

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU
MELALUI TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU
SELF HARM PADA ANAK *BROKEN HOME* DI SMA
DARUL ULUM KEPOHBARU**

Skripsi

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



oleh :

DARTIK
3320200298

UNUGIRI

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

2024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : DARTIK
Nim : 3320200298
Judul : Efektivitas Konseling Individu Melalui *Teknik Rational emotive behavior therapy (REBT)* Untuk Mengurangi Perilaku *Self harm* Pada Anak *Broken home* Di SMA Darul Ulum Kepohbaru.

Menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 29 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



DARTIK
NIM: 3320200298

PERNYATAAN

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

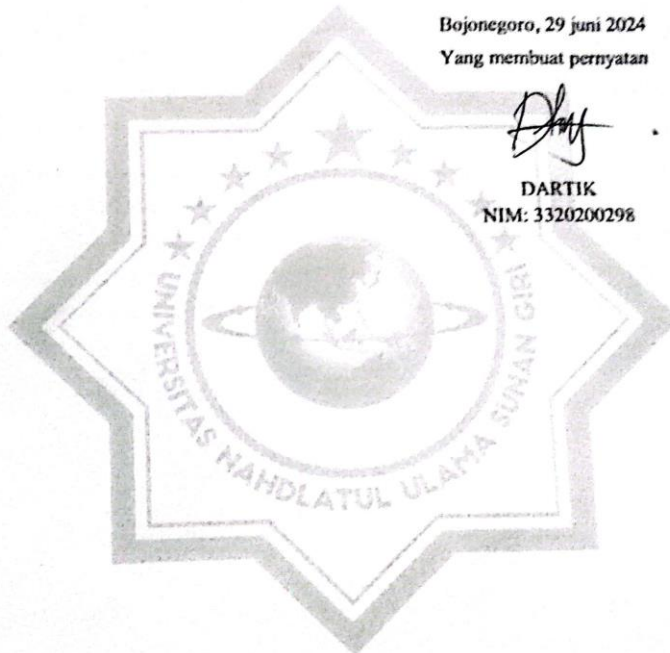
Bojonegoro, 29 juni 2024

Yang membuat pernyataan



DARTIK

NIM: 3320200298



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Dartik
NIM : 3320200298
Judul : Efektivitas Konseling Individu Melalui Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Self Harm* Pada Anak *Broken Home* Di SMA.

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


Bojonegoro 29, Juni 2024

Pembimbing I


Riski Putra Ayu Distira, M.Pd

NIDN. 0702019301

Pembimbing II


Moh. Yusuf Efendi, S. Pd. I. MA

NIDN. 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

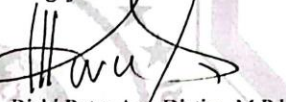
Nama : Dartik
NIM : 3320200298
Judul : Efektivitas Konseling Individu Melalui Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Self Harm* Pada Anak *Broken Home* Di SMA.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 12 Juli 2024


Dewan Penguji
Penguji I


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401


Penguji III


Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN. 0702019301

Penguji II


Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A
NIDN. 0731127601

Penguji IV


Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A
NIDN. 0706018902

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan


Astidha Chandura Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Apapun yang terjadi tetaplah teguh dalam pendirian mu nak”

(Darsid-alm, Ayah tercinta 2024)

“Bangkitlah dan bahagiakan mamak, jangan hidup di dalam kesedihan”

(Penulis 2024)

PERSEMBAHAN

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk kedua orang tua saya yang paling berharga dalam hidupku, Alm. Bapak Darsid dan Ibu Darsih. Terima kasih atas do'a dan dukungan dari kalian sehingga penulis bisa sampai di tahap ini, penulisan skripsi ini adalah sebagai perwujudan terakhir sebelum bapak benar benar pergi. Terimakasih sudah mengantarkan penulis sampai di tahap ini walaupun pada akhirnya penulis harus berjuang tanpa dukungan, semangat, motivasi, dan senyuman lagi dari bapak.

Kakak laki-laki penulis Mas Daim, terimakasih banyak yang turut memberikan doa, motivasi dan dukungan kepada penulis hingga sampai di tahap ini.

Terimakasih juga untuk semua dosen-dosen BK teruntuk Bapak Riski Putra Ayu Distira, M.Pd dan Bapak Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A sebagai dosen pembimbing saya yang telah membimbing saya memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat luar biasa, semoga apa yang telah diberikan kepada saya mendapatkan berkah dan ilmu yang manfaat untuk saya dan saya mampu mengamalkan kepada orang lain.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik dan hidaya serta inayahNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Individu Melalui Teknik *Rational emotive behavior therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Self harm* Pada Anak *Broken Home* Di SMA” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian proposal skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) program studi Pendidikan Bimbingan Konseling (BK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. Selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. Selaku ketua program studi pendidikan Bimbingan konseling dan juga selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan memberi arahan selama delapan semester ini.
4. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi, dan petunjuk kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A. Selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi, dan petunjuk kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
7. Seluruh staf Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan semua informasi mengenai pelaksanaan kegiatan hingga ujian proposal penelitian.
8. Bapak Salim, S.Pd, M.Pd selaku kepala sekolah yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian di SMA Darul Ulum Kepohbaru.
9. Bapak Syaeful Amron, S.Psi.I Selaku guru bimbingan konseling SMA Darul Ulum Kepohbaru yang telah membantu serta meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam memperoleh data.
10. Cinta pertama dan panutanku Alm. Bapak Darsid, seseorang yang biasa saya sebut Bapak. Beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai dengan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, mendoakan penulis serta memberikan kasih sayang dan juga motivasi tiada henti. Alhamdulillah penulis sudah berada ditahap ini, sebagai perwujudan terakhir sebelum bapak benar benar pergi. Terimakasih sudah mengantarkan putri bungsu bapak ini sampai ditahap ini, walaupun putri bungsu bapak ini harus berjuang tertatih sendiri tanpa bapak temani lagi. I miss you bapak.
11. Ibu Darsih, seseorang yang mempunyai pintu surga ditelapak kakinya yang telah melahirkan penulis, mendidik penulis dengan sabar serta melangitkan doa-doa baik untuk penulis dan juga memberikan kasih sayang tiada henti bagi penulis. walaupun saat ini ibu harus berjuang serta menjadi peran bapak bagi anak nya ibu adalah ibu terbaik yang aku miliki. I love you more mamak.
12. Kakak laki-laki Ter the Best ku yang biasa aku panggil Mas Daim terimakasih telah menjadi kakak yang terbaik bagi penulis terimakasih telah mendukung adik mu ini dalam menempuh pendidikannya, terimakasih atas semangat dan juga dukungannya.

13. Teruntuk Almh. MbK Ernawati seorang kakak perempuan walaupun tak sedarah tapi slalu ada dan memberikan dukungan ke penulis untuk melanjutkan ke dunia pendidikan terimakasih mbk atas semua yang mbk berikan ke penulis do'a penulis ke mbk tidak akan pernah berhenti.
14. Semua keluarga yang tak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu terimakasih atas semua dukungan kalian dan do'a kalian yang bisa membuat penulis sampai ditahap ini.
15. Teruntuk sahabatku Armetasya Sally Eka Putri dan Rujuk Nawang Wulan terimakasih banyak atas dukungan dan juga support sistem kalian, penulis sangat beruntung bisa dipertemukan orang-orang seperti kalian yang slalu ada untuk penulis disaat suka maupun duka.
16. Teruntuk kamu yang tidak bisa penulis sebut namanya, kamu adalah salah satu alasan penulis bisa melanjutkan pendidikan sampai ke perguruan tinggi kamu adalah alasan penulis untuk berubah menjadi yang lebih baik, terimakasih atas luka 4 tahun yang lalu terimakasih atas luka yang kamu berikan sehingga penulis bisa melampiasikan semua luka penulis ke dunia pendidikan.
17. Teman-teman yang telah memberikan doa motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan bimbingan konseling angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
18. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam proposal skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan bimbingan konseling ini .

Bojonegoro, 29 Juni 2024
Penulis

DARTIK
NIM: 3320200298



UNUGIRI

ABSTRACT

Dartik, 2024. "Effectiveness of Individual Counseling Using Rational emotive behavior therapy (REBT) Techniques to Reduce Self-Harm Behavior in Broken Home Children in High School." Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Supervisor 1 Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Supervisor 2 Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A.

Keywords: Individual Counseling, Rational emotive behavior therapy, Self harm, Broken Home.

Self-harm behavior is a condition of someone who tries to hurt themselves without the aim of losing their life because many children experience Broken Homes. This requires a strategy in the form of individual counseling through Rational emotive behavior therapy (REBT) techniques. The aim of this research is to reduce self-harm behavior in children from Broken Homes using individual counseling services using the Rational emotive behavior therapy (REBT) technique. The participants in this research were students at SMA Darul Ulum Kepohbaru class X, Data collection used self-harm and Broken Home behavior instruments, purposive sampling techniques to select 3 students from the highest instrument results from 100 samples. Analysis in this research used quantitative Pre-experiment, data was analyzed using the Shapiro Wilk normality test and reliability test using Cronbach's alpha value, paired sample T test with the help of SPSS 2.6. The research findings show that the research results are based on the results of the paired sample t test above, the sig value is known. (2 tailed) is $0.035 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an average difference between the Pre test and Post Test, which means there is an impact of using individual counseling through the Rational emotive behavior therapy (REBT) technique to reduce self-harm behavior in Broken Home children in high school.

UNUGIRI

ABSTRAK

Dartik, 2024. “Efektivitas Konseling Individu Melalui Teknik *Rational emotive behavior therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Self harm* Pada Anak *Broken Home* Di SMA”. Skripsi, Progam Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing 1 Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Pembimbing 2 Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A.

Kata kunci : Konseling Individu, *Rational emotive behavior therapy*, *Self harm*, *Broken Home*

Perilaku *Self harm* merupakan kondisi seseorang yang berupaya menyakiti diri sendiri tanpa adanya tujuan untuk menghilangkan nyawa dikarenakan banyak kondisi anak yang mengalami *Broken Home*. Hal ini diperlukan strategi berupa konseling Individu Melalui Teknik *Rational emotive behavior therapy* (REBT). Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan perilaku *Self harm* pada anak *Broken Home* dengan layanan konseling individu teknik *Rational emotive behavior therapy* (REBT). Partisipan penelitian ini adalah siswa di SMA Darul Ulum Kepohbaru kelas X, XI dengan jumlah populasi 138, penentuan sampel menggunakan tabel Stephen Isaac dan Michael dengan hasil 100 sampel. Pengumpulan data menggunakan instrumen perilaku *Self harm* dan *Broken Home*, teknik *purposif sampling* untuk memilih 3 siswa dari hasil instrumen yang paling tinggi dari 100 sampel. Analisis dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif *Pre-eksperimen*, data dianalisis menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* dan uji reliabilitas menggunakan nilai *alpha cronbach*, uji *paired sample T test* dengan bantuan SPSS 2.6. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Hasil penelitian Berdasarkan Berdasarkan hasil uji *paired sample t test* di atas diketahui nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,035 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a di terima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata – rata antara *Pre test* dan *Post Test* maka artinya ada dampak penggunaan konseling individu melalui Teknik *Rational emotive behavior therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Self harm* Pada Anak *Broken Home* Di SMA.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRACT	xii
ABSTRAK.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat praktis.....	10
1.5 Batasan Masalah.....	10
1.6 Asumsi Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	12

2.1 Kajian Teoritis.....	12
2.1.1 <i>Broken Home</i>	12
2.1.2 Konsep <i>Self harm</i>	19
2.1.3 Konsep Konseling Individu.....	25
2.1.4 Konsep Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	30
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	35
2.3 Hubungan Konseling Individu dengan <i>Teknik Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Dalam Mengurangi <i>Self harm</i>	40
2.4 Kerangka Konseptual.....	42
2.5 Hipotesis Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	46
3.2 Lokasi Penelitian	47
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	47
3.3.1 Populasi.....	47
3.3.2 Sampel.....	47
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	48
3.4.1 Variabel.....	48
3.4.2 Definisi Operasional	48
3.5 Instrumen Penelitian	49
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	53
3.6.1 Metode Observasi.....	53
3.6.2 Metode Wawancara	53
3.7 Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
4.1 Deskripsi Penelitian.....	64

4.2 Temuan dan Hasil Penelitian	67
4.3 Uji Efektivitas	70
4.3.1 Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	70
4.3.2 Uji Normalitas	76
4.3.3 Uji Paired Sampel T- <i>test</i>	77
4.3.4 Hasil Hipotesis	78
4.4 PEMBAHASAN PENELITIAN	79
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Implikasi	86
5.3 Saran	87
5.3.1 Bagi Sekolah	87
5.3.2 Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling	87
5.3.3 Bagi siswa	87
5.3.4 Bagi Penelitian Selanjutnya	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain <i>One-Group Pre-Test Post-Test</i>	47
Tabel 3.2 Norma Skoring Skala <i>Self harm</i>	51
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Broken Home</i>	52
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self harm</i>	53
Tabel 3.5 Perhitungan Uji Validitas Perilaku <i>Self harm</i>	56
Tabel 3.6 Perhitungan Uji Validitas Kondisi <i>Broken Home</i>	59
Tabel 4.1 Gambaran Perilaku <i>Self harm</i>	67
Tabel 4.2 Gambaran Kondisi <i>Broken Home</i>	67
Tabel 4.3 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Variabel <i>Self harm</i> .	71
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Lingkungan.	73
Tabel 4.5 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Biologis	74
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Kognitif	75
Tabel 4.7 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Perilaku	76
Tabel 4.8 Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Afektif	77

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 kerangka konseptual	45
Gambar 3.1 hasil statistik uji reabilitas perilaku <i>Self harm</i>	62
Gambar 3.2 hasil uji statistik uji reabilitas kondisi <i>Broken Home</i>	63
Gambar 4.1 Gambaran Perilaku <i>Self harm</i>	67
Gambar 4.2 Gambaran Kondisi <i>Broken Home</i>	67
Gambar 4.3 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Variabel <i>Self harm</i>	71
Gambar 4.4 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Lingkungan	73
Gambar 4.5 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Biologis...74	
Gambar 4.6 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Kognitif...75	
Gambar 4.7 Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Perilaku .76	
Gambar 4.8 Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Aspek Afektif.....77	
Gambar 4.9 Hasil Uji Normalitas	78
Gambar 4.10 Hasil Uji Paired T Sampel T-Test Perilaku <i>Self harm</i>	79

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian ke sekolah	93
Lampiran 2. Surat balasan dari sekolah	94
Lampiran 3. Lembar uji validasi instrumen	95
Lampiran 4. Kisi kisi instrumen/angket	101
Lampiran 5. Skala angket/instrumen	103
Lampiran 6. Tabulasi jawaban/penskoran item.....	107
Lampiran 7. Uji validitas.....	115
Lampiran 8. Uji Reabilitas	119
Lampiran 9. Skala angket instrumen yang valid	120
Lampiran 10. Tabulasi pre-test.....	126
Lampiran 11. Tabulasi Post-Test.....	127
Lampiran 12. Uji normalitas	128
Lampiran 13. Uji T	129
Lampiran 14. Buku bimbingan.....	130
Lampiran 15. Prosedur layanan konseling individu	131
Lampiran 16. RPL dan Laporan RPL Konseling Individu	144
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	184

UNUGIRI