

ABSTRAK

Manusia pada hakikatnya sebagai makhluk yang mampu berfikir dan mempergunakan ilmu untuk meningkatkan perkembangan dirinya. Dalam menjalani perkembangan pasti ada konflik yang menyebabkan perasaan tertekan secara emosional yang mengakibatkan emosi tidak terkontrol sehingga menyalurkannya dengan hal-hal yang negatif. Untuk itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Konseling Individual dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Perilaku *Self Injury* Pada Wanita Dewasa Awal di Kelurahan Srijaya Palembang”. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran perilaku *self injury*, faktor penyebab perilaku *self injury*, serta cara mengatasi perilaku *self injury*. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan, pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan gejala *self injury* yang timbul pada konseli “M” dan konseli “T” yaitu mengalami emosi yang berlebihan, sulit menahan emosi, serta tidak percaya diri, memiliki trauma, mudah tersinggung. Faktor penyebab dari perilaku *self injury* pada konseli “M” dan “T” yaitu konseli memiliki hubungan keluarga yang broken home. Peneliti melakukan konseling individual menggunakan teknik REBT dengan tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap tengah dan tahap akhir. Dengan 3 materi dalam REBT yaitu teknik kognitif, afektif dan behavioristik.

Kata kunci : *Konseling Individual, REBT, Self Injury*