



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)**

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



## Efektifitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* siswa

Anisa Melamita<sup>1</sup>, Yarmis Syukur<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 12<sup>th</sup>, 2022

Revised Feb 20<sup>th</sup>, 2022

Accepted Mar 26<sup>th</sup>, 2022

#### Keyword:

*Rational emotive behavior therapy*  
*Self injury*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektifitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis pre eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest design. Jenis pengambilan sampel menggunakan non-random sampling, dengan teknik penarikan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang siswa kelompok eksperimen yang tertendensi melakukan perilaku *self injury*. Analisis statistik data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik non-parametrik. Instrumen penelitian ini menggunakan skala tendensi perilaku *self injury* yang telah memenuhi syarat instrumen penelitian, dengan menggunakan model Skala Likert, kemudian data di analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan *rational emotive behavior therapy*. 2) nilai skor posttest lebih rendah dibandingkan dengan nilai skor *pretest*. 3) Hal ini menggambarkan adanya penurunan yang signifikan tendensi perilaku *self injury* yang dimiliki siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan *rational emotive behavior therapy*. Berdasarkan hasil penelitian maka pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa.



© 2022 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Anisa, M.,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email: [melmitadolvo@gmail.com](mailto:melmitadolvo@gmail.com)

## Pendahuluan

Siswa yang memasuki pendidikan sekolah menengah merupakan mereka yang tergolong dalam kategori usia remaja (Sepriwenda et al., 2022). Memasuki usia remaja para siswa tidak selalu disertai dengan kesuksesan dalam mengelola pikiran dan emosi, melainkan juga disertai dengan kegagalan-kegagalan yang akhirnya dapat mengakibatkan siswa mengalami stress, kecemasan, depresi dan lain sebagainya. Sehingga, dari hal tersebut akhirnya dapat mengakibatkan siswa melakukan perilaku yang merugikan dirinya sendiri sebagai bentuk coping yang dilakukan, adapun bentuk prilakunya yaitu *self injury*.

*Self injury* merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh individu tanpa bertujuan untuk bunuh diri. Adapun bentuk prilakunya yaitu memukul badan, meninju dinding, mencabut rambut, membenturkan kepala, mencubit, menggaruk, menggigit, menyayat, atau membakar kulit (Tang et al, 2018). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti regulasi emosi, menghukum diri sendiri, pengaruh

interpersonal, anti disosiasi, anti bunuh diri, mencari sensasi, dan batas antar pribadi (Klonsky & Muehlenkamp, 2007). Penilaian psikologis dari self injury juga melihat kognitif, emosi, dan anteseden perilaku (Walsh, 2007).

*Self injury* pada siswa merupakan konsekuensi serius dan meningkat selama masa remaja itu sendiri (Morken et al., 2020; Hidayati & Muthia, 2016). Auerbach et al (2021) mengatakan bahwa 15-20% siswa melakukan perilaku self injury. Ee & Li (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa 56,81% siswa terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri. Greitemeyer & Sagioglou (2021) memaparkan bahwa sekitar 17% remaja (usia sekolah), 13% orang dewasa muda (usia kuliah), dan 6% orang dewasa berusia lebih dari 25 tahun keatas yang telah melakukan perilaku self injury yang setidaknya satu kali dalam sepanjang hidupnya. Data menunjukkan bahwa resiko perilaku self injury lebih tinggi terjadi pada siswa dibandingkan dengan kelompok umur lainnya (Zakaria & Theresa, 2020).

Data survei melalui Yougov Omnibus juga mencatat bahwa 37% penduduk Indonesia mengakui telah melakukan self injury, dan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia remaja, dalam kelompok usia remaja ini terdapat 45% yang telah melakukannya, artinya dari setiap 5 siswa Indonesia, 2 diantaranya pernah melakukan self injury, walaupun demikian banyak masyarakat yang tidak sadar, dan mereka yang melakukan self injury tidak ingin memberitahukan hal tersebut kepada orang lain (Yougov Survei Data, 2019). Hasil penelitian Katodhia & Sinambela (2020) menunjukkan bahwa penyebab seseorang melakukan self injury bermacam-macam, menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu partisipan yaitu siswa SMP X di Surabaya yang melakukan self injury, disebabkan oleh kurangnya rasa mencintai diri sendiri, kurangnya kemampuan dalam berpikir dampak dari tindakan yang dilakukan, kurangnya kekuatan dalam menghadapi persoalan, kurangnya pemahaman siswa akan perubahan emosi, kurangnya keyakinan diri untuk berubah menjadi lebih baik, dan kurangnya pengetahuan siswa akan adanya alternatif lain dalam menyelesaikan suatu persoalan.

Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMPN 29 Padang pada tanggal 10 februari 2022 mengatakan bahwa pernah terdapat siswa yang melakukan perilaku self injury dengan menyileti pergelangan tangannya sendiri, tindakan yang dilakukan semata-mata mengikuti teman, dan siswa tersebut kini telah menyelesaikan sekolahnya di SMPN 29 Padang. Selanjutnya untuk memperoleh data yang lebih jelas, disebarkan instrumen pengukuran tendensi perilaku self injury pada siswa di sekolah SMPN 29 Padang, dan diperoleh beberapa orang siswa yang tertendensi dapat melakukan perilaku self injury.

Tendensi self injury pada siswa dapat diartikan bahwa siswa memiliki kecenderungan atau berpotensi besar untuk melakukan perilaku self injury, hal ini dapat dilihat dari faktor-faktor individu melakukan self injury. Siswa yang tertendensi memiliki nilai positif terhadap faktor-faktor individu yang melakukan perilaku self injury, artinya bila tidak diatasi siswa-siswa yang tertendensi dapat melakukan perilaku self injury.

Untuk mengantisipasi munculnya perilaku self injury pada siswa, maka perlu sekiranya diadakan upaya pengentasan tendensi self injury pada siswa tersebut, agar terhindarnya mereka melakukan perilaku self injury yang dapat merugikan dirinya sendiri. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan untuk itu peneliti melakukan penelitian tentang efektifitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* sebagai upaya pengentasan tendensi perilaku self injury pada siswa.

Sebagai alasan kongkrit menggunakan pendekatan REBT yaitu bahwa pendekatan ini telah merancang dan menekankan interaksi berpikir yang rasional, perasaan/emosi dan tingkah laku (Erismon & Kameli, 2021). Geldard (2012) menjelaskan pendekatan REBT pada dasarnya memandang individu mempunyai kemampuan di dalam diri sendiri untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan. Pendekatan REBT bukan saja dapat mengubah perilaku, namun juga kognitif, dan emosi. Ellis (2006) menjelaskan pendekatan REBT akan menyadarkan individu dari pemikiran yang irasional menjadi rasional, dengan mengikuti langkah-langkah ABCDE yaitu activating event, belief, consequences, disputing, effective new philosophy, dengan berbagai teknik yaitu kognitif, emotif, dan behavior. Ellis juga mengatakan bahwa keuntungan menggunakan kerangka ABC terletak pada kesederhanaannya. REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi pemikiran yang salah guna mengurangi emosi negatif yang tidak diharapkan (Mu'afa, Abdi, & Batubara, 2020). Para ahli Nixon & Heath (2009) mengatakan bahwa salah satu pendekatan yang bisa digunakan untuk mengatasi self injury adalah terapi *rational emotive* yang dibawakan oleh Ellis.

## Metode

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen dengan bentuk pre eksperimen dengan desain penelitian one group pretest posttest. Rancangan ini terdiri dari satu kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada SMPN 29 Padang. Populasi

penelitian adalah siswa kelas VIII sebanyak 63 siswa. Sampel dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 12 orang siswa kelompok eksperimen dengan menggunakan jenis pengambilan sampel non-random dengan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan pemilihan sekelompok subjek berdasarkan atas pertimbangan-pertimbangan tertentu, kriteria tertentu dan disesuaikan dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2010).

Tujuan menggunakan *purposive sampling* dalam penelitian ini yaitu guna memperoleh subjek penelitian yang memiliki tendensi untuk dapat melakukan perilaku *self injury*. Analisis statistik data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik non-parametrik. Instrumen penelitian ini menggunakan skala tendensi perilaku *self injury* yang telah memenuhi syarat instrumen penelitian, dengan menggunakan model Skala Likert, kemudian data di analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, dengan tujuan melihat perbedaan tendensi *self injury* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy*. Deskripsi data dilakukan melalui analisis data berdasarkan hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 20.00 guna memperkecil kesalahan dan menghitung secara manual

## Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis, teknik analisis diklasifikasikan dengan kategori sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai.

Tabel 1 <Gambaran Awal Tendensi Perilaku *Self Injury* Siswa>

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat rendah	< 82	3	5%
Rendah	82 < - ≤ 108	19	30%
Sedang	108 < - ≤ 134	29	46%
Tinggi	134 < - ≤ 160	4	6%
Sangat tinggi	X > 160	8	13%
Total		63	100%

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Terdapat 63 siswa kelas VIII yang menjadi populasi awal peneliti untuk mencari sampel sesuai kriteria yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil need assessment yang dilakukan kepada 63 orang siswa, maka dipilih siswa dengan kategori tendensi perilaku *self injury* sangat tinggi dan tinggi, yaitu terdapat 12 orang siswa, 8 orang diantaranya dengan kategori sangat tinggi, dan 4 orang lainnya dengan kategori tinggi. Kepada 12 orang siswa ini akan dilaksanakan pretest dengan instrumen tendensi perilaku *self injury* yang sebelumnya telah diberikan pada pelaksanaan need assessment, hal ini dilakukan agar memperoleh hasil sesuai dengan yang diinginkan dan meminimalisir kesalahan dalam penilaian.

Tabel 2 <Kondisi *Pretest* Tendensi Perilaku *Self Injury* Siswa Kelompok Eksperimen>

No	Kode siswa	Kelompok Ekperimen	
		Skor	Kategori
1.	A5	169	ST
2.	A6	176	ST
3.	A7	183	ST
4.	A8	147	T
5.	A9	153	T
6.	A10	161	ST
7.	A11	162	ST
8.	A12	163	ST
9.	A13	161	ST
10.	A14	166	ST
11.	A15	143	T
12.	A16	151	T
Jumlah		1935	
Rata-rata		161	ST

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa rata-rata skor sebelum diberikan perlakuan sebesar 161 dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan pengolahan hasil pretest diperoleh gambaran tendensi perilaku *self injury*

pada siswa kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, dari 12 orang siswa kelompok eksperimen, terdapat 8 orang siswa yang memiliki tendensi perilaku self injury dengan kategori sangat tinggi, dan 4 orang siswa yang memiliki tendensi perilaku self injury dengan kategori tinggi.

### Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

Pemberian instrumen *posttest* kepada kelompok eksperimen dilakukan tiga hari setelah dilaksanakannya perlakuan yaitu tanggal 30 Juni 2022. *Posttest* diberikan berguna untuk mengetahui perbedaan tendensi self injury pada siswa. Adapun hasil pengolahan data *posttest* kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 3 <Kondisi *Posttest* Tendensi Perilaku *Self Injury* Siswa Kelompok Eksperimen>

No	Kode Responden	Skor	Kategori
1.	A5	86	R
2.	A6	86	R
3.	A7	88	R
4.	A8	85	R
5.	A9	77	SR
6.	A10	83	R
7.	A11	79	SR
8.	A12	78	SR
9.	A13	85	R
10.	A14	85	R
11.	A15	83	R
12.	A16	85	R
	Total	1000	
	<b>Rata-rata keseluruhan</b>	<b>83</b>	<b>R</b>

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa rata-rata skor sesudah diberikan perlakuan sebesar 83 dengan kategori rendah. Berdasarkan pengolahan hasil *posttest* diperoleh gambaran tendensi perilaku self injury pada siswa kelompok eksperimen sesudah diberi perlakuan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, dari 12 orang siswa kelompok eksperimen, terdapat 3 orang siswa yang memiliki tendensi perilaku self injury dengan kategori sangat rendah, dan 9 orang siswa yang memiliki tendensi perilaku self injury dengan rendah.

### Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Selanjutnya, untuk mengetahui perbandingan tendensi siswa yang dapat melakukan perilaku self injury kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 <Perbandingan Tendensi Perilaku Self Injury Siswa Sebelum dan Sesudah di Berikan Perlakuan>

No	Kode	<i>Pretest</i>		<i>Postes</i>		Selisih <i>Pretest</i> <i>Posttest</i>
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	A5	169	ST	86	R	83
2.	A6	176	ST	86	R	90
3.	A7	183	ST	88	R	95
4.	A8	147	T	85	R	62
5.	A9	153	T	77	SR	76
6.	A10	161	ST	83	R	78
7.	A11	162	ST	79	SR	83
8.	A12	163	ST	78	SR	85
9.	A13	161	ST	85	R	76
10.	A14	166	ST	85	R	81
11.	A15	143	T	83	R	60
12.	A16	151	T	85	R	66
	Total	1935		1000		935
	Rata-rata keseluruhan	161	ST	83	R	78

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa secara keseluruhan terjadi penurunan skor tendensi siswa untuk melakukan perilaku self injury setelah diberikan layanan dengan menggunakan pendekatan REBT setting kelompok, dari tingkat tendensi perilaku self injury sangat tinggi 8 orang siswa, dan tinggi 4 orang siswa, menjadi rendah 9 orang siswa, dan sangat rendah 3 orang siswa. Rata-rata keseluruhan menunjukkan penurunan dari 161 menjadi 83, dengan rata-rata selisih penurunan sebanyak 78, dan jumlah total skor penurunan antara pretest dan posttest adalah 935. Selain itu, tingkat pengkategorian tendensi siswa untuk melakukan perilaku self injury menurun dari sangat tinggi menjadi rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan tendensi perilaku self injury siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

### Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini tentang pendekatan rational emotive behavior therapy dalam mengatasi tendensi perilaku self injury pada siswa, Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut.

Terima  $H_0$  dan tolak  $H_1$  = Jika signifikansi  $> \text{Alpha } 0,05$

Tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$  = Jika signifikansi  $\leq \text{Alpha } 0,05$

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tendensi perilaku self injury siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik Wilcoxon Signed Ranks Test melalui program SPSS versi 20.00. berdasarkan hal tersebut didapati hasil perhitungan seperti yang dirangkum pada tabel berikut ini

Tabel 5 <Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Tendensi *Self Injury* Siswa Statistics<sup>a</sup>>

	posttest – Pretest
Z	-3.062 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh Hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tendensi siswa untuk melakukan perilaku *self injury* sebelum dan sesudah diberikan layanan dengan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok. Memperlihatkan angka probabilitas *Asymp. Sig.(2-tailed)* sebesar 0,002, atau probabilitas di bawah alpha 0,05 ( $0,002 \leq 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok. Selanjutnya, untuk melihat arah perbedaan tendensi perilaku *self injury* siswa, apakah *pretest* atau *posttest* yang lebih tinggi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5 <Ranks>

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – Pretest	Negative Ranks	12 <sup>a</sup>	78.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>	.00
	Total	12	

a. posttest <Pretest

b. posttest >Pretest

c. posttest = Pretest

Berdasarkan data pada tabel di atas 12<sup>a</sup> menunjukkan dari 12 responden kelompok eksperimen yang dimasukkan dalam perhitungan statistik, semuanya mengalami penurunan skor secara signifikan dari pretest ke posttest, oleh karena itu, berdasarkan hasil di atas dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan setelah mengikuti layanan dengan menggunakan pendekatan REBT setting kelompok. Hal ini dapat dilihat bahwa dari 12 siswa yang mengikuti layanan dengan menggunakan pendekatan REBT setting kelompok memperoleh hasil posttest lebih rendah dari pada hasil pretest

### Perbedaan tendensi perilaku self injury kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan pendekatan rational emotive behavior therapy

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan rational emotive behavior therapy dalam setting kelompok efektif untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil perbandingan pretest dengan posttest yang menunjukkan bahwa hasil pretest 8 orang memiliki tendensi perilaku *self injury* sangat tinggi, 4 orang tinggi, dengan skor rata-rata *pretest* sebesar 1935. Skor rata-rata tendensi perilaku *self injury* siswa kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok, yang mana sebelumnya berada pada kategori sangat tinggi, kemudian menjadi kategori rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil *posttest* yang menunjukkan terdapat 3 orang pada kategori sangat rendah, dan 9 orang berada pada kategori rendah, dengan skor rata-rata *posttest* sebesar 83. Selisih penurunan skor rata-rata sebelum dan sesudah diberi layanan dengan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok sebesar 77. Hasil tersebut mengindikasikan terdapat perbedaan tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan REBT *setting* kelompok. pendekatan rational emotive behavior therapy merupakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (rational emotive), perasaan (emotive), dan perilaku (behavior) (Dryden, 2006)

Tujuan terapi perilaku emosional rasional adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan konseli yang irasional dan tidak menjadi pandangan yang rasional dan logis sehingga siswa dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri sebagai seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan emosional. afektif positif (Bernard & Dryden, 2019).

Pendekatan REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang mempelajari kembali anggota kelompok untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pemikiran irasional anggota kelompok yang disebabkan oleh penilaian, keinginan, pilihannya, emosi, dan perasaan (komalasari et al., 2011). REBT menekankan bahwa tingkahlaku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran yang irasional yang dialami siswa yang terdendensi melakukan perilaku *self injury*.

Pendekatan terapi perilaku emosional rasional merupakan salah satu terapi perilaku kognitif yang difokuskan untuk membantu individu tidak hanya merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pikiran dan perilakunya menjadi lebih (rasional) (Hermawan, 2014). Pendekatan terapi perilaku emosional rasional memandang bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari proses berpikir tentang suatu situasi, dan reaksi emosional yang sehat dan tidak bergantung pada bagaimana individu memaknai suatu situasi (Konadi, 2019).

Masalah yang muncul dan dialami individu dalam pandangan terapi perilaku rasional-emotif yang terjadi karena sistem kepercayaan yang tidak rasional. Sehingga diperlukan upaya yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional. Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones, formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan irasional adalah dengan melawan mereka (seize), yang dalam teori ini dijelaskan dalam urutan A (peristiwa pengaktifan), B (keyakinan), C (konsekuensi), D (berdebat), E (efektif) (Johnsen, 2013)

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, secara umum dapat disimpulkan bahwa pendekatan rational emotive behavior therapy dalam setting kelompok efektif untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. Secara khusus temuaun penelitian ini sebagai berikut: 1) terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku self injury pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy setting kelompok. 2) nilai skor posttest lebih rendah dibandingkan dengan nilai skor pretest. 3) Hal ini menggambarkan adanya penurunan yang signifikan tendensi perilaku self injury yang dimiliki siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan rational emotive behavior therapy. Dari tiga point tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan rational emotive behavior therapy efektif untuk mengatasi tendensi perilaku self injury pada siswa.

### Referensi

Auerbach, R. P., Pagliaccio, D., Allison, G. O., Alqueza, K. L., & Alonso, M. F. (2021). Neural Correlates Associated With Suicide and Nonsuicidal Self-injury in Youth. *Journal Pre-Proof*, 89(2), 119–133. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.06.002>

- Bernard, M. E., & Dryden, W. (2019). *Advances In Rebt Theory, Practice, Research, Promotion.* (Michael E. Bernard • Windy Dryden, Ed.), *Advances in Rebt (Advances I).* Australia. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0>
- Dryden, W. (2006). *First Steps In Rebt: A Guide To Practicing Rebt In Peer Counseling (First Edit).* New York: New York, Mrs. Albert Ellis Institute Windy.
- Ee, G. T., & Li, L. P. (2019). Types of Self-harm Behaviour among Chinese Adolescents in Malaysia. *Borneo International Journal of Education, 1*, 5–16.
- Ellis, A. M. (2006). *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders, Theory, Practice and Research.* New York: Springer Publishing
- Ellis, A. A. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy.* New York.
- Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 7*(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120212694>
- Greitemeyer, T., & Sagioglou, C. (2021). Predictors of nonsuicidal self-injury : The independent contribution of benign masochism and antisocial personality. *Journal Elsevier, 168*(September 2020), 110380. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110380>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 2*(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Johnson. (2013). Springer Briefs In Psychology Abcs Of Rebt Revisited. *Journal of Leadership & Organizational Development (Vol. 28).* London. Retrieved From <http://link.springer.com/10.1007/978-94-007-5222>
- Katodhia, L., & C. Sinambela, F. (2020). Efektifitas Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Resiliensi pada Siswi SMP yang Melakukan Self Injury. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 5*(2), 114–131. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.956>
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-Injury : A Research Review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology, 63*(11), 1045–1056. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Komalasari. (2011). Teori Dan Teknik Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 12–35.* <http://dx.doi.org/10.1016/J.Saa.2017.10.076%0ahttps://doi.org/10.1016>
- Konadi, H. (2019). Efektivitas Pendekatan Terapi Rational Emotive Behavior Melalui Group Guidance Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *Ejournal Psikologi, 2019. Jurnal Psikologi, 5*(2), 94-101.
- Morken, I. S., Dahlgren, A., Lunde, I., & Toven, S. (2020). The effects of interventions preventing self-harm and suicide in children and adolescents: An overview of systematic reviews. *Journal of F1000 Research, 8*(890), 1–32. <https://doi.org/10.12688/f1000research.19506.1>
- Mu'afa, N., Abdi, S., & Batubara, S. (2020). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Hubungan Sosial. *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 16*(02), 22–28. <https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.727>
- Nixon, M, K & Heath, N, L (2009). *Self injury In youth The Essential Guide to Assessment and Intervention.* London: Taylor & Francis Group, LLC
- Sepriwenda, M. N., Rizki, A. A., Fahrurrozi, D., Reza, F. H. A., Sidiq, F. M., Hidayat, H., ... Saputri, G. (2022). Sosialisasi Internet Sehat Di Kalangan Remaja Pada Smp Islam Al Wasatiyah. *JATIMIKA: Jurnal Kreativitas Mahasiswa Informatika, 3*(1), 164–169.
- Tang, J., Li, G., Chen, B., Huang, Z., Zhang, Y., Chang, H., ... Yu, Y. (2018). Prevalence of and risk factors for non-suicidal self-injury in rural China: Results from a nationwide survey in China. *Journal of Affective Disorders, 226*, 188–195. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.051>
- Walsh, B. (2007). Clinical Assessment of Self-Injury: A Practical Guide. *Journal of Clinical Psychology, 63*(11), 430–441. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession, 4*(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>