

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan anak pada jenjang SMA/Sederajat termasuk era remaja ialah era transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Fase remaja ialah siklus perkembangan pribadi yang penting pada segmen kehidupan. Menurut Hurlock (Suryandari, 2020), fase remaja dimulai pada usia 11 dan 13 tahun sampai usia 21 tahun, yang terbagi atas tiga era yaitu: fase pra remaja, fase remaja awal, dan fase remaja akhir. Era remaja termasuk era yang penuh konflik, hal ini terjadi karena adanya transformasi-transformasi pada dirinya baik secara fisik, psikologis maupun emosi. Konflik bisa terjadi dari internal (konflik pada dirinya) maupun eksternal (konflik yang berasal dari luar). Konflik-konflik ini menyebabkan seseorang menjadi tertekan secara emosional sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya (Rahma, 2019).

Konflik yang dirasakan setiap pribadi ini bisa diselesaikan dengan cara yang berbeda-beda. Pribadi adayang bisa menyelesaikan konflik yang terjadi pada hidupnya maupun ada yang tidak bisa menyelesaikan konfliknya. Pribadi yang tidak bisa menyelesaikan konfliknya ini bisa menyebabkan distress, yang mana distress tersebut bisa menyebabkan emosi negatif atau afek negatif. Menurut Safaria dan Saputra (Rahma, 2019) emosi bisa berupa kecewa, putus asa, sedih, frustrasi, depresi, tidak berdaya, marah, dendam, dan emosi negatif lainnya.

Bentuk penyaluran emosi yang dirasakan individu bisa dikerjakan secara positif, namun ada juga individu yang melaksanakan penyaluran emosi secara negatif. Bentuk penyaluran emosi secara positif, misalnya nonton film, olahraga, atau liburan bersama teman-temannya. Sedangkan penyaluran emosi secara negatif ini dikerjakan dengan menyakiti diri sendiri, seperti meminum obat melebihi dosis, mengurung diri dikamar, mencakar tubuh, memukul-mukul kepala, atau melukai tubuhnya secara sengaja tanpa niat bunuh diri. Remaja seringkali mengalami ketidakseimbangan emosi, akibatnya emosi menjadi mudah bergejolak dan tidak konsisten yang bisa menimbulkan perasaan negatif, seperti merasa tidak berguna,

injury, pain, and other reactions that manifest in aggressive behavior. Self-harm reactions or self-harm without suicidal intent are often carried out by cutting parts of the body (for example, cutting the wrists). This behavior is called self-harm behavior (PURWANTI & Imanti, 2023).

Self-harm is a common phenomenon in adolescents, but it does not close the possibility of individuals performing self-harm in childhood and continuing into adulthood. Usually, self-harm begins in the early adolescent period, that is, between the ages of 11-15 years, and the highest proportion occurs between the ages of 10 to 20 years (Azizah & Yasin, 2022). Self-harm (self-harm) is an act that is destructive and carried out intentionally or through transformation of the body that is carried out without the intention of suicide, but this act causes injury and damage to the body that is quite severe (Gratz, 2001). Self-harm is often carried out as an expression of stress that is felt, becoming a form of self-harm that is carried out with the purpose of helping oneself rather than harming oneself and with the hope of reducing damage that occurs in the body, self-harm is a form of effort to maintain mental integrity from self-harm.

Self-harm (self-harm) is one of the five main causes of acute medical admission in England. The prevalence of self-harm is around 2.7% in the general population, increasing to 22%, and a small number of people who carry out self-harm do so repeatedly (Woodley et al., 2021). In an epidemiological study that is comparable to adolescents (14-17 years) in seven European countries, Madge found the prevalence of self-harm to be 17.8% and the prevalence of 12 months to be 11.5% for self-harm that is intentional, although the rates vary between countries (Muehlenkamp et al., 2012).

Referring to the Center for Data and Information of the Indonesian Ministry of Health (2019) which carried out a health survey of SLTP and SLTA students aged 12-18 years, with a survey sample from 75 schools in 68 regencies/cities in 26 provinces. It was found that the desire for suicide in that era was 4.3% for men and 5.9% for women (PURWANTI

& Imanti, 2023). Dari talkshow yang diselenggarakan (dr. Widea Rossi Desvita, 2023) pemateri menyampaikan, secara epidemiologi Indonesia merujuk pada data survei YouGov Omnibus pada juni 2019 menunjukkan lebih dari sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri sendiri secara sengaja. Dari presentase tersebut, kebiasaan tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun. Pada hal ini, remaja ditemukan lebih tinggi terhadap reaksi *self-harm*. Mengingat bahwasannya remaja yang berreaksi *self-harm* lebih banyak menyembunyikan tindakannya karena merasa malu atau takut akan tanggapan orang lain, maka angka-angka tersebut jauh di bawah angka prevalensi secara umum.

Didapat dari (Jalil, 2023) fenomena *self-harm* terjadi di SMP Negeri 1 Ngariboyo, Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Sebanyak 76 pelajar SMP menyakiti diri sendiri dengan menyayat lengan mereka memakai benda tajam, seperti silet, jarum, pecahan kaca, hingga penggaris. Anak-anak melakukan tindakan menyakiti diri sendiri karena dipicu tindakan bullying, trend di kalangan remaja, problematika keluarga, hingga persoalan percintaan. Dikutip pada laman (Margareth Ratih., 2023) terdapat belasan siswa SD kedapatan menyayat tangannya mengikuti trend sosial media TikTok. Peristiwa ini terjadi di SD Negeri Dawuhan 2 Kecamatan Situbondo, Jawa Timur. Kejadian bermula ketika ada guru yang mendapati lengan salah seorang siswa kelas V (lima) penuh luka goresan. Kurang lebih 10 siswa SD yang menyayat tangannya memakai alat pengecek kadar gula darah. Mereka mendapatkannya dari pedagang keliling yang berjualan di sekitar sekolah.

Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan bersama salah satu guru BK di salah satu sekolah jenjang atas/kejuruan yang ada di Bojonegoro bersama Ibu Zuhria Maulidia, S.Sos pada hari Senin, 19 Februari 2024. Disekolah tersebut tingkat *self harm* tinggi, beliau mendapati bahwa terdapat peserta didik yang melakukan tindakan *self harm* berupa mengoyak tangan, merokok, makan makanan pedas, dan minum minuman keras. Beliau menyebutkan bahwa peserta didik berjenis kelamin perempuan, alasan peserta didik melakukan hal tersebut ialah putus cinta dan kurangnya perhatian dari kedua orang tua. Namun beliau belum melaksanakan bantuan terhadap siswa tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti mencoba menawarkan ke sekolah untuk mengurangi tindakan tersebut bersama tatacara alternatif untuk membantu guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi siswa pelaku *self-harm* tersebut. Untuk itu, perlu adanya konseling individu pendekatan *rational emotive behavior therapy* memakai teknik *dispute irrational beliefs (DIBs)* untuk menangani tindakan *self-harm* pada siswa. Milton E. Hahn (Sofyan W., 2017, p.18) mengatakan, konseling ialah sebuah proses yang terjadi pada hubungan seorang dengan seorang yaitu individu yang mengalami problematika yang tak bisa diatasinya, bersama seorang petugas professional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien bisa memecahkan kesulitannya. Hubungan ini berfokus pada pengalaman-pengalaman, perasaan, tingkah laku, alternatif, konsekuensi dan tujuan-tujuan personal. Konseling memberikan kesempatan yang unik kepada pribadi untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan ide-ide, perasaan pada lingkungan yang tidak menilai dan mengancam (Komalasari, et., al., 2018, p. 10).

Konseling individu ialah bertemunya seorang konselor bersama seorang konseli secara empat mata yang didalamnya terdapat interaksi-interaksi khusus guna membantu konseli mencapai tujuan yang diinginkan (Sani, 2023). Konseling individual ialah pondasi semua aktivitas bimbingan dan konseling. Konseling individu sering dianggap sebagai jantung hatinya pebantuan konseling, yang artinya konseling individu ialah bantuan esensial dan puncak paling bermakna pada pengentasan problematika yang dialami oleh konseli dan seorang ahli yang pada hal ini merupakan konsep utama yang harus bisa konselor terapkan secara sinergis melalui berbagai pendekatan, teknik, dan asas-asas konseling (Abdi & Karneli, 2020). Proses konseling individual menjadi koneksi antara konseli dengan tujuan agar bisa mencapai tujuan konseli. Tugas konselor dalam konseling ialah mendorong untuk memunculkan kebiasaan konseli, agar dia berkompeten dan menjadi manusia mandiri.

Salah satu pendekatan yang ada pada proses konseling yaitu *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Pendekatan ini ialah pendekatan kognitif-behavioral. Penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* menurut Gantina (Nadha et al., 2022) yaitu sebuah pendekatan behavior kognitif yang

menekankan koneksi antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pada proses konselingnya, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan tingkah laku yang berproblematisa disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan ini ialah pemikiran individu. Menurut Albert Ellis (Nuritawati et al., 2022), *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah sebuah rancangan terapeutik pada konseling atau psikoterapi, pemakaian rancangan ini mementingkan berpikir irasional sebagai tujuan terapeutik, menekan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang merupakan berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku. Kholidin (Christiana et al., 2022) memanifestasikan bahwa konseling REB lebih berorientasi pada kognisi dan perilaku/reaksi, menekankan berpikir (*thinking*), menilai (*judging*), menkonsistenkan (*deciding*), menganalisa (*analyzing*), dan berbuat (*doing*).

Sebuah teknik yang ada pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBs), yang diprakarsai oleh Albert Ellis untuk membantu siswa menyadari pikiran irasional yang bisa menghambat pertumbuhan dan perkembangan (Christiana et al., 2022). Nantinya selepas perlakuan teknis DIBs, pemahaman dan pengenalan siswa tentang *irrational beliefs system* mulai muncul. Pengenalan dan pemahaman terhadap *irrational belief* (IrB) timbul pada siswa, disebabkan oleh perangai pendekatan REBT yang berimplementasi pada teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBs), yaitu perangai didaktis dan perangai konfrontatif. Perangai didaktis (*didactic*), ialah pengasihan pemahaman (*insight*) kepada siswa, dengan mengajarkan cara mendeteksi *irrational beliefs system* (IrB) dan *rational beliefs system* (rB), pada sesi mendeteksi irB. Perangai konfrontatif, ialah proses peperangan logika antara peneliti dan siswa tentang pikiran yang tidak irasional (Kusumaningtyas, 2015).

Dalam *riset* yang dilakukan oleh (Dharma et al., 2020) dengan tajuk “Pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* (RBT) dengan teknik Dispute Kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII.F SMP Negeri 12 Denpasar” merujuk data yang telah diperoleh dari pelaksanaan tersebut didapatkan hasil analisa siklus I dan II maka pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dispute kognitif bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Riset juga dilaksanakan oleh (Christiana et al., 2022), dengan tajuk “Konseling kelompok teknik DIBS efektif menurunkan perilaku *trade-off* mahasiswa?” bersama hasil *riset* konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* terbukti efektif untuk menurunkan *trade-off* pada mahasiswa. *Riset* ini relevan dan mempertegas *riset* terdahulu yang mengutarakan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* terbukti efektif untuk menurunkan problematika remaja terkait tindakan yang irasional seperti *self-image negative*, *narcissistic personality disorder*, dan kecemasan sosial. Berdasarkan fenomena tersebut di atas bisa dipahami bahwa tindakan *self-harm* ini berdampak negatif yang meragukan diri orang yang melaksnakannya, sehingga hal tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk membuat judul skripsi, “Keefektifan Teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBs) Dalam Konseling Individu Berbasis *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mereduksi *Self Harm* Pada Siswa SMK GAMA Kedungadem”.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran tingkat tindakan *self-harm* siswa di SMK GAMA Kedungadem?
- 1.2.2 Bagaimana keefektifan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBs) untuk mereduksi *self-harm* pada siswa SMK GAMA Kedungadem?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku *self-harm* siswa SMK GAMA Kedungadem.
- 1.3.2 Untuk mengetahui keefektifan teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBs) dengan konseling individu untuk mereduksi *self-harm* pada siswa SMK GAMA Kedungadem.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai tindakan *self-harm*, konseling individu dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs* sebagai sumber informasi dan referensi pembaca.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Secara praktis, penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan acuan dan evaluasi konselor maupun tenaga helper lainnya pada upaya mengurangi *self-harm* siswa.

1.4.2.2 Penelitian bisa berguna sebagai bahan evaluasi siswa pada upaya mengurangi *self-harm*.

1.4.2.3 Bersama adanya penelitian ini, pihak sekolah dapat mengetahui bagaimana tingkat *self-harm* pada siswa.

1.4.2.4 Bagi guru bk di sekolah bisa memakai intervensi layanan konseling individual dengan teknik *dispute irrational beliefs* sebagai cara untuk mereduksi perilaku *self-harm* yang terdapat di sekolah.

1.5 Batasan Penelitian

Merujuk pada identifikasi problematika diatas, guna memfokuskan penelitian ini maka problematika akan memiliki batasan yang meliputi:

1.5.1 Penelitian hanya dibatasi oleh penerapan Teknik *Dispute Irrational Beliefs* untuk mereduksi *self-harm* pada siswa.

1.5.2 Penelitian ini ditujukan untuk siswa SMK GAMA Kedungadem.

1.6 Asumsi

Asumsi dari penelitian ini yaitu “Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBs) pada konseling individu efektif untuk mereduksi perilaku *self-harm* pada siswa SMK GAMA Kedungadem”.