

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *DISPUTE IRRATIONAL BELIEFS*
(DIBS) DALAM KONSELING INDIVIDU BERBASIS
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY UNTUK
MEREDUKSI *SELF HARM* PADA SISWA SMK GAMA
KEDUNGADEM**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh

Indah Nur Faiziyah
3320200332

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek *plagiarisme* dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim *plagiarisme*.

Bojonegoro, 20 Juli 2024



Indah Nur Faiziyah
NIM: 3320200332

UNUGIRI

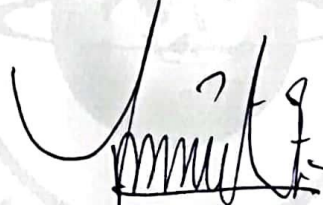
HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Indah Nur Faiziyah
NIM : 3320200332
Judul : Keefektifan Teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) Dalam
Konseling Individu Berbasis *Rational Emotive Behaviour Therapy*
Untuk Mereduksi *Self Harm* Pada Siswa SMK Gama Kedungadem.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

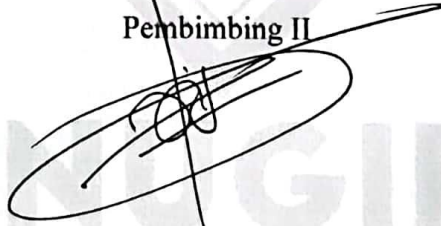
Bojonegoro, 26 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.
NIDN : 0710068404

Pembimbing II



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 071118702

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Indah Nur Faizziyah
Nim : 3320200332
Judul : Keefektifan Teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) Dalam
Konseling Individu Berbasis *Rational Emotive Behaviour Therapy*
Untuk Mereduksi *Self Harm* Pada Siswa SMK Gama Kedungadem.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 11 Juli 2024.

Dewan penguji

Penguji I



Yanuari Srianturi, M.Pd.
NIDN. 0717019401

Penguji III



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd
NIDN. 0710068404

Penguji II



Dr. H. M. Ridwan Hambali, Lc., MA
NIDN. 2117056803

Penguji IV



Zeti Novitasari, M. Pd
NIDN. 0711118702

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN. 0721059101

Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN. 0715049401

MOTTO

“Siapa yang bertaqwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya. Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga.

Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya.

Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.”

(QS At Talaq: 2-3)

Natas, Nitis, Netes

Dari Tuhan kita ada, bersama Tuhan kita hidup, dan bersatu dengan Tuhan kita kembali.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil Aalamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT.

Terimakasih atas karunia dan kenikmatan-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Fathur Rohman dan Ibu Siti Marfu'ah serta adik saya Ahmad Iqbal Muzakki yang menjadi sumber kegigihan untuk menyelesaikan skripsi ini. Juga terima kasih untuk Bapak dan Ibuk serta Adik yang menjadi penyemangat setiap harinya. Skripsi ini juga sebagai persembahan atas dukungan finansial maupun material yang telah Bapak dan Ibuk berikan. Ungkapan terima kasih juga kepada seluruh keluarga saya yang telah mendoakan dan memberikan dukungan penuh selama perjuangan menempuh pendidikan.

Terima kasih banyak untuk semuanya yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam perjuangan ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “KEEFEKTIFAN TEKNIK *DISPUTE IRRATIONAL BELIEFS* (DIBS) DALAM KONSELING INDIVIDU BERBASIS *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI *SELF HARM* PADA SISWA SMK GAMA KEDUNGADEM”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum. M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro sekaligus Dosen Penasehat Akademik atas ilmu dan bimbingan serta motivasi selama perkuliahan dari awal hingga saat ini.
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi serta arahan yang diberikan.
5. Zeti Novitasari, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi serta arahan yang diberikan.

6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
8. Seluruh teman-teman sebimbingan, teman-teman seperjuangan BK Unugiri 2020 terutama teman sekelas bk b 2020 yang telah senantiasa membantu memberi motivasi dan semangat serta menjadi tempat bertukar pikiran dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ketua Yayasan, Kepala sekolah serta bapak/ibu guru SMK GAMA Kedungadem yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu saya yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 26 Juni 2024

UNUGIRI

Penulis

ABSTRACT

Indah Nur Faiziyah. 2024. *The Effectiveness of the Dispute Irrational Beliefs (DIBS) Technique in Individual Counseling Based on Rational Emotive Behaviour Therapy to Reduce Self Harm in Students of SMK Gama Kedungadem*. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro University. Supervisor (1) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd., (2) Zeti Novitasari, M.Pd.

Keywords: Self Harm, Dispute Irrational Beliefs (DIBs), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Individual Counseling

Self-Harm means self-harm behavior or also called an individual's way to relieve and overflow feelings of emotion, stress, disappointment, anger, or depression that are done deliberately to damage or harm oneself without intending to commit suicide. In making an instrument in the form of a questionnaire, the researcher used the grouping of self-harm aspects consisting of 3 aspects, namely (1) direct self-harm behavior, (2) indirect self-harm behavior, (3) risky behavior and cognition. The objectives of this study are 1) To find out the description of self-harm behavior in students, 2) To determine the effectiveness of individual counseling with the dispute irrational beliefs (DIBs) technique in individual counseling based on rational emotive behavior therapy to reduce self-harm in students. An overview of the self-harm level of SMK Gama Kedungadem students is 3 students in the high category, namely M. KSS 65%, MF 64%, and DIW 59%. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest design. Data collection uses self-harm questionnaires, observations, interviews and sampling using purposive sampling techniques. The data analysis in this study used the SPSS version 26 application by conducting a Shapiro-Wilk normality test and a paired sample t test. From the results of the paired sample t test showed a sig. (2-tailed) of 0.030 which means < 0.05 , then H_a is accepted and H_o is rejected which means there is a significant difference in the results of pre-test and post-test treatment. Based on the results of the research, the application of individual counseling with the Dispute Irrational Beliefs technique to reduce self-harm has proven to be effective in helping to reduce self-harm behavior in students of SMK Gama Kedungadem.

ABSTRAK

Indah Nur Faizziyah. 2024. Keefektifan Teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) Dalam Konseling Individu Berbasis *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mereduksi *Self Harm* Pada Siswa SMK Gama Kedungadem. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd., (2) Zeti Novitasari, M.Pd.

Kata Kunci: *Self Harm*, *Dispute Irrational Beliefs* (DIBs), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Konseling Individu

Self Harm mempunyai arti sebagai perilaku menyakiti diri sendiri atau disebut juga cara individu untuk meredakan dan meluapkan perasaan emosi, stress, kecewa, marah, ataupun depresi yang dilakukan dengan sengaja untuk merusak atau membahayakan diri sendiri tanpa berniat untuk bunuh diri. Dalam pembuatan instrumen berupa kuesioner, peneliti menggunakan pengelompokan aspek yang terdiri dari 3 aspek yaitu (1) perilaku *self harm* secara langsung, (2) perilaku *self harm* secara tidak langsung, (3) perilaku beresiko dan kognisi. Tujuan penelitian ini yaitu 1) Untuk mengetahui gambaran perilaku *self harm* pada siswa, 2) Untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan teknik *dispute irrational beliefs* (DIBs) dalam konseling individu berbasis *rational emotive behaviour therapy* untuk mereduksi *self harm* pada siswa. Gambaran tingkat *self harm* siswa SMK Gama Kedungadem terdapat 3 siswa dengan kategori tinggi yaitu M. KSS 65%, MF 64%, dan DIW 59%. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre-experimental* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *self harm*, observasi, wawancara dan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 26 dengan melakukan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *paired sample t test*. Dari Hasil uji *paired sample t test* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.030 yang artinya < 0.05 , maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam hasil perlakuan *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil penelitian penerapan konseling individu dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs* untuk mereduksi *self harm* terbukti efektif untuk membantu mereduksi perilaku *self harm* pada siswa SMK Gama Kedungadem.

DAFTAR ISI

SAMPUL	
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Penelitian	7
1.6 Asumsi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI.....	8
2.1 <i>Self-Harm</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Self-Harm</i>	8
2.1.2 Jenis-jenis <i>Self-Harm</i>	9
2.1.3 Faktor Perilaku <i>Self-Harm</i>	11
2.2 Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	12
2.2.1 Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour therapy</i>	12
2.2.2 Tujuan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	13
2.2.3 Tahap-tahap <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	14
2.3 Teknik <i>Dispute Irrational Beliefs</i> (DIBS).....	16
2.3.1 Pengertian <i>Dispute Irrational Beliefs</i>	16
2.3.2 Tujuan <i>Dispute Irrational Beliefs</i>	17
2.3.3 Tahapan-tahapan <i>Dispute Irrational Beliefs</i>	18
2.4 Konseling Individu	19
2.4.1 Pengertian Konseling Individu	19
2.4.2 Tujuan Konseling Individu	20
2.4.3 Tahapan-tahapan Konseling Individu	21
2.5 Teknik <i>Dispute Irrational Beliefs</i> (DIBS) dalam Konseling Individu berbasis <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Untuk Mereduksi <i>Self Harm</i> Pada Siswa.....	22
2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	25
2.7 Kerangka Konseptual	28
2.8 Hipotesis Penelitian	31

BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	32
3.2 Lokasi Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian.....	33
3.3.1 Populasi	33
3.3.2 Sampel.....	33
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	34
3.4.1 Variabel	34
3.4.2 Definisi Operasional.....	34
3.5 Instrumen Penelitian	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6.1 Wawancara	37
3.6.2 Angket	38
3.6 Teknik Analisis Data	39
3.7.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	39
3.7.2 Uji Efektivitas	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	42
4.1.2 Penyusunan Alat Ukur dan Modul Pelaksanaan	42
4.1.3 Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes	43
4.1.3.1 Hasil Uji Validitas	43
4.1.3.2 Hasil Uji Reliabilitas	44
4.1.4 Pelaksanaan Penelitian (<i>Treatment</i>)	45
4.2 Uji Efektivitas	52
4.2.1 Hasil <i>Pre-Test</i>	52
4.2.2 Hasil <i>Post-test</i>	53
4.2.3 Uji Normalitas	54
4.2.4 Uji <i>Paired Sample T Test</i>	55
4.3 Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Design one group pretest-post test.....	32
Tabel 3.2 Distribusi Skor untuk Jawaban Siswa.....	36
Tabel 3.3 Kisi-kisi instrument self harm.....	37
Tabel 3.4 kategorisasi.....	41
Tabel 3.5 kategori distribusi norma	41
Tabel 4.1 Presentase Hasil Perhitungan Uji Validitas	44
Tabel 4.2 kriteria interval penelitian.....	46
Tabel 4.3 kategori dan jumlah responden self harm	47
Tabel 4.4 karakteristik perilaku self harm.....	48
Tabel 4.5 hasil pre-test siswa	52
Tabel 4.6 hasil post-test siswa.....	53
Tabel 4.7 perbandingan hasil pre-test dan post-test.....	56
Tabel 4.8 perubahan subyek setelah konseling individu.....	61
Tabel 4.9 hasil pre-test dan post-test.....	62

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 2.1 kerangka konseptual.....	30



DAFTAR GAMBAR

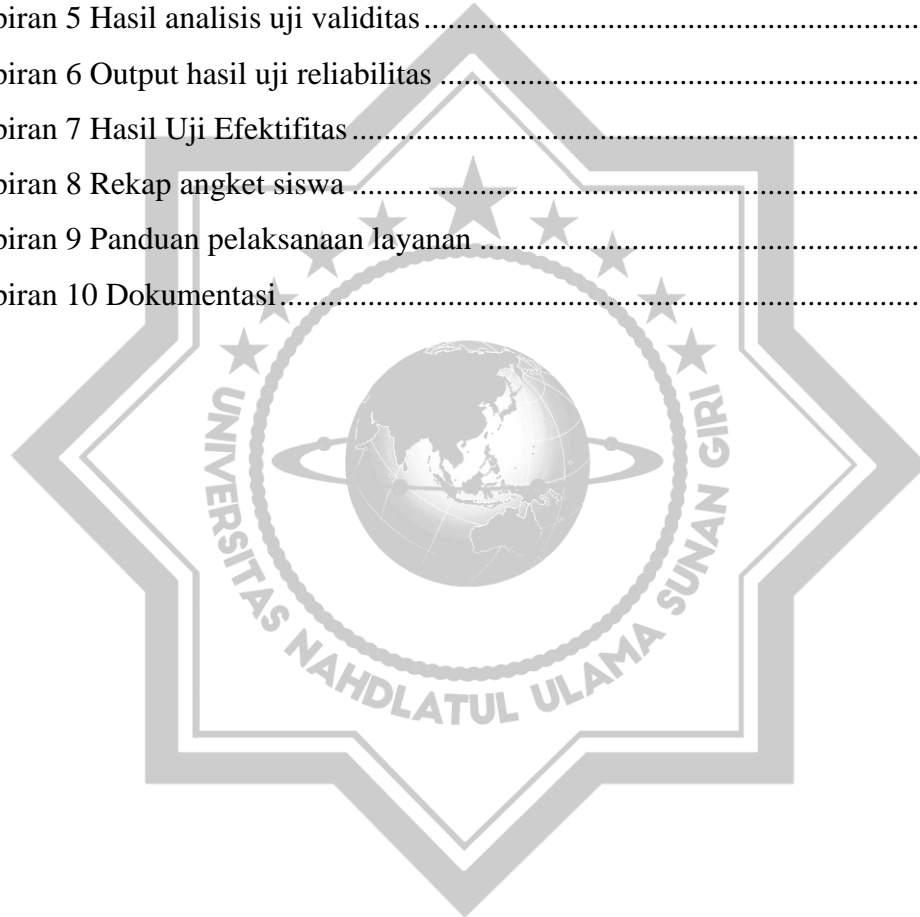
Gambar	Halaman
Gambar 4.1 Hasil Uji Reliabilitas	45
Gambar 4.2 Diagram Kriteria kategori penilaian.....	47
Gambar 4.3 hasil uji normalitas	54
Gambar 4.4 hasil uji paired sample t test	55



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Dari Sekolah.....	70
Lampiran 2 Penentuan Sampel.....	71
Lampiran 3 Hasil Validasi Ahli	72
Lampiran 4 Instrumen angket <i>self harm</i>	82
Lampiran 5 Hasil analisis uji validitas	85
Lampiran 6 Output hasil uji reliabilitas	89
Lampiran 7 Hasil Uji Efektifitas	91
Lampiran 8 Rekap angket siswa	92
Lampiran 9 Panduan pelaksanaan layanan	93
Lampiran 10 Dokumentasi	94



UNUGIRI