdas. Konseli “M” memiliki keluarga yang broken home sehingga membuat konseli sering kesal, sedih dan kecewa dengan orang tuanya. Sehingga mengakibatkan konseli memendam kemarahannya dan melampiaskan emosinya dengan melakukan perilaku *Self Injury*. Konseli “M” mengaku bahwa setelah melakukan perilaku tersebut konseli merasa puas dan

legah, konseli juga mengaku bahwa perilaku tersebut tidak sama sekali menyakitinya.

Menurut pengakuan dari teman dekatnya konseli “M”, konseli sering curhat dengannya dan kata temannya konseli itu orangnya perasa dan mudah sekali terbawa suasana atau sangat emosional. Pada suatu waktu konseli sering kali bercerita tentang keluarganya terutama kedua orangtuanya, dan ada beberapa masalah yg ada di keluarga konseli, yang membuat konseli merasa terbebani dan menjadi pikiran. Dan sering kali teman konseli melihat konseli sedang emosi dan kecewa sehingga konseli melampiaskan kemarahan atau kekesalannya dengan menyakiti dirinya sendiri, seperti memukul tembok/dinding dengan tangannya hingga lebam, menarik-narik rambutnya, bahkan pernah berencana untuk mengakhiri hidupnya. Ia merasa tidak bisa melampiaskan kemarahan dengan orang lain apalagi orang yang ia sayangi sehingga melampiaskan ke diri sendiri adalah solusi bagi konseli.

Setelah semua kejadian dan pengakuan yang menimpa konseli penulis melakukan penelitian kepada konseli “M” dan melakukan wawancara secara mendalam kepada konseli “M” ibu konseli, dan teman konseli.

c. Gambaran Perilaku *Self Injury*

Hasil wawancara dan observasi dengan subjek penelitian yang dilakukan pada tanggal 1 september 2021- 20 september 2021 sebagai berikut:

1) Berdasarkan Kepribadian Perilaku

a) Kesulitan Mengendalikan Impuls

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:³

“Saya orang yang sulit menahan emosi tapi terkadang juga saya mencoba untuk memendamnya. Dan rasanya sangat tidak nyaman sekali dan sangat gelisah”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁴

“Dia tidak banyak bicara dan diam saja di kamar”.

Hal ini juga disampaikan teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁵

“Dia itu sulit menahan emosi dan ketika dia memiliki masalah pasti menyakiti dirinya sendiri”.

Dari hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” sulit menahan emosinya dan juga suka memendam perasaan kesal dan kecewa sehingga konseli sering melakukan perilaku *self injury*.

³ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁴ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

⁵ Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

b) Cenderung Memiliki *Self esteem* Yang Rendah

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁶

“Salah satunya saya tidak mengetahui kelebihan apa yang ada dalam diri saya, dan saya mencoba menahan diri unruk terima kenyataan”.

Wawancara juga dilakukan ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁷

“Iya dia memang orang yang pemalu.dan pasti sedih”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁸

“Terkadang dia minder, dan sering merasa tidak nyaman dan ingin meluangkan waktunya untuk sendiri”.

Dari hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” pemalu dan sering kali minder dan tidak percaya diri.

c) Pola Pemikiran Yang Kaku

⁶ *Wawancara* Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁷ *Wawancara* Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

⁸ *Wawancara* Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁹

“Saya orang yang tidak bisa mencari solusi dengan cepat dan saya juga sulit untuk langsung berbicara dengan orang disekitar sehingga seringkali saya hanya bisa menyelesaikan masalah dengan menyakiti diri saya sendiri”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :¹⁰

“Saya pernah melihatnya memukul dinding tapi saya hanya menganggapnya biasa sajadan saya mengira perilaku tersebut tidak berpengaruh apa-apa untuknya”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :¹¹

“Iya, dia sering sekali menyakiti dirinya sendiri”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” sulit dalam mencari solusi dan menyelesaikan masalahnya dengan pikiran yang positif. Dan konseli “M” juga sering melampiaskan emosinya dengan menyakiti dirinya sendiri.

⁹ *Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

¹⁰ *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

¹¹ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

2) Berdasarkan Lingkungan Keluarga

a) Masa Kecil Penuh Trauma atau Kurangnya Perhatian Orang Tua

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:¹²

“Iya saya memiliki trauma yang mendalam dengan keluarga saya, tapi yang saya rasakan orang tua saya sudah lumayan mendidik dengan semampunya mereka namun karena memiliki masalah mereka membawa anak-anaknya ke dalam masalah tersebut”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :¹³

“Hubungan saya dengan anak saya baik-baik saja dan yang saya tau dia tidak memiliki trauma yang sangat mendalam”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :¹⁴

“Iya, dia pernah cerita kalau hubungannya dengan keluarga tidak baik yang mengakibatkan dia trauma”.

¹² *Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

¹³ *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

¹⁴ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa orang tua konseli “M” memiliki beberapa masalah yang mengakibatkan rusaknya rumah tangga dan membuat trauma yang mendalam pada konseli “M”.

b) Ketidakmauan Untuk Mengurus Diri Sendiri dengan Baik

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:

“Sangat kuat ketika menghadapi masalah yang banyak dan sangat merasakan ketidak nyamanan. Saya sering melakukannya dengan menarik rambut saya sendiri, memukul dinding dengan tangan saya dan seringkali mengurung diri di kamar mandi”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :¹⁵

“Setiap dia ada masalah yang saya lihat dan dengar dia hanya memukul dinding dan menguruh diri dikamar”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :

¹⁵ *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

“Kalau yang sering saya lihat dia suka menarik-narik rambutnya sendiri, memukul dinding dan juga mengurung diri dikamar mandi”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” sangat sering dan memiliki keinginan yang kuat untuk sering melakukan perilaku *self injury* dengan cara menarik-narik rambutnya sendiri, memukul dinding bahkan suka mengurung diri dikamar mandi

3) Berdasarkan Lingkungan Sosial

a) Kurangnya Kemampuan Untuk Menjaga Hubungan Stabil

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:¹⁶

“Hubungan pertemanan sangat penting bagi saya, apalagi jika saya sudah sangat percaya dengan teman tersebut. Dengan adanya teman saya bisa curhat dan berkeluh kesah dan saling menghibur”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :¹⁷

“Iya dia cukup banyak teman”.

¹⁶ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

¹⁷ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :¹⁸

“Sangat dekat dan saling mendukung. Jika ada masalah pastinya segera untuk diselesaikan agar tidak merasa terbebani”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” sangat mementingkan hubungan pertemanannya dan sangat percaya kepada temannya. Dan konseli “M” juga sering curhat dan berkeluh kesah dengan teman-temannya.

b) Takut Akan Perubahan

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:¹⁹

“Mencoba untuk beradaptasi dan mencari tau terlebih dahulu dan mencoba untuk mendekati”

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :²⁰

“Bisa dibilang sulit karena dia orangnya pemalu”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :²¹

2021

¹⁸ Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

¹⁹ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

²⁰ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

“Iya dia juga tidak begitu sulit dalam menyesuaikan diri”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” tidak begitu sulit dalam berinteraksi dan ingin mencoba untuk menerima lingkungan baru yang sedang dihadapi.

Dari hasil seluruh wawancara mengenai gambaran perilaku *self injury* pada konseli “M” dapat disimpulkan bahwa yang ada pada diri konseli “M” yakni sebagai berikut: pendiam, sulit dalam menahan dan mengontrol emosinya, suka memendam perasaan, minder dan tidak percaya diri, sulit dalam mencari solusi untuk menyelesaikan masalahnya, melampiaskan emosi dengan perilaku yang negative, memiliki trauma yang mendalam dikeluarga, sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya, dan lebih suka menyendiri. Dari gambaran perilaku *self injury* pada konseli “M” diperkuat dengan teori menurut Eliana mengenai karakteristik perilaku *self injury* sulit mengendalikan impuls, memiliki *self esteem* yang rendah, pola pemikiran yang kaku, masa kecil penuh trauma, ketidakmampuan atau ketidakmauan untuk mengurus diri, kurangnya kemampuan untuk membentuk

²¹ Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September 2021

dan menjaga hubungan yang stabil dan takut akan perubahan.²²

d. Faktor Penyebab Perilaku *Self Injury*

1) Faktor Keluarga

a) Tumbuh Dalam Keluarga Yang Berantakan

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:²³

“Perasaan yang pastinya saya sedih dan mencoba untuk tetap menahan diri tetapi terkadang juga saya sudah lelah dan melakukan *self injury* lagi”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :²⁴

“Sering adanya kesalah pahaman antar keluarga”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut

“Iya dia sering memiliki masalah dengan keluarganya dan bagi dia sangat tidak mudah dalam menghadapinya”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” sulit menerima dan

²² M. Ilmi Rizqi T. *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. (Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Starif Hidayatullah Jakarta. 2011) h. 17

²³ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

²⁴ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

menghadapi permasalahan yang sedang terjadi di dalam keluarganya. Dan konseli “M” mengaku bahwa ia tidak segan untuk melakukan perilaku tersebut ketika memiliki masalah dalam hidupnya.

b) Kurang Kasih Sayang dari Keluarga

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:²⁵

“Tidak saya jarang sekali untuk berkumpul dengan keluarga, tetapi jika berkumpul saya sangat senang sekali. Karena disamping permasalahan peran orang tua sangat penting dalam keluarga orang tualah yang sering kali menguatkan dan membantu dalam segala hal”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :²⁶

“Dia sangat jarang sekali kumpul dengan keluarga dirumah”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :²⁷

“Dia jarang sekali berkumpul dengan keluarganya, dia juga terkadang senang berkumpul tetapi terkadang

²⁵ *Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

²⁶ *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

²⁷ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

juga suka tidak nyaman. Dan orang tuanya juga tidak begitu berperan sepehnya menurut saya”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” jarang sekali berkumpul dengan keluarganya dan konseli “M” terkadang sangat senang berkumpul dan juga terkadang konseli “M” merasa tidak nyaman.

c) Mengalami Tindak Kekerasan Dalam Keluarga

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:²⁸

“Iya saya pernah mengalami tindakan kekerasan oleh ayah saya. Itulah yang membuat saya suka tidak nyaman kalau sudah berkumpul dengan keluarga”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :²⁹

“Dia sering dipukul oleh ayahnya jika suami saya sedang kesal dengannya”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :³⁰

²⁸ *Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

²⁹ *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

³⁰ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

“Iya pernah, dan dia terkadang merasa tidak nyaman berkumpul dengan keluarga”.

Berdasarkan wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” pernah mengalami tindak kekerasan dalam keluarga dan konseli terkadang merasa tidak nyaman ketika berkumpul dengan keluarganya.

d) Komunikasi Yang Kurang Baik

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:³¹

“Jarang sekali saya berkomunikasi dengan orang tua apalagi dengan keluarga, tetapi keluarga menurut saya itu orang yg selalu memberikan semangat dan membantu dalam segala hal keluarga akan menjadi tempat ternyaman jika keluarga yang harmonis”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “M” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :³²

“Jarang sekali”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :³³

³¹ *Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

³² *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

³³ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

“tidak sering berkomunikasi dan juga tidak terlalu akur”.

Berdasarkan wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” jarang sekali berkomunikasi dengan keluarganya dan tidak terlalu akur dengan keluarga.

2) Faktor Individu

a) Pengaruh Biokimia

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:³⁴

“Tidak ada pihak lain yang mendorong saya melakukan perilaku tersebut dan tidak ada contoh orang yang melakukannya”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :³⁵

“Tidak, tetapi dia pernah menyesali perbuatannya”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” tidak ada yang mendorongnya buat melakukan perilaku tersebut dan tidak ada contoh orang yang melakukan perilaku *self injury* tersebut.

³⁴ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

³⁵ Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

b) Pengaruh Psikologis

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:³⁶

“Ketika merasa tidak nyaman dan sangat terbebani dalam hal pikiran dan saat banyak masalah yang menyakiti hati”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :³⁷

“Ketika dia sedang sedih dan merasa tidak nyaman pada saat memiliki banyak masalah terutama masalah keluarga”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” melakukan perilaku *self injuru* ketika konseli “M” merasa tidak nyaman dan terbebani yang sangat menyakiti hatinya dengan permasalahan keluarga yang di alami.

Dari hasil seluruh wawancara mengenai factor penyebab perilaku *self injury* pada konseli “M” dapat disimpulkan bahwa yang ada dalam diri konseli “M” yakni sebagai berikut: ia sering mempunyai masalah di dalam keluarganya, jarang berkumpul dengan keluarga

³⁶ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

³⁷ Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

dan merasa tidak nyaman ketika berkumpul dengan keluarga, pernah mengalami tindak kekerasan di dalam keluarga, jarang berkomunikasi dengan orang tua maupun keluarga, melakukan perilaku negative ketika merasa terbebani dengan masalah. Dari factor penyebab perilaku *self injury* pada konseli “M” diperkuat dengan teori menurut penelitian Syahiba yang menjelaskan bahwa factor penyebab perilaku *self injury* yaitu berdasarkan factor keluarga dan factor individu.³⁸

e. Perilaku *Self Injury*

1) Pengalaman Aktif

a) Peristiwa atau Tingkah Laku yang Dialami

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:³⁹

“Karena tidak harmonisnya keluarga, masalah yang sulit diatasi dan sesuatu yang sangat menyakiti hati. Dan ketika itu tanpa berfikir lagi langsung menyakiti diri”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁴⁰

³⁸ Syahibah Nur Audhia. *Konseling Psikoanalisa Untuk Mengurangi Self Injury (Melukai Diri Sendiri) Pada Seorang Karyawan Di Surabaya*. Skripsi. (Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2019)

³⁹ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁴⁰ Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

“Langsung menyakiti diri tanpa berfikir panjang dengan menarik rambutnya, memukul dinding bahkan mengurung diri dikamar mandi”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” melakukan perilaku *self injury* tanpa berfikir panjang dan karena permasalahan yang tidak harmonis dalam keluarganya yang sulit diatasi bahkan sangat menyakiti hatinya dengan cara menarik rambut, memukul dinding dan mengurung diri dikamar mandi.

2) Cara Individu Memandang Suatu Hal

a) Keyakinan

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁴¹

“Sebelumnya saya sangat merasa emosional tetapi setelahnya saya merasa tenang dan menyesal karena pada saat itu tidak ada pikiran yang positif”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁴²

“Dia hanya murung dan belum pernah melakukan hal positif setiap memiliki masalah”.

⁴¹ *Wawancara* Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁴² *Wawancara* Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” sebelum melakukan perilaku *self injury* sangat merasakan emosional yang berlebihan dan setelah melakukannya hanya ada perubahan tenang sesaat dan menyesal.

3) Akibat Emosional

a) Akibat Emosional dari Keyakinan

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁴³

“Hanya bisa pasrah dan menyakiti diri itu sebagai pelampiasannya saja”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁴⁴

“Dia merasa puas tetapi menyakiti diri tidak bisa menyelesaikan permasalahannya”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” melakukan perilaku *self injury* tersebut dapat membuat konseli “M” puas dan hanya sebagai pelampiasan dan hanya bisa pasrah jika ada kemungkinan buruk terjadi.

4) Melawan Perilaku *Self Injury*

⁴³ *Wawancara* Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁴⁴ *Wawancara* Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

a) Menentang Pikiran Irasional

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁴⁵

“Ketika ada teman saya saya mencoba untuk menahannya, tetapi jika mengalihkan saya belum pernah”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁴⁶

“Pernah jika dia ada yang mendapinginya seperti ketika bersama teman atau keluarganya”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” jika ada teman atau keluarga konseli “M” tidak akan melakukan perilaku tersebut dan belum pernah mengalihkan emosionalnya ke perilaku yang lebih positif.

5) Akibat perilaku *Self Injury*

a) Akibat dari Proses Berfikir

Berdasarkan wawancara kepada konseli “M” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁴⁷

2021 ⁴⁵ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021
⁴⁶ Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September
⁴⁷ Wawancara Terhadap Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

“Saya merasakan tenang sesaat dan selanjutnya baru merasa menyesal dan mungkin saya masih akan melakukan perilaku tersebut sesuai dengan situasi dan kondisi”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁴⁸

“Dia merasa puas dan merasa menyesal dan sampai sekarang masih melakukan perilaku tersebut”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “M” sampai saat ini masih melakukan perilaku *self injury* dan konseli “M” merasa puas setelah melakukannya dan juga menyesal.

⁴⁸ Wawancara Terhadap Teman Konseli “M” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September 2021

2. konseli 2

a. identitas konseli “T”

Nama : Konseli “T”

Tempat tanggal lahir : Palembang, 20 Agustus 1998

Agama : Islam

Status : Mahasiswa

Identitas orang tua

Nama Ayah : “SK”

Nama Ibu : “MN”

b. Deskripsi data permasalahan konseli “T” di Kelurahan Srijaya Palembang

Konseli “T” merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara dari keluarga bapak “SK” dan ibu “MN”. Konseli lahir di Palembang 20 Agustus 1998, yang sekarang tinggal di sekitar Kelurahan Srijaya Palembang. konseli adalah perempuan yang baik. Konseli “T” seringkali merasa bahwa orang tuanya tidak perhatian dengannya dan sangat cuek dengan kehidupannya. konseli memiliki keluarga yang sangat berkecukupan dan seringkali konseli tidak diberikan uang oleh orang tuanya. Dan terkadang konseli merasa kesal dan sedih sehingga membuat konseli memendam perasaannya dan merasa tertekan dengan kehidupannya yang tidak terarah. Konseli mengaku bahwa ia kecanduan melakukan perilaku *self injury* dan setelah melakukan

perilaku tersebut konseli merasa legah dan puas. Dan tidak merasa sakit apapun.

Teman konseli juga mengungkapkan bahwa konseli sering kali bercerita mengenai orang tuanya yang sangat cuek, dan seringkali tidak memberikan uang dengannya sehingga dia harus berhemat dan bahkan tidak jajan sama sekali pada saat kuliah. Selain itu konseli juga pernah cerita mengenai pacarnya yang ingin memutuskan hubungan dengan konseli. dan konseli tidak mau memutuskan hubungan dengan pacarnya. Sehingga membuat konseli pada saat itu putus asa dan melakukan perilaku *self injury* dengan menggoreskan jarum pentul ke tangannya dan mengurung diri di kamar mandi hingga pingsan. Dan dilain waktu juga konseli pernah bercerita dengan temannya bahwa konseli sangat putus asa dengan kehidupannya dan sering kali berfikir untuk mengakhiri hidupnya. Bahkan konseli juga mengaku dengan temannya bahwa dia melakukan perilaku *self injury* karena iseng saja dan sedang tidak ada kerjaan.

Setelah semua kejadian dan pengakuan yang menimpa konseli penulis melakukan penelitian kepada konseli "T" dan melakukan wawancara secara mendalam kepada konseli "T" ibu konseli, dan teman konseli.

c. Gambaran perilaku *Self Injury*

Hasil wawancara dan observasi dengan subjek penelitian yang dilakukan pada tanggal 1 september 2021- 20 september 2021 sebagai berikut:

1) Berdasarkan Kepribadian Perilaku

a) Kesulitan Mengendalikan Impuls

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁴⁹

“Saya hanya diam saja jika ada masalah paling saya nangis”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁵⁰

“Menangis dan suka membanting pintu kamarnya”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁵¹

“Pastinya dia sedih, kecewa, kesal bahkan marah. Terkadang dia hanya diam dan ujung-ujungnya nangis”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” jika sedang memiliki masalah banyak diam dan murung bahkan marah dan

⁴⁹ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁵⁰ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

⁵¹ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

konseli “T” biasa menahan emosinya dengan tiba-tiba menangis.

b) Cenderung Memiliki *Self esteem* Yang Rendah

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁵²

“Salah satunya yaitu melihat seseorang yang lebih unggul dari saya itu yang terkadang membuat saya minder. Saya sangat kecewa tetapi tetap untuk mencoba menerima”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁵³

“Iya dia sering kali suka tidak percaya diri dan pastinya di sangat sedih”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁵⁴

“Iya, dia sering sekali minder dan merasa malu. Dan pasti dia merasa sedih dan kecewa”.

⁵² Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁵³ Wawancara Terhadap ibu konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

⁵⁴ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” sering merasakan minder dan malu dengan seseorang yang lebih unggul darinya. Dan konseli “T” merasa kecewa jika pendapatnya tidak dihargai.

c) Pola Pemikiran Yang Kaku

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁵⁵

“Yang Pastinya pada saat perasaan sedang kacau dan putus asa. Terkadang saya hanya ingin menyakiti diri saya karena saya berfikir sudah tidak ada lagi solusi dalam permasalahan yang saya hadapi”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁵⁶

“Saya tidak pernah melihatnya karena dia orangnya tertutup”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁵⁷

⁵⁵ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁵⁶ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

⁵⁷ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

“Biasanya dia sering curhat dan sering mengabaikan permasalahannya. Iya dia sering melakukannya jika masalah yang sedang dihadapinya sangat berat”.

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” melakukan perilaku *self injury* dalam keadaan yang sangat kacau dan emosi yang membuat permasalahannya tersebut sulit untuk dihadapi.

2) Berdasarkan Lingkungan Keluarga

a) Masa Kecil Penuh Trauma atau Kurangnya Perhatian Orang Tua

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁵⁸

“Biasa saja sih, saya tidap mempunyai trauma. Baik-baik saja, saya hanya sedikit kecewa dengan orang tua saya yang terlalu cuek dan tidak perhatian dengan kehidupan saya”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁵⁹

“Tidak pernah, dia juga tidak memiliki trauma dan hubungan saya dengan anak saya baik-baik saja”.

⁵⁸ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁵⁹ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁶⁰

“Sepertinya tidak ada ya, baik-baik saja”.

Dari hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” tidak memiliki trauma dalam keluarganya hanya saja keluarga yang begitu cuek dan tidak perhatian dengannya.

b) Ketidakmauan Untuk Mengurus Diri Sendiri dengan Baik

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut.⁶¹

“Sangat kuat ketika permasalahan yang saya hadapi itu sulit untuk saya hadapi. Dan biasanya saya sering melakukannya dengan menggoreskan jarum pentul ditangan, kaki dan juga terkadang memukul dinding”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁶²

“Saya tidak pernah melihatnya karena kalau dia memiliki masalah didepan saya dia hanya diam”.

⁶⁰ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

⁶¹ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁶² Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁶³

“Iya saya pernah melihatnya setiap dia mengalami masalah pasti memukul dinding, lantai bahkan pernah menggunakan jarum pentul untuk menggoreskan ke tangannya”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” sering melakukan perilaku *self injury* ketika sedang mengalami suatu permasalahan yang berat. Dan konseli “T” juga melakukan perilaku *self injury* dengan menggunakan jarum pentul, memukul dinding dan lantai.

3) Berdasarkan Lingkungan Sosial

a) Kurangnya Kemampuan Untuk Menjaga Hubungan Stabil

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁶⁴

“Yang pasti saya sedih karena penting bagi saya jika tidak ada teman hidup saya terasa hampa, karena tidak ada yang bisa diajak cerita dan bertukar pikiran”.

2021 ⁶³ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

⁶⁴ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁶⁵

“Iya dia cukup banyak teman”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁶⁶

“Baik-baik saja tapi jika ada masalah pasti ingin diselesaikan dengan cepat”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa hubungan konseli “T” dengan temannya baik-baik saja dan menurut konseli hubungan pertemanan itu sangat penting.

b) Takut Akan Perubahan

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁶⁷

“Sangat sulit bagi saya tapi saya mencoba untuk beradaptasi dan ngikutin alurnya saja lama kelamaan nanti menyesuaikan sendiri dengan lingkungan tersebut”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁶⁸

⁶⁵ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021

⁶⁶ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

⁶⁷ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

“Iya karena dia orang yang pemalu”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁶⁹

“iya sulit, mungkin karena dia orangnya pendiam jadi kurang bergaul tapi dia senang jika dengan lingkungan baru”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” orang yang pendiam dan sulit tetapi tetap untuk mencoba dan menerima lingkungan baru.

Dari hasil seluruh wawancara mengenai gambaran perilaku *self injury* pada konseli “T” dapat disimpulkan bahwa yang ada pada diri konseli “T” yakni sebagai berikut: konseli orang yang pendiam dan selalu murung ketika memiliki masalah, suka minder dan pemalu, orang yang mudah tersinggung dan mudah kecewa, mudah putus asa, memiliki keluarga dan orang tua yang cuek dan tidak perhatian dengannya, sulit untuk beradaptasi dan menerima kenyataan. Dari gambaran perilaku *self injury* pada konseli “T” diperkuat dengan teori menurut Eliana mengenai karakteristik perilaku *self injury* sulit mengendalikan impuls, memiliki *self esteem* yang

⁶⁸ Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya pada 2 september 2021

⁶⁹ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

rendah, pola pemikiran yang kaku, masa kecil penuh trauma, ketidakmampuan atau ketidakmauan untuk mengurus diri, kurangnya kemampuan untuk membentuk dan menjaga hubungan yang stabil dan takut akan perubahan.⁷⁰

d. Faktor Penyebab Perilaku *Self Injury*

1) Faktor Keluarga

a) Tumbuh Dalam Keluarga Yang Berantakan

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁷¹

“Sedih dan kecewa. Saya tidak bisa berbuat apa=apa saya hanya bisa diam saja”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :

“Iya dia sering kesal dengan saya dan ayahnya”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁷²

“Terkadang tidak sering sekali dan konseli hanya bisa pasrah”.

⁷⁰ M. Ilmi Rizqi T. *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. (Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Starif Hidayatullah Jakarta. 2011) h. 17

⁷¹ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 Setember 2021

⁷² Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” sangat sedih dan kecewa ketika memiliki masalah dengan keluraganya dan konseli “T” hanya diam tidak bisa berbuat apa-apa ketika memiliki masalah dengan keluarganya.

b) Kurang Kasih Sayang dari Keluarga

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁷³

“Biasa saja saya juga jarang kumpul dengan keluarga setiap berkumpul pasti sibuk dengan hp masing-masing. Tapi bagi saya peran orang tua itu penting karena orang tualah yang mendidik dan mengajarkan kita sering membantu dan menerima kita apa adanya”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁷⁴

“Jarang sekali”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁷⁵

⁷³ *Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

⁷⁴ *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

⁷⁵ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

“Terkadang, mungkin dia senang meungkin juga tidak. Peran orang tua pastinya membimbing, mengajarkan dan lain-lain.

Berdasarkan dari hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” jarang sekali berkumpul dengan keluarganya dan peran orang tua bagi konseli sangat penting.

c) Mengalami Tindak Kekerasan Dalam Keluarga

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁷⁶

“Iya, terkadang tetapi memang kesalahan dari saya sendiri. Dan sering merasa nyaman tetapi terkadang juga tidak”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁷⁷

“Iya dia sering dipukul oleh ayahnya karena kesalahannya sendiri”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “M” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁷⁸

⁷⁶ *Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

⁷⁷ *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

⁷⁸ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

“Iya mungkin juga terasa nyaman dan terkadang tidak.

Berdasarkan dari hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” pernah mengalami tindak kekerasan dalam keluarganya dan terkadang merasa tidak nyaman dalam berkumpul dengan keluarganya.

d) Komunikasi Yang Kurang Baik

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁷⁹

“Saya jarang sekali komunikasi dengan keluarga tapi eluarga adalah orang yang selalu menerima kita disaat kapanpun”.

Wawancara juga dilakukan kepada ibu konseli “T” pada tanggal 2 september 2021, sebagai berikut :⁸⁰

“Jarang sekali”.

Hal ini juga disampaikan oleh teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁸¹

⁷⁹ *Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

⁸⁰ *Wawancara Terhadap Ibu Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 2 September 2021*

⁸¹ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

“Jika sedang akur ya akur tetapi jika tidak ya tidak, jarang sekali berkomunikasi”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” jarang sekali berkomunikasi dengan keluraganya.

2) Faktor Individu

a) Pengaruh Biokimia

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁸²

“Tidak ada dan Tidak pernah”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁸³

“Tidak pernah, sepertinya tidak malah dia merasa puas”.

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” tidak pernah melihat contoh orang melakukan perilaku *self injury* dan tidak merasa menyesal telah melakukan perilaku tersebut.

b) Pengaruh Psikologis

⁸² Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁸³ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁸⁴

“Perasaan yang sedang kacau dan dalam keadaan yang menyakiti hati dan pikiran”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁸⁵

“Biasanya ketika dia sedang nangis dan memiliki masalah dan dalam keadaan sedang marah”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” melakukan perilaku *self injury* ketika memiliki perasaan yang kacau dan memiliki masalah yang menyakiti hatinya dan pikiran.

Dari hasil seluruh wawancara mengenai factor penyebab perilaku *self injury* pada konseli “T” dapat disimpulkan bahwa yang ada dalam diri konseli “T” yakni sebagai berikut: ia sering mempunyai masalah di dalam keluarganya, jarang berkumpul dengan keluarga dan merasa tidak nyaman ketika berkumpul dengan keluarga, pernah mengalami tindak kekerasan di dalam keluarga, jarang berkomunikasi dengan orang tua maupun keluarga, melakukan perilaku negative ketika

⁸⁴ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁸⁵ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

merasa terbebani dengan masalah. Dari factor penyebab perilaku *self injury* pada konseli “T” diperkuat dengan teori menurut penelitian Syahiba yang menjelaskan bahwa factor penyebab perilaku *self injury* yaitu berdasarkan factor keluarga dan factor individu.⁸⁶

e. Perilaku *Self Injury*

1) Pengalaman Aktif

a) Peristiwa atau Tingkah Laku yang Dialami

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁸⁷

“Ketika ada masalah yang sulit diatasi, masalah dengan pacar, dan orang tua yang sangat cuek”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁸⁸

“Iya dia langsung melakukannya tanpa berfikir panjang, dan biasanya dia melakukannya dengan memukul dinding, lantai bahkan menggunakan jarum pentul”.

⁸⁶ Syahibah Nur Audhia. *Konseling Psikoanalisa Untuk Mengurangi Self Injury (Melukai Diri Sendiri) Pada Seorang Karyawan Di Surabaya*. Skripsi. (Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2019)

⁸⁷ Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021

⁸⁸ Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa Konseli “T” melakukan perilaku *self injury* didasarkan pada permasalahan yang sulit untuk diatasi, masalah dengan pacarnya dan permasalahan mengenai orang tua yang sangat cuek dengannya.

2) Cara Individu Memandang Suatu Hal

a) Keyakinan

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut

“Sebelum melakukannya pikiran saya sangat kacau, tapi setelahnya saya merasakan puas tersendiri walaupun tidak ada perubahan apapun”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut

“Tidak ada dan sepertinya dia merasa puas”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” setelah melakukan perilaku *self injury* merasakan puas tersendiri dalam dirinya.

3) Akibat Emosional

a) Akibat Emosional dari Keyakinan

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁸⁹

“Saya hanya bisa pasrah, tidak membantu apapun tapi saya merasa puas”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁹⁰

“Tidak”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” hanya bisa pasrah jika ada kemungkinan sesuatu yang terjadi dan konseli hanya merasakan puas.

4) Melawan Perilaku *Self Injury*

a) Menentang Pikiran Irasional

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁹¹

“Belum pernah, tetapi ketika saya bisa menyampaikan keluh kesah dengan teman saya tidak melakukan perilaku tersebut”.

⁸⁹ *Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

⁹⁰ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

⁹¹ *Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁹²

“Setau saya tidak pernah soalnya ketika dia tidak memiliki masalah pun dia suka menyakiti dirinya sendiri”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” tidak akan melakukan perilaku tersebut ketika dia bisa menyampaikan semua keluh kesahnya dengan temannya.

5) Akibat perilaku *Self Injury*

a) Akibat dari Proses Berfikir

Berdasarkan wawancara kepada konseli “T” pada tanggal 1 september 2021, maka didapat hasil sebagai berikut:⁹³

“Iya saya merasa puas dan sering juga menyesal telah melakukannya tetapi tetap tergantung dengan situasinya”.

Wawancara juga dilakukan kepada teman konseli “T” pada tanggal 4 september 2021, sebagai berikut :⁹⁴

2021 ⁹² *Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

⁹³ *Wawancara Terhadap Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 1 September 2021*

2021 ⁹⁴ *Wawancara Terhadap Teman Konseli “T” di Kelurahan Srijaya Pada 4 September*

“Dia hanya merasa puas setelah melampiaskan emosinya, iya dia merasa menyesal karena semua badannya lecet. Mungkin dilakukannya lagi”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, penulis dapat mengetahui bahwa konseli “T” hanya merasakan puas sesaat dan menyesali perbuatannya dan mungkin saja dilakukannya lagi perbuatan *self injury* tersebut.

3. Teknik REBT dalam Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Konseli “M” dan “T”

Berdasarkan hasil penelitian waktu pelaksanaan konseling individu dengan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam mengatasi perilaku *self injury* pada wanita dewasa awal konseli “M” dan konseli “T” yaitu dari tanggal 1-20 september 2021 dengan 6x pertemuan dalam penelitian ini setiap pertemuan yang berdurasi selama 2x45 menit.

Berdasarkan hasil wawancara konseling individu dengan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam mengurangi dan mengatasi perilaku *self injury* pada wanita dewasa awal yaitu konseli “M” dan konseli “T” yang merupakan individu dengan memiliki emosional dan kecemasan yang tinggi sehingga konseli tidak dapat mengontrol emosi dan melampiaskan emosinya dengan perilaku menyakiti dirinya sendiri. Oleh sebab itu penulis meminta konseli

untuk mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT).

Di dalam teknik REBT terdapat tiga teknik, yang pertama teknik kognitif yaitu teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir konseli dengan tahap persuasif yaitu meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya yang salah. Dan tahap pemberian tugas dimana individu diberi tugas untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi yang nyata misalnya, menugaskan konseli untuk bergaul dengan teman dan anggota keluarga dan masyarakat, serta menyalurkan hobi dan membuat sesuatu yang lebih bermanfaat. Yang kedua yaitu teknik emotif dengan teknik sosiodrama dimana individu diberikan peluang untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan konseli sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis. Yang ketiga yaitu teknik behavioristik yaitu pemberian reward atau penghargaan atas perilaku yang diinginkan. Seperti memberikan pujian ataupun hadiah.

Berikut tahapan-tahapan konseling individu dengan teknik *rational emotif behavior therapy* (REBT) sebagai metode yang digunakan :

a. Tahap Awal

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Pada tahap ini penulis melakukan pendekatan terhadap konseli "M" dan konseli "T" setelah permasalahan dan

kejadian yang telah dialaminya hingga pelaksanaan konseling berakhir. Pada tahap ini konselor melakukan pendekatan dengan mengajak konseli untuk mengobrol serta melihat apa saja aktivitas keseharian konseli sehingga terjalin hubungan yang baik terhadap konseli “M” dan konseli “T” agar konseli dengan nyaman dapat menceritakan semua permasalahan kehidupan yang dialaminya.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Pada tahap ini penulis dan konseli “M” dan konseli “T” memperjelas dan mendefinisikan masalah yang di alami konseli yaitu mengatasi dan mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury* supaya penulis mengetahui jelas kronologi permasalahannya. Dari hasil pengakuan konseli “M” sendiri pada tahap ini bahwasannya konseli “M” mengalami emosional dan kecemasan yang tinggi sehingga konseli tidak dapat mengontrol emosi dan melampiaskan emosinya dengan perilaku menyakiti dirinya sendiri. Begitupun dengan konseli “T” yang sulit untuk mengontrol emosinya, memiliki kecemasan dan emosional yang tinggi, bahkan rendah dalam bersosialisasi di lingkungan terdekat maupun masyarakat.

3) Perumusan tujuan (hasil yang diharapkan)

Pada tahap ini sejalan dengan perumusan masalah yang telah diungkapkan di atas setelah perumusan masalah maka penulis selanjutnya merumuskan tujuan konseling individu dengan menggunakan teknik *rational emotif behavior therapy* (REBT) dalam mengatasi dan mengurangi perilaku *self injury* pada konseli “M” dan konseli “T” yang sedang dialaminya. Bahwasannya tujuan melakukan konseling adalah upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli dapat menghadapi dan menemukan pemecahan masalah yang dihadapi, dapat memahami diri dan lingkungan, dapat mengendalikan emosi yang negatif, serta dapat membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakini dapat membuat konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

4) Negosiasikan kontrak

Pada tahap ini konselor dan konseli mendiskusikan waktu dan tempat selama proses konseling. Telah disepakati bahwa proses pelaksanaan konseling dilakukan 1 kali proses perumusan masalah 3 hari proses konseling dan 2 hari melihat hasil dan proses evaluasi pasca konseling dan evaluasi jangka panjang pasca konseling yang dilakukan di alam terbuka dengan waktu 2x45 menit setiap pertemuan.

b. Tahap Pertengah (Tahap Kerja)

Pada tahap ini konselor menjelaskan apa itu konseling individu dengan teknik *rational emotif behavior therapy* (REBT) kepada konseli. Konseling individu merupakan suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan antara konseli dan konselor secara langsung dan didalamnya terjadi interaksi

Sedangkan teknik *rational emotif behavior therapy* (REBT) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Secara lebih lanjut pembentukan pekerjaan rumah dimana subjek berlatih mengubah pikirannya yang negatif menjadi positif, bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan secara lepas mengungkapkan dirinya sendiri, dan pemberian reward atau penghargaan. Tahapan-tahapan konseling individu dengan teknik *rational emotif behavior therapy* (REBT) dengan tiga teknik REBT yaitu sebagai berikut :

1) Teknik Kognitif

Proses dimana konseli “M” dan “T” diberikan tugas rumah dimana individu diberi tugas untuk mencoba

melakukan tindakan tertentu dalam situasi yang nyata misalnya, menugaskan konseli untuk bergaul dengan teman dan anggota keluarga dan masyarakat, serta menyalurkan hobi dan membuat sesuatu yang lebih bermanfaat. Serta melatih konseli membiasakan diri untuk mengembangkan sikap, tanggung jawab dan kepercayaan pada diri sendiri. Dengan tugas rumah yang diberikan kepada konseli diharapkan dapat mengurangi dan menghilangkan ide-ide dan perasaan yang tidak rasional atau tidak logis.

2) Teknik Efektif

Proses dimana konseli "M" dan konseli "T" bermain peran dimana konseli diberikan peluang untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan konseli sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

3) Teknik Behavioristik

Pada proses terakhir untuk mendorong konseli kearah perilaku yang rasional dan logis yaitu dengan memberikan reward atau pujian maupun hukuman. Dengan tujuan untuk mengetahui sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada konseli dan menggantikan nilai yang positif, sebagai dorongan agar konseli lebih baik lagi kedepannya.

Untuk menangani masalah konseli yang mempunyai pemikiran irasional, Ellis memperkenalkan konsep dasar REBT mengikuti pola yang didasari teori ABC dengan keterangan A=(Activity) peristiwa, B=(Belief) keyakinan, C=(Consequence) konsekuensi emosional perilaku. Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan REBT. Kemudian ditambahkan dengan D= (Desputing) menentang dan E=(Effect) untuk mengetahui perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan.

c. Tahap Akhir

Berdasarkan hasil di lapangan awalnya konseli “M” dan konseli “T” sama-sama masih sangat pendiam, sulit untuk berinteraksi dengan orang lain, tidak percaya diri, lebih gegabah dan sering merasakan cemas, depresi dan menunjukkan ketidakstabilan emosi. Maka dapat diketahui setelah melakukan konseling, wawancara dan observasi pada konseli “M” dan konseli “T” sudah dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dapat mengontrol emosi dengan baik dan tidak merasakan cemas yang berlebihan.

Dari hasil pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik REBT dapat disimpulkan bahwa sebelum melaksanakan layanan konseling dengan teknik REBT konseli “M” dan konseli “T” sama-sama masih sangat pendiam, berfikir

yang irasional, sulit untuk berinteraksi dengan orang lain, tidak percaya diri, lebih gegabah dan sering merasakan cemas, depresi dan menunjukkan ketidakstabilan emosi. Setelah dilakukan layanan konseling dengan teknik REBT konseli sudah dapat berinteraksi dengan baik, mulai berani dan yang paling penting konseli dapat merubah pikiran yang irasional menjadi berfikir yang rasional sehingga tidak lagi gegabah dan tidak merasakan cemas yang berlebihan serta dapat mengontrol emosi dengan baik sehingga tidak melakukan perilaku yang menyakiti dirinya sendiri. Dan diperkuat dengan teori Menurut Alber Ellis “teknik *rational emotif behavior therapy* sebuah cara pendekatan dengan proses perubahan pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.”⁹⁵

C. Pembahasan

1. Gambaran Perilaku *Self Injury* Pada Konseli “M” dan Konseli “T”

Berdasarkan penelitian terhadap konseli “M” dan konseli “T” gambaran perilaku *self injury* pada konseli “M” yang ada pada dirinya yakni sebagai berikut: ia sulit untuk menahan emosi dan suka memendam perasaan, sering minder dengan temannya dan tidak percaya diri, sangat sulit untuk menyelesaikan masalah dengan hal yang positif dan memiliki trauma masa kecil serta sulit beradaptasi

⁹⁵ Bradley T. Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2016). h. 269

dengan lingkungannya. Sedangkan pada konseli “T” yang ada pada dirinya yakni sebagai berikut: ia seseorang yang sangat pendiam serta murung, pemalu serta minder dengan teman-temannya, sangat mudah tersinggung dan bawa perasaan, seringkali putus asa, serta sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan gambaran perilaku *self injury* menurut Eliana *self injury* yang menggambarkan bahwa sulit mengendalikan impuls, memiliki *self esteem* yang rendah, pola pemikiran kaku, masa kecil yang penuh trauma, serta takut akan perubahan.⁹⁶

Setelah menjalani proses konseling terhadap konseli “M” ia mengalami banyak perubahan yang baik pada dirinya sendiri seperti sudah dapat menahan dan mengontrol emosinya yang berlebihan, lebih sabar dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, lebih terbuka dan tidak memendam perasaan yang menyakitkan, sudah mulai untuk percaya diri dan tidak minder dengan teman-temannya, dan sudah mulai untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Begitupun dengan konseli “M” juga mengalami banyak perubahan didalam dirinya seperti mencoba untuk tidak terlalu pendiam, mulai untuk percaya diri dan tidak malu dengan teman-temannya, dapat mengontrol emosi yang berlebihan, tidak mudah tersinggung, dikit demi sedikit mulai mau bergaul dengan lingkungan sekitarnya, dan mencoba untuk menerima kenyataan dan tidak putus asa, hal ini

⁹⁶ M Ilmi Rizqi T. *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. (Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2011). h. 17

menunjukkan bahwa gejala yang ada pada teori Klo⁹⁷nsky dan Jenifer *self injury* adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri untuk melampiaskan emosi yang menyakitkan. Hal ini menunjukkan bahwa gambaran setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *rational emotif behavior therapy* melalui pemberian tugas rumah, bermain peran, dan memberi pujian serta hukuman agar konseli “M” dan konseli “T” mampu mengurangi serta mengatasi perilaku menyakiti dirinya sendiri serta mampu menjalani hidup dan mempunyai perencanaan hidup yang jelas.

2. Faktor Penyebab Perilaku *Self Injury* Pada Konseli

Faktor penyebab dari perilaku *self injury* pada konseli “M” yaitu sebagai berikut: konseli “M” sering memiliki masalah dengan keluarga dan orang tuanya, kurangnya komunikasi antar keluarga, jarang berkumpul dengan keluarga serta konseli “M” pernah mengalami tindak kekerasan di keluarganya. Sedangkan faktor penyebab konseli “T” melakukan perilaku *self injury* yaitu: konseli memiliki keluarga dan orang tua yang cuek dan tidak perhatian dengan kehidupannya, memiliki masalah ekonomi dalam keluarga serta sering memiliki kesalah pahaman antar keluarga. Hal ini sejalan dengan teori Martinson yang mengatakan bahwa faktor penyebab

⁹⁷ Ria Kurniawaty. *Dinamika Psikologis Pelaku Self Injury (Study Kasus Pada Wanita Dewasa Awal)*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Vol.1. No. 1. 2012

perilaku *self injury* adalah faktor keluarga, faktor individu yaitu faktor pengaruh biokimia, psikologis dan kepribadian.⁹⁸

3. Penerapan Konseling Individual dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Perilaku *Self Injury*

Berdasarkan hasil penelitian dalam rangka untuk mengurangi dan mengatasi perilaku *self injury* terhadap konseli “M” dan konseli “T”. peneliti mewawancarai beberapa sumber sekunder seperti ibu konseli, dan teman konseli. Mengenai gejala awal konseli “M” dan konseli “T” yang terperangkap dengan kondisi tidak dapat mengontrol emosi dan selalu memikirkan pikiran yang negatif ketika memiliki masalah sehingga melampiaskan emosi dengan perilaku yang negatif seperti menyakiti dirinya sendiri (*self injury*). Sedangkan mengenai kondisi konseli perlahan-lahan sudah membaik dengan mengontrol emosinya bahkan perlahan-lahan selalu memikirkan dan melakukan hal-hal yang lebih positif dalam menyelesaikan masalahnya. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Albert Ellis *rational emotif* merupakan teori komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup emosi, kognisi dan perilaku.⁹⁹ Dan sebagai proses

⁹⁸ Destiana Maidah. *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. (Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang: 2013). h. 16

⁹⁹ Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. 2011). h. 176

pengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Dengan demikian konseli “M” dan konseli “T” menjalani proses konseling individu dengan teknik *rational emotif behavior therapy* yang pertama teknik kognitif Proses dimana konseli “M” dan “T” diberikan tugas rumah dimana individu diberi tugas untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi yang nyata misalnya, menugaskan konseli untuk bergaul dengan teman dan anggota keluarga dan masyarakat, serta menyalurkan hobi dan membuat sesuatu yang lebih bermanfaat. Serta melatih konseli membiasakan diri untuk mengembangkan sikap, tanggung jawab dan kepercayaan pada diri sendiri. Dengan tugas rumah yang diberikan kepada konseli diharapkan dapat mengurangi dan menghilangkan ide-ide dan perasaan yang tidak rasional atau tidak logis. Yang kedua teknik afektif proses dimana konseli “M” dan konseli “T” Proses dimana konseli “M” dan konseli “T” bermain peran dimana konseli diberikan peluang untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan konseli sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis. Dan yang ketiga teknik behavioristik yaitu mendorong konseli kearah perilaku dan pikiran yang rasional dan logis dengan memberikan reward pujian ataupun hukuman. Dengan tujuan untuk mengetahui sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada konseli dan

menggantikan nilai yang positif, sebagai dorongan agar konseli lebih baik lagi kedepannya.

Untuk menangani masalah konseli yang mempunyai pemikiran irasional, Ellis memperkenalkan konsep dasar REBT mengikuti pola yang didasari teori ABC dengan keterangan A=(Activity) peristiwa, B=(Belief) keyakinan, C=(Consequence) konsekuensi emosional perilaku. Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan REBT. Kemudian ditambahkan dengan D=(Disputing) menentang dan E=(Effect) untuk mengetahui perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan.

Setelah pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan teknik *rational emotif behavior therapy* dalam mengurangi dan mengatasi perilaku *self injury* atau menyakiti diri sendiri oleh konseli "M" dan "T". bahwasannya konseli "M" perlahan-lahan sudah dapat mengontrol dan menahan emosinya sehingga konseli "M" perlahan-lahan untuk mengurangi perilaku menyakiti diri tersebut. Selain itu konseli "M" perlahan mencoba untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, mulai bersikap percaya diri serta bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi, serta mencoba untuk melampiaskan emosi dengan menyalurkan hobinya dan melakukan kegiatan yang lebih positif. Sedangkan konseli "T" setelah melakukan konseling individu juga mencoba untuk mengurangi perilaku *self injury* dengan perlahan-lahan menerima kenyataan serta mengubah

pola pikir yang irasional menjadi pikiran rasional dan logis, mengontrol emosi dengan baik, dan melakukan kegiatan yang positif untuk melampiaskan amarahnya. Hal ini sejalan dengan tujuan dilaksanakannya konseling individu dengan teknik REBT menurut teori Ellis yaitu membantu konseli dalam meminimalisir gangguan emosi, pandangan mengalahkan diri *self defeating*, *self behaviors*, dan membantu konseli mengaktualisasikan diri sehingga mereka bisa menuju ke kehidupan yang realistis dan bahagia.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Gerald Corey. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009). h. 244