



# JURNAL BASICEDU

Volume 6 Nomor 6 Tahun 2022 Halaman 10228 - 10237

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



## Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Mereduksi Perilaku *Self Injury* pada Siswa

Ilham Wahyudi<sup>1✉</sup>, Netrawati<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang<sup>1,2</sup>

E-mail: [wahyudi.ilham066@gmail.com](mailto:wahyudi.ilham066@gmail.com)<sup>1</sup>, [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Perilaku *self injury* pada siswa merupakan dampak bagi siswa yang mengalami hambatan dalam menanggapi stimulus negatif yang didapatkan dari lingkungan, dengan sistem coping yang buruk sehingga siswa melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (*self injury*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi, penelitian ini berbentuk eksperimen dengan metode *single subjek research* (SSR) dengan desain A-B dengan target behavior adalah menurunkan perilaku *self injury* pada siswa, perlakuan (intervensi) dalam penelitian ini yaitu dengan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif, subjek pada penelitian ini siswa tingkatan SMP kelas IX di Sumatera Barat yang melakukan perilaku *self injury* penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu sebelum intervensi (*pre test*), intervensi dan setelah intervensi (*post test*). Instrument yang digunakan untuk mengetahui bentuk dan mengukur perilaku *self injury* pada siswa menggunakan *inventory self injury scale* dengan 30 butir pernyataan dengan skala guttman, teknik analisis data yang digunakan adalah statistika non-parametrik analisis data keseluruhan pada subjek sebelum diberikan intervensi berada pada angka 60,00% menurun menjadi 3,33%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu pendekatan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behaviour Therapy, Self Injury.*

### Abstract

*Self-injury behavior in learners is an impact on students who experience obstacles in responding to negative stimuli obtained from the environment, with a bad coping system so that students engage in self-harm behavior (self-injury). The paper aims to analyze the effectiveness of cognitive behavior therapy counseling services in reducing self-injury behavior in students before being given an intervention and after being given an intervention. students, the treatment (intervention) in this study was by counseling cognitive behavior therapy with cognitive restructuring techniques, the subjects in this study were students of class IX junior high school in West Sumatra who carried out self-injury behavior. This research was carried out through three stages, namely before the intervention (pre test), intervention and after intervention (post test). The instrument used to determine the shape and measure of self-injury behavior in students uses an inventory self-injury scale with 30 statement items on a guttman scale, the data analysis technique used is non-parametric statistics analysis of the overall data on the subject before being given an intervention which is at 60.00 % decreased to 3.33%. After being given counseling services, cognitive behavior therapy with cognitive restructuring techniques was effective in reducing self-injury behavior in students.*

**Keywords:** *Cognitive Behavior Therapy, Self-Injury.*

Copyright (c) 2022 Ilham Wahyudi, Netrawati

✉ Corresponding author :

Email : [wahyudi.ilham066@gmail.com](mailto:wahyudi.ilham066@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.4887>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 6 No 6 Tahun 2022  
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

## PENDAHULUAN

Dewasa ini, remaja cenderung berada pada masalah identitas diri yang mengarah pada perilaku *self injury*, mekanisme pertahanan diri dalam strategi *coping* yang buruk dan negatif merupakan salah satu bentuk yang membawa remaja pada tindakan melukai diri sendiri (Utomo, 2016). *Self injury* merupakan tindakan salah suai yang membawa individu kepada pola perilaku menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengekspresikan emosinya dan di pandang sebagai mekanisme *coping* yang tidak adaptif (Whitlock, 2010). Remaja yang melakukan perilaku melukai diri sendiri memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman yang negatif dan memiliki tingkat resiliensi yang rendah (Muehlenkamp, Claes, Havertape & Plener 2012). Perilaku *self injury* sering dikaitkan dengan remaja (Thesalonika, 2022). Pada masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Agus, (2016) Tunjukkan bahwa rentang usia remaja biasanya antara 12 dan 21 tahun. Pada masa remaja banyak terjadi perubahan karena masa remaja rentan terhadap perubahan perilaku dan pengaruh lingkungan. Masa remaja melibatkan berbagai perubahan, antara lain fisik, kognitif, sosial, dan psikologis. Perubahan yang terjadi tentunya dapat menimbulkan masalah, apalagi masa remaja merupakan masa pencarian jati diri.

Melalui survei yang dilakukan Klonsky, (2011) dalam penelitiannya memperkirakan 5,9% dari remaja AS telah terlibat dalam perilaku *self injury* dalam hidup mereka. Sampai saat ini di AS terdapat 61.767 orang yang memiliki karakteristik melukai diri sendiri dalam 12 bulan yaitu sebesar 7,3 % dari populasi (Taliaferro, 2012). Dalam studi epidemiologi yang sebanding dilakukan terhadap remaja (usia 14 - 17 tahun) di tujuh negara Eropa, (Madge, 2008). Menemukan perkiraan prevalensi dari populasi yang memiliki karakteristik melukai diri sendiri seumur hidup rata-rata sebesar 17,8% dan prevalensi dalam 12 bulan sebesar 11,5% untuk perilaku melukai diri sendiri yang disengaja.

Pada dasarnya *self injury* merupakan gangguan kepribadian yang dipengaruhi oleh beberapa dimensi yaitu: dimensi lingkungan, dimensi biologis, dimensi kognitif, dimensi afektif, dan dimensi perilaku. Dengan mengarah kepada tendensi perilaku *self injury* yang dipandang sebagai mekanisme *coping* yang tidak adaptif dalam mengekspresikan emosinya dan menjadikannya sebagai faktor pendorong internal (Zakaria, 2020; Malumbot, 2020). *Self injury* adalah kriteria diagnostik untuk gangguan kepribadian ambang, dan perilaku melukai diri sendiri adalah perilaku yang dilakukan remaja dan orang dewasa untuk melampiaskan emosi negatif. Meskipun perilaku merugikan diri sendiri merupakan kriteria diagnostik untuk gangguan kepribadian ambang, perilaku ini juga dapat ditemukan tanpa adanya diagnosis gangguan kepribadian ambang, dan terjadi pada sekitar 4 persen orang dewasa AS (Selby, 2012). Perilaku *self injury* pada siswa menyebabkan siswa tidak fokus dalam belajar berdampak kepada kesulitan siswa memperhatikan pembelajaran dengan baik, sehingga menyebabkan kehidupan efektif sehari-hari siswa terutama dalam belajar menjadi terhambat. Perhatian merupakan sebuah sikap atau perilaku yang dilakukan secara sadar dan sengaja dengan tujuan untuk mendapatkan informasi secara utuh dan maksimal (Khamim, 2020).

Primanita (2020) melalui penelitiannya menemukan bahwa di Sumatera Barat, bentuk perilaku *self injury* yang sering muncul pada individu dilakukan dalam bentuk menyayat tangan, dada, perut, membenturkan kepala, serta meninju tembok dan perilaku melukai diri sendiri tersebut muncul disebabkan oleh individu yang merasa tidak di hargai oleh orang tuanya. Melalui layanan bimbingan kelompok yang telah dilakukan ditemukan bahwa terdapat 3 orang dari 8 individu yang memiliki perilaku *self injury*, dalam kasus yang penulis temukan, didapatkan bahwa prevalensi siswa yang mengalami perilaku *self injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dalam bentuk membenturkan kepala, lutut, serta menggoreskan benda tajam pada tubuhnya, menarik rambut secara berlebihan, menggigit kuku jari secara berlebihan, memukul dada dan kepala ketika berada dalam suasana hati yang negatif, selain itu penulis juga menemukan bahwa siswa yang melakukan perilaku *self injury* memiliki beberapa teman dari sekolah lain yang juga melakukan perilaku tersebut, sehingga siswa yang melakukan perilaku *self injury* tersebut memiliki dorongan serta pembenaran

secara kognitif dalam melakukan perilaku *self injury* sebagai bentuk regulasi emosi yang dianggap mampu meredakan perasaan atau emosi negatif yang di rasakan.

Keinginan dan motivasi manusia untuk menghindari ketidaknyamanan atau rasa sakit adalah naluri dasar yang diperlukan untuk bertahan hidup. Namun perilaku mencederai diri yang dialami remaja semakin meningkat dari tahun ke tahun dan semakin mengkhawatirkan. Hasil survei terbaru menunjukkan bahwa dalam 10 tahun terakhir, perilaku mencederai diri sendiri terus meningkat pesat (Steggals et al., 2020). Perilaku merugikan diri sendiri yang dimaksud adalah perilaku merugikan diri sendiri multi arah yang dilakukan berulang kali dan merupakan kebiasaan merusak diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri. Perbuatan menyakiti diri sendiri adalah ekspresi kemarahan, menghukum diri sendiri, memancing perasaan normal dan mengalihkan perhatian yang intinya terdiri dari emosi negatif (Erna, 2018). Pikiran negatif yang secara otomatis muncul dalam diri mereka mengarah pada perilaku yang merugikan diri sendiri yang dilakukan sebagai cara untuk melampiaskan emosi negatif mereka. Tujuan seseorang yang terlibat dalam perilaku merugikan diri sendiri adalah untuk berpikir bahwa dengan terlibat dalam perilaku merugikan diri sendiri, ia dapat mengalami emosi negatif, kecemasan dan rasa bersalah merugikan diri sendiri, serta menyelesaikan hubungan interpersonal masalah (Maidah, 2013;Agustin, 2019). Perilaku *self injury* dapat reduksi menggunakan layanan konseling *Cognitive behaviour therapy* (Guerdjikova, 2014). CBT dirancang untuk membantu individu memperoleh *insight* terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pikiran yang rasional sehingga bisa muncul perilaku yang adaptif (Mechler et al., 2022).

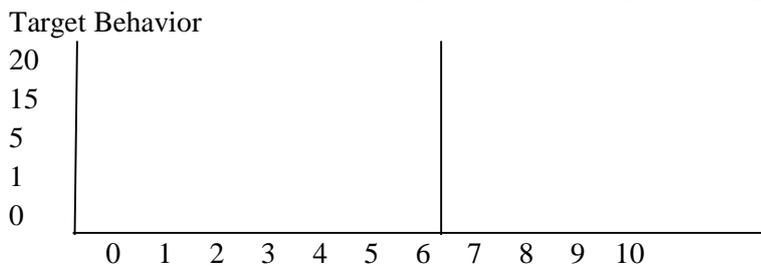
Banyak penelitian yang mengkaji tentang *self injury* namun masing-masing penelitian tentu memiliki karakteristik yang berbeda terkait penelitian tersebut. Wahyuriko, (2020) dari hasil penelitiannya diperoleh penurunan perilaku *self injury* melalui pendekatan CBT dengan teknik relaksasi, selanjutnya Primanita et al., (2020) hasil yang di peroleh dari penelitiannya menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan antara emotional quotient dengan perilaku *self injury*, dan penelitian yang dilakukan oleh Romas, (2012) menunjukkan bahwa individu yang melakukan perilaku *self injury* adalah individu yang kurang sehat karena tidak menyukai dirinya sendiri, tidak mempunyai pandangan untuk masa depan, mengalami kecemasan yang kronis, hipersensitif terhadap penolakan serta agresif dari beberapa penelitian tersebut belum ditemukan yang membahas tentang bagaimana membantu siswa untuk mengurangi perilaku *self injury* dengan menggunakan layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Perilaku *self injury* pada siswa menimbulkan kekhawatiran dalam dunia pendidikan, perilaku *self injury* yang dimunculkan memberikan dampak secara fisik dan psikis dalam kelangsungan kehidupannya bahkan sampai menyebabkan kematian. Maka untuk menjawab urgensi dari fenomena serta dampak yang dimunculkan bagi siswa, hasil penelitian ini menjadi solusi terhadap perilaku *self injury* pada siswa bahwa dengan layanan konseling individu menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa. Penelitian ini penting dilakukan karena dampak perilaku *self injury* pada siswa yang bisa berujung pada kematian sehingga Langkah yang bisa diambil pada siswa yang melakukan perilaku *self injury* dapat diberikan layanan konseling individu pendekatan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

Jadi, perilaku *self injury* pada siswa dapat diberikan penanganan dengan *cognitive behavior therapy* dengan teknik Restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa sehingga dapat mengarahkan siswa dari pikiran negatif kepada fikiran rasional yang lebih efektif. berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “efektivitas layanan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa”.

**METODE**

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan *single subject research* dengan desain A-B. Menurut Sugiyono, (2012) penelitian eksperimental atau percobaan yang dilakukan secara terencana. Pada penelitian ini yang menjadi fase A, yaitu tingkat perilaku *self injury* pada siswa sebelum diberikan intervensi, sedangkan yang menjadi fase B adalah tingkat perilaku *self injury* pada siswa setelah diberikan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif. Secara umum desain A-B mempunyai prosedur dasar seperti digambarkan pada grafik sebagai berikut.

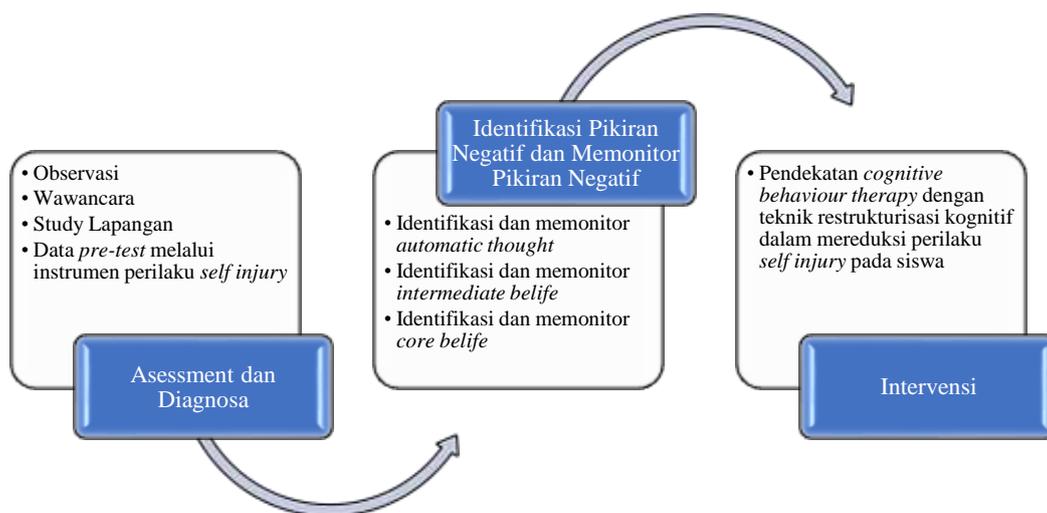


**Gambar 1. Grafik Prosedur Dasar Desain A-B**

Grafik fase *baseline* (kondisi awal) dimana pengamatan dilakukan sebelum intervensi adalah tingkat perilaku *self injury* pada siswa. Fase intervensi suatu fase pada saat target *behavior* di ukur selama perlakuan tertentu dilakukan dalam hal ini menjadi fase intervensi adalah penggunaan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk *mereduksi* perilaku *self injury* pada siswa.

Subjek penelitian dalam artikel ini adalah satu orang siswa tingkat SMP kelas IX di Sumatera Barat yang melakukan perilaku *self injury*. Data dalam artikel ini diperoleh melalui *inventory self injury scale* yang terdiri dari 30 item pernyataan dengan skala guttman dengan kriteria perilaku *self injury* yang dilakukan secara langsung, secara tidak langsung, beresiko dan secara kognitif (Sansone, 2012). Sedangkan prosedur penelitian dalam artikel ini adalah menentukan tempat penelitian, melaksanakan *pre test*, melakukan intervensi, dan melaksanakan *post test* untuk mengukur efektivitas layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

Rancangan pelaksanaan layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut :



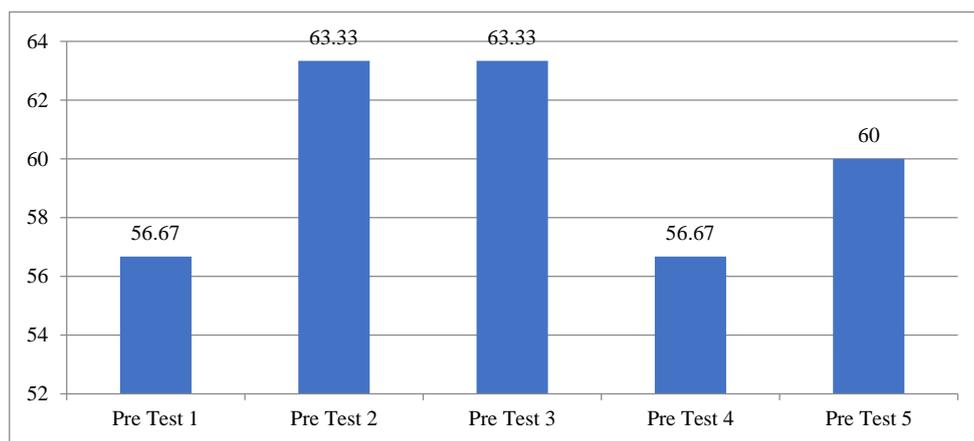
**Gambar 2. Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Cognitive Behaviour Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi yang dianalisis dalam bentuk layanan konseling *cognitive behaviour therapy* menunjukkan hasil penurunan perilaku *self injury* yang sebelumnya diawali dengan perubahan perilaku dan perubahan pemikiran pada siswa. Perubahan perilaku dan perubahan pikiran pada responden dimodifikasi melalui tiga tahapan modifikasi dalam *cognitive behaviour therapy* yaitu modifikasi *automatic thought*, modifikasi *intermediate belief* dan modifikasi *core belief* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan hasil konseling diperoleh berbagai perubahan serta arah perilaku yang lebih positif terhadap siswa, Adapun hasil tersebut dipengaruhi oleh implementasi dari teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan dengan optimal. Dari analisis hasil konseling didapatkan bahwa keyakinan serta asumsi pada siswa terhadap dirinya sendiri, lingkungan serta dunia sebelum diberikan intervensi berada pada kondisi yang dapat merugikan dirinya sendiri dengan berbagai asumsi negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak sepenuhnya benar. Berdasarkan identifikasi dari *automatic thought*, *intermediate belief* dan *core belief* yang diperoleh, dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat merubah arah pikiran serta perilaku negatif yang irasional ke arah perilaku positif yang rasional. dengan cara menstruktur ulang keyakinan negatif pada siswa yang melibatkan kadar dan tingkat keyakinan, menguji untung ruginya keyakinan yang ada dalam diri siswa, menguji bukti yang mendukung dan menentang keyakinan negatif pada siswa dan mengidentifikasi kekeliruan-kekeliruan logika yang ada pada siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa arah perubahan perilaku serta asumsi-asumsi yang sebelumnya dapat merugikan responden terarah kepada pikiran-pikiran serta asumsi yang lebih positif sehingga dapat mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

Hasil temuan penelitian yang diperoleh pada kondisi awal atau sebelum diberikan intervensi pada siswa didapatkan bahwa subjek berada pada kategori tinggi, hasil tersebut diperoleh melalui pengukuran dengan instrumen perilaku *self injury* yang diberikan kepada siswa secara kontinyu sebanyak lima kali berturut-turut dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran bahwa siswa berada pada kondisi jenuh atau berada pada kondisi stabil yang berarti bahwa siswa melakukan perilaku *self injury* yang terukur validitasnya sehingga siswa dapat diberikan intervensi dengan layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan hasil temuan penelitian didapatkan kondisi awal pada siswa yang akan diuraikan sebagai berikut :



**Gambar 3. Hasil Perolehan Data Perilaku Self Injury Sebelum Diberikan Intervensi**

Hasil kondisi awal perilaku *self injury* sebelum diberikan intervensi pada siswa dapat digambarkan bahwa siswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata perilaku *self injury* berada pada angka 60,00%, bentuk perilaku *self injury* yang dilakukan adalah menggoreskan benda tajam pada pergelangan tangan, membenturkan kepala, meninju tembok, menjambak rambut secara berlebihan, menahan lapar, mengabaikan

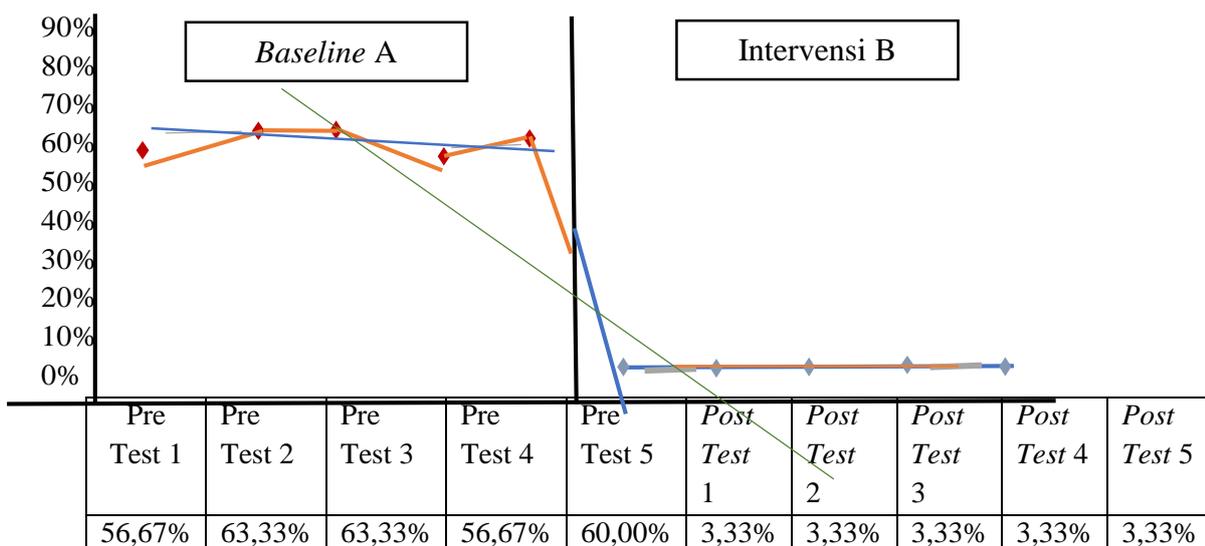
kesehatan, menganggap diri sendiri tidak mempunyai tujuan hidup dan menarik diri dari lingkungan, dari beberapa perilaku tersebut dilakukan dengan durasi yang bervariasi dengan intensitas yang dikategorikan tinggi yaitu tiga sampai empat kali dalam seminggu. Setelah diberikan intervensi atau perlakuan melalui layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif diperoleh hasil bahwa perilaku *self injury* pada siswa menurun secara significant, hasil tersebut digambarkan pada tabel 2 berikut :

**Tabel 1. Perolehan Data Perilaku Self Injury Setelah Diberikan Intervensi Responden II**

No	Sesi	Skor Maksimal	Skor Perolehan	Presentase
1.	Post Test 1	30	1	3,33%
2.	Post Test 2	30	1	3,33%
3.	Post Test 3	30	1	3,33%
4.	Post Test 4	30	1	3,33 %
5.	Post Test 5	30	1	3,33%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat digambarkan bahwa perilaku *self injury* pada siswa setelah diberikan intervensi berada pada kategori rendah dengan rata-rata perilaku *self injury* memperoleh skor 3,33%. Dengan makna bahwa perilaku *self injury* yang dilakukan sebelum diberikan intervensi pada siswa dengan intensitas dan kategori yang tergolong tinggi tiga sampai empat kali dalam seminggu setelah diberikan perlakuan atau intervensi dari 30 kriteria perilaku *self injury* yang dilakukan siswa setelah diberikan intervensi siswa hanya melakukan satu bentuk perilaku *self injury* yaitu memilih ditolak dalam sebuah hubungan dengan asumsi negatif bahwa jika saya ditolak dalam sebuah hubungan maka saya tidak akan merasakan sakit hati.

Adapun analisis hasil efektivitas dari implikasi layanan konseling *cognitive behaviour therapy* sebagai intervensi dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 grafik perilaku *self injury* sebelum dan setelah diberikan intervensi :



**Gambar 4. Grafik Perilaku Self Injury Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan**

Berdasarkan gambar diatas, dapat digambarkan bahwa terdapat penurunan perilaku *self injury* sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada siswa, sebelum diberikan intervensi siswa melakukan perilaku *self injury* dengan rata-rata 60,00% dari kriteria bentuk perilaku *self injury* yang telah ditetapkan, siswa

melakukan perilaku *self injury* dengan kategori tinggi yaitu tiga sampai empat kali dalam seminggu dengan berbagai bentuk perilaku *self injury* yang dilakukan secara langsung, secara tidak langsung, secara beresiko dan dilakukan secara kognitif.

## Pembahasan

Perilaku *self injury* merupakan tindakan salah suai yang membawa individu kepada pola perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja sebagai cara untuk mengekspresikan emosi negatif dan dipandang sebagai mekanisme *coping* yang tidak adaptif. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran perilaku *self injury* pada siswa dengan kondisi *pre test* bahwa siswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 60% dengan kriteria perilaku *self injury* yang dilakukan secara langsung, tidak langsung, secara beresiko dan secara kognitif.

Banyak penelitian yang mengkaji tentang *self injury* namun masing-masing penelitian tentu memiliki karakteristik yang berbeda terkait penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan saat ini belum ditemukan yang membahas tentang bagaimana membantu siswa untuk mengurangi perilaku *self injury* dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini didasari dari masih adanya siswa yang melakukan perilaku *self injury* di beberapa sekolah di kota Padang, perilaku *self injury* yang dilakukan dengan beragam cara seperti melukai pergelangan tangan dengan benda tajam sampai berdarah, memukul kepala, memukul dada, menarik rambut secara berlebihan, membenturkan kepala dan lutut serta menggigit jari tangan dengan berlebihan.

Perilaku *self injury* didasari oleh pikiran negatif yang menggiring individu dalam menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk meredakan emosi negatif yang muncul dari lingkungan, salah satu faktor yang mendorong inividu untuk melakukan perilaku *self injury* adalah keinginan dan pikiran yang terjadi secara otomatis ketika individu berada pada kondisi emosi yang negatif sehingga dibutuhkan layanan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menata kembali berbagai pemikiran negatif yang irasional sebagai upaya dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

Dari kriteria perilaku *self injury* yang ditetapkan diperoleh data bahwa perilaku yang paling sering dilakukan siswa adalah dengan cara menggoreskan atau mengiris benda tajam seperti silet, penggaris besi, pena bahkan benda-benda yang dilihat dan berpotensi dapat memberikan luka goresan ketika siswa berada pada kondisi dengan emosi negatif. Selain menggoreskan atau mengiris benda tajam pada tangan perilaku lainnya yang sering dilakukan siswa adalah dengan membenturkan kepala, menjambak rambut secara berlebihan, memukul tembok, menahan lapar dan menunda kesembuhan dengan tujuan untuk menyakiti diri sendiri dan berbagai perilaku tersebut diprakarsai oleh pembenaran yang salah dari pikiran terhadap sistem *coping* yang buruk dalam menanggapi berbagai stimulus negatif dari lingkungan. Dari hasil konseling diperoleh bahwa selain sistem *coping* yang buruk siswa melakukan perilaku *self injury* juga didasari oleh *automatic thought*, *intermediate belief*, *core belief* serta asumsi-asumsi negatif yang dibentuk siswa ketika dalam kondisi tertekan baik secara fisik maupun psikis.

*Automatic thought* adalah berbagai pikiran negatif yang muncul secara otomatis ketika siswa melakukan perilaku *self injury* (Yuliani, 2021). Dari hasil analisis konseling diperoleh bahwa siswa memiliki berbagai pikiran negatif yang muncul secara otomatis dalam berbagai bentuk. Selain *automatic thought*, siswa juga didasari oleh *intermediate belief*, *intermediate belief* adalah berbagai kepercayaan menengah yang diperoleh siswa melalui asumsi-asumsi yang diciptakan dan dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa traumatik di masa lalu. Faktor selanjutnya yang mendasari siswa untuk melakukan perilaku *self injury* adalah *core belief*, *core belief* diartikan sebagai kepercayaan inti yang membuat siswa melakukan perilaku *self injury*. *Core belief* diciptakan melalui validitas-validitas yang diuji terhadap berbagai peristiwa yang mendukung secara akurat dan dibenarkan oleh kognitif (Hamza, 2018).

Dalam menanggapi berbagai faktor yang mendasari kedua siswa dalam melakukan perilaku *self injury* (*automatic thought*, *intermediate belief* dan *core belief*) didalam penelitian ini diperoleh alternatif solusi terhadap urgensi dari fenomenan perilaku *self injury*, yaitu layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

Berdasarkan hasil assesmen dan diagnosa terhadap siswa diperoleh bahwa siswa terindikasi melakukan perilaku *self injury* yang berada pada kategori tinggi, hasil tersebut didapatkan melalui studi lapangan, observasi, wawancara dan identifikasi perilaku *self injury* melalui instrumen perilaku *self injury* melalui hasil assesment dan diagnosa diperoleh kondisi siswa melakukan perilaku *self injury* dalam bentuk yaitu menggriris dan menyayat tangan, membenturkan kepala, menjambak rambut secara berlebihan,meninju tembok, menahan lapar, berolah raga secara extream, memilih ditolak dalam sebuah hubungan dan berbagai perilaku *self injury* lainnya berdasarkan karakteristik perilaku yang dilakukan secara langsung, tidak langsung, secara beresiko dan secara kognitif. Berdasarkan analisis dalam konseling diketahui bahwa banyak faktor yang menyebabkan siswa melakukan perilaku *self injury*, yaitu faktor ekonomi, faktor keluarga, faktor lingkungan, peristiwa negatif di masa lalu, dukungan orang tua, penghargaan terhadap diri sendiri, dan tingkat religiusitas pada siswa. Menurut Katodhia & C. Sinambela, (2020) faktor yang menyebabkan siswa melakukan perilaku *self injury* ialah kurangnya kemampuan dalam berpikir dampak dari tindakan yang dilakukan, kurangnya kekuatan dalam menghadapi persoalan.

Berdasarkan perolehan dan analisis secara keseluruhan, layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa, dengan diketahui siswa berada pada kategori tinggi sebelum diberikan intervensi dan berada pada kategori rendah setelah diberikan intervensi dengan layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian relevan terkait fenomena perilaku *self injury* pada siswa banyak dilakukan oleh beberapa peneliti namun belum ditemukan penelitian yang membahas dan menghasilkan produk dalam menjawab urgensi fenomena yang ditemukan yaitu perilaku *self injury* pada siswa, maka dari itu pada penelitian ini menjawab urgensi serta memberikan solusi kepada perangkat pendidik terutama guru bimbingan dan konseling terkait metode intervensi yang tepat dalam menangani perilaku *self injury* pada siswa serta buku panduan layanan konseling sebagai produk hasil penelitian yang bisa diimpilkasikan dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah serta temuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini memiliki keterbatasan yang difokuskan pada pelaksanaan layanan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa dengan jenis perilaku *self injury* yang tergolong kepada *stereotypic self injury* dan *superficial self mutilation*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil assesmen dan diagnosa terhadap siswa diperoleh bahwa siswa terindikasi melakukan perilaku *self injury* yang berada pada kategori tinggi, perilaku *self injury* dalam bentuk yaitu mengiris dan menyayat tangan, membenturkan kepala, menjambak rambut secara berlebihan,meninju tembok, menahan lapar, berolah raga secara *extream*, memilih ditolak dalam sebuah hubungan dan berbagai perilaku *self injury* lainnya berdasarkan karakteristik perilaku yang dilakukan secara langsung, tidak langsung, secara beresiko dan secara kognitif. Berdasarkan analisis dalam konseling diketahui bahwa banyak faktor yang menyebabkan siswa melakukan perilaku *self injury*, yaitu faktor ekonomi, faktor keluarga, faktor lingkungan, peristiwa negatif di masa lalu, dukungan orang tua, penghargaan terhadap diri sendiri, dan tingkat religiusitas pada siswa. Secara keseluruhan, layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa, dengan diketahui siswa berada pada kategori

10236 *Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa – Ilham Wahyudi, Netrawati*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.4887>

tinggi sebelum diberikan intervensi dan berada pada kategori rendah setelah diberikan intervensi dengan layanan konseling *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus. (2016). Pernikahan Dini Dan Pengaruhnya Terhadap Keluarga Di Kabupaten Sumenep Jawa Timur. *Hukum Keluarga Islam*, 1(April), 33–49.
- Agustin. (2019). Analisis Butir Self-Harm Inventory. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 396.
- Erna. (2018). Peran Relasi Dalam Keluarga Dalam Membentuk Konsep Self Pada Wanita Pelaku Self-Injury. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2(1), 367–371.
- Guerdjikova. (2014). Treating Nonsuicidal Self-Injury. Current Treatment Options In Psychiatry. *Nonsuicidal Self-Injury (Nssi)*, 1(4), 325–334.
- Hamza. (2018). Dimensi Filsafat Lingkungan Burung Garuda Sebagai Simbol Kehidupan Berbangsa Dan Bernegara Indonesia. In *Disertasi*, Universitas Brawijaya.
- Jennifer J Muehlenkamp , Laurence Claes, L. H. And P. L. P. (2012). International Prevalence Of Adolescent Non Suicidal Self-Injury And Deliberate Self-Harm. *Journal Child And Adolescent Psychiatry And Mental Health*, 6:10.
- 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.
- Khamim. (2020). Pola Interaksi Anak Dan Orangtua Selama Kebijakan Pembelajaran Di Rumah. *Fitrah: Journal Of Islamic Education Vol.*, 1(1), 124–140.
- Klonsky. (2011). Non-Suicidal Self-Injury In United States Adults: Prevalence, Sociodemographics, Topography And Functions. *Psychol Med*, 41(9), 2011.
- Lindsay A Taliaferro , Jennifer J Muehlenkamp, Iris W Borowsky, B. J. M. & K. C. K. (2012). Factors Distinguishing Youth Who Report Self-Injurious Behavior: A Population-Based Sample. *Journal National Library Of Medicine*.
- Madge N, Hewitt A, Hawton K, Wilde Ej, Corcoran P, Fekete S, Heeringen Kb, D. D. & Y. M. (2008). Deliberate Self-Harm Within An International Community Sample Of Young People: Comparative Findings From The Child & Adolescent Self-Harm In Europe (Case) Study. *J Child Psychol Psychiatry*, 49:667-677.
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development And Clinical Psychology*, 2(1), 6–13.
- Malumbot. (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22.
- Mechler, J., Lindqvist, K., Carlbring, P., Topooco, N., Falkenström, F., Lillengren, P., Andersson, G., Johansson, R., Midgley, N., Edbrooke-Childs, J., Dahl, H. S. J., Sandell, R., Thorén, A., Ulberg, R., Bergsten, K. L., & Philips, B. (2022). Therapist-Guided Internet-Based Psychodynamic Therapy Versus Cognitive Behavioural Therapy For Adolescent Depression In Sweden: A Randomised, Clinical, Non-Inferiority Trial. *The Lancet Digital Health*, 4(8), E594–E603.
- Primanita, R. Y., Aviani, Y. I., Afriani, M., Psikologi, J., & Negeri, U. (2020). Emotional Quotient Dan Perilaku Self Injury Pada Lgbt. *Jurnal Rap (Riset Aktual Psikologi) Universitas Negeri Padang, Indonesia*, 11(1), 90–103.
- Romas, M. Z. (2012). Self-Injury Remaja Ditinjau Dari Konsep Dirinya. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 40–51.
- Sansone. (2012). Storage Of Buffalo (Bubalusubalis) S Emen. In *Anim. Reprod.Sci* 62:55-76.

- 10237 *Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa – Ilham Wahyudi, Netrawati*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.4887>
- Selby. (2012). Non-Suicidal Self-Injury (Nssi) Disorder: A Preliminary Study. *Personality Disorders: Theory, Research, And Treatment*, 3(2), 167–175.
- Steggals, P., Lawler, S., & Graham, R. (2020). The Social Life Of Self-Injury: Exploring The Communicative Dimension Of A Very Personal Practice. *Sociology Of Health And Illness*, 42(1), 157–170.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D. In *Bandung : Alfabeta*.
- Thesalonika. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213.
- Utomo, M. I. T. (2016). Strategi Coping Korban Bullying Verbal Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 11 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 590–602.
- Wahyuriko, P. E. (2020). Terapi Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Anak Dengan Gangguan Enuresis. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(3), 101–111.  
<https://doi.org/10.22219/Procedia.V8i3.14308>
- Whitlock, J. (2010). What Is Self-Injury? *Cornell Research Program On Self-Injurious Behavior In Adolescents And Young Adults*.
- Yuliani, B. (2021). Thought Stopping And Guided Imagenary Therapy Effects On Anxiety Level Of Third. *Journal Of Nursing Invention*, 2(2), 80–93.
- Zakaria. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 4(2), 85.