
Konseling REBT untuk Meningkatkan *Self-Love* pada Pelaku *Self-Harm*

Salsabila Rahma Nurzizah¹⁾, Jaoharul Husni²⁾, Dina Sulistiawati³⁾, Mumtadz Afridah⁴⁾

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

¹⁾rsalsabila253@gmail.com, ²⁾jaoharulhusni@gmail.com,

³⁾dinasulistiawati23@gmail.com, ⁴⁾solfedcirebon@gmail.com

Abstrak. Menyakiti diri sendiri kini menjadi kebiasaan yang meluas di masyarakat, terutama di kalangan remaja. *Self-harm* ini biasanya disebabkan oleh kurangnya rasa cinta pada diri sendiri. Orang dengan harga diri rendah atau kurang percaya diri mungkin melakukan tindakan menyakiti diri sendiri untuk mengatasi tekanan emosional dan mental yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling REBT untuk meningkatkan *self-love* pada orang yang melakukan *self-harm*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian menggunakan penelitian studi deskriptif dan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa konseling REBT efektif dalam membantu korban *self-harm* mengubah pola pikir mereka tentang harga diri, menerima cinta dari orang lain, dan lebih menghargai diri sendiri, sehingga meningkatkan rasa cinta diri mereka.

Kata kunci : konseling REBT, *Self-Love*, *Self-Harm*

Abstract. *Self-harm* has now become a widespread habit in society, especially among teenagers. This *self-harm* is usually caused by a lack of self-love. People with low self-esteem or lack of self-confidence may engage in *self-harm* to cope with the emotional and mental stress they feel. Therefore, this research aims to determine the application of REBT counseling to increase self-love in people who do *self-harm*. This research uses a qualitative approach with research methods using descriptive study research and data collection techniques using in-depth interviews. Research shows that REBT counseling is effective in helping *self-harm* victims change their thought patterns about self-worth, accept love from others, and value themselves more, thereby increasing their sense of self-love.

Keywords: Counseling REBT, *Self-Love*, *Self-Harm*

PENDAHULUAN

Perilaku *self-harm* telah menjadi semakin umum, terutama di kalangan remaja dalam beberapa tahun terakhir. Ini adalah respons terhadap tekanan emosional atau mental yang

dilakukan dengan melukai diri sendiri, namun tanpa niat untuk mengakhiri hidup.¹ Definisi yang dikenal sebagai NSSI menjelaskan bahwa tindakan ini disengaja dan dapat menyebabkan cedera fisik seperti pendarahan, memar, atau rasa nyeri, meskipun tidak bertujuan untuk bunuh diri, seringkali dengan tujuan menyebabkan cedera yang lebih ringan²

Data dari survei YouGov Omnibus menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk Indonesia telah mengalami cedera, dan mayoritas responden yang melaporkan cedera tersebut adalah kaum muda. Ahli kesehatan jiwa memberikan kesaksian tentang remaja, rata-rata usia 13-15 tahun, yang menderita penyakit yang memicu perilaku *self-harm* seperti menggaruk, mencakar, atau bahkan membenturkan tangan ke dinding sebagai bentuk reaksi terhadap tekanan mental yang mereka alami.

Fenomena *self-harm* ini dipandang sebagai gunung es, mengingat jumlah kasus sebenarnya yang besar namun tidak terungkap.³ Hal ini disebabkan karena sifatnya sangat pribadi, banyak kasus tidak terdeteksi oleh para profesional kesehatan kecuali mereka yang secara khusus berfokus pada pengobatan penyakit mental. Saatnya bagi kita untuk serius mempertimbangkan dampak tindakan *self-harm* ini, tidak hanya bagi para profesional kesehatan, tetapi juga bagi remaja yang terpengaruh dan komunitas di sekitarnya. Perhatian khusus terhadap generasi muda menjadi kunci, karena merekalah yang akan membentuk dan membawa perubahan bagi masa depan bangsa.

Pelaku *self-harm* seringkali berkaitan erat dengan tingkat rendahnya rasa kasih terhadap diri sendiri. Ketika seseorang merasa rendah diri atau kurangnya penghargaan terhadap dirinya sendiri, terkadang mereka menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional atau mental yang mereka rasakan. Kehilangan rasa kasih terhadap diri sendiri dapat mengarah pada kepercayaan yang terganggu terhadap nilai diri, yang kemudian memicu kebutuhan untuk merasa nyeri fisik sebagai bentuk ekspresi atau pemenuhan yang dianggap perlu. Dalam banyak kasus, kurangnya *self-love* menjadi pemicu bagi tindakan *self*

¹ Tarigan, Thesalonika, and Nurliana Cipta Apsari. 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.

² Tarigan, Thesalonika, and Nurliana Cipta Apsari. 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.s

³ Ibid.

harm, karena individu tersebut tidak merasa pantas untuk merasa nyaman atau mencintai diri meraka sendiri dengan sebaik-baiknya.

Self-love dipahami sebagai mencintai diri sendiri, cara seseorang menghormati dan memperlakukan dirinya dengan baik sebagai wujud cintanya terhadap dirinya sendiri, yang mencakup pengakuan terhadap harga dirinya dan rasa hormat terhadap orang lain. Termasuk tindakan dan perilaku yang menunjukkan perlakuan yang baik dengan menunjukkan dirimu.⁴ Konsep self love juga merupakan konsep cinta diri yang digunakan individu untuk mendapatkan persetujuan positif dan sikap emosional positif. Self love dalam pengertian ini sering disebut cinta kehormatan, cinta harga diri, cinta kekaguman. Self love sebagai cinta kehormatan bergantung pada struktur kognitif yang lebih kompleks yang dibutuhkan individu untuk memahami cinta. Oleh karena itu, diperlakukan sebagai bagian dari konteks sosial dengan standar normatif tertentu. Mandeville berpendapat bahwa orang dengan harga diri rendah memiliki kebutuhan yang lebih kuat akan kekaguman dibandingkan orang dengan harga diri tinggi. Para filsuf dan teolog sering membahas bahwa cinta diri merupakan faktor motivasi yang penting. Orang yang secara alami peduli dengan pendapat orang lain. Cinta kehormatan, harga diri dan kekaguman memotivasi seseorang untuk aktif bersosialisasi dan menjadi pribadi yang berakhlak mulia.

Berdasarkan fakta di atas, upaya pencegahan menjadi perhatian penting dalam lembaga pendidikan dan sosial. Jika kondisinya menetap tanpa ada upaya pengobatan. Oleh karena itu, hal ini mungkin menimbulkan konsekuensi yang berbahaya di masa depan. Untuk itu perlu adanya pendekatan konseling yang diduga mampu meningkatkan self-love pada klien agar dapat mengatasi perilaku self-harm dan membimbingnya pada jalur yang mengarah pada kemampuan berpikir rasional. Membantu klien menghindari stres dan depresi, mengevaluasi diri secara lebih realistis, dan beradaptasi dengan lingkungannya.

Menurut Ellis bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosi. Namun hal ini bergantung pada pemahaman terhadap peristiwa dan pengalaman. Pendapat ini menjelaskan bahwa pemikiran atau pemahaman klien terhadap suatu hal, jika dipandang tidak irasional, selalu menimbulkan perasaan takut atau terancam, sehingga menimbulkan gejala emosi dalam diri orang tersebut.

⁴ Setiawan, Herri. 2023. "Analisis Semiotika Self-Love (Mencintai Diri Sendiri) Dalam Video Klip " Jiwa Ya Ng Bersedih " Ghea Indrawari." 1(5): 8-23.

Oleh karena itu, peneliti mencoba memberikan konseling dengan pendekatan REBT. REBT merupakan suatu cara untuk meningkatkan *self love* pada pelaku *self harm*. REBT merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis.⁵ Mempertimbangkan permasalahan di atas, maka pendekatan konseling yang tepat adalah yang sejalan dengan cara berpikir individu dan dapat meningkatkan self-love. Untuk itu peneliti menggunakan pendekatan terapi perilaku rasional emotif yang menekankan pada proses berpikir rasional sehingga cocok untuk mengatasi permasalahan self-harm yang timbul akibat berpikir irasional. Menurut Ellis, Rational Emotive Behavior Therapy membantu klien memahami masukan kognitif yang menyebabkan gejala emosi, mengubah pemikiran klien untuk menoleransi pemikiran irasional, atau memprediksi konsekuensi perilaku. Tujuannya adalah belajar melakukan. Hal ini menjelaskan bahwa terapi perilaku emosional rasional dapat mengatasi permasalahan terkait self-harm.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan metode kualitatif dengan fokus pada studi deskriptif serta memanfaatkan wawancara mendalam sebagai teknik pengumpulan data. Menurut Moleong, pendekatan deskriptif kualitatif melibatkan data dalam bentuk kata-kata dan visual seperti gambar, bukan angka. Data tersebut bisa berasal dari berbagai sumber seperti wawancara, catatan lapangan, foto, video, dokumentasi pribadi, memo, dan dokumen lainnya.⁶ Sujdarwo juga menyatakan bahwa pendekatan kualitatif tidak bergantung pada statistik, melainkan pada bukti-bukti kualitatif. Intinya, pendekatan kualitatif menekankan pada pengalaman responden dan pengamatan di lapangan yang menjadi landasan untuk pengembangan teori.

Peneliti menggunakan data primer yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan para informan sebagai sumber data. Dalam penelitian ini, responden mengalami perlakuan konseling REBT sebanyak 3 kali pertemuan. Informan yang menjadi fokus adalah para pelaku Self-Harm. Metode yang diterapkan adalah wawancara, di mana informasi diperoleh secara langsung melalui pertanyaan kepada informan dalam interaksi tatap muka. Singarimbun

⁵ Rosya Linda Hasibuan, and Rr. Lita Hadiati Wulandari. 2015. "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying." Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau 11(Desember): 103–10.

⁶ Kurniawan, Robby et al. 2021. "Cintai Diri Sendiri Dan Bangun Simpati Untuk Mencegah Bullying Dan Hate Speech Di Kalangan Pemuda." Jurnal ABDIMASA Pengabdian Masyarakat 4(2): 44–51.

menjelaskan bahwa wawancara merupakan proses interaksi dan komunikasi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pewawancara, responden, pertanyaan terkait topik penelitian, dan situasi wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Meningkatkan *Self Love* Untuk Mengurangi Perilaku *Self-Harm*

Self-love dan *self-care* memiliki peran penting agar seseorang bisa memelihara hidup yang baik untuk kesehatan fisik dan jiwa. *Self-care* memberi ruang untuk “lari” (muhasabah) dari segala rutinitas sehingga seseorang akan mempunyai hubungan yang sehat dengan diri sendiri. Sedangkan, *self-love* atau mencintai diri sendiri berarti perasaan ikhlas menerima segala hal yang dimiliki. Secara umum, *self-love* adalah tentang penerimaan diri, penguasaan diri, dan rasa hormat kepada diri sendiri. Hal inilah yang akan menjadi kekuatan dalam melangkah menjalani hidup sehingga kehidupan akan menjadi damai, bahagia, dan bermanfaat. Menghilangkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri, atau bahkan menggantinya dengan cinta diri, tentu tidak mudah. Hal ini memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif dan mendukung. Artinya, seseorang perlu menyadari bahwa ini adalah tindakan yang merugikan dan memerlukan dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

Banyak orang yang menyakiti diri sendiri menyesali perbuatannya di kemudian hari. Di sisi lain, cinta diri dan perawatan diri bersifat jangka panjang. Kegiatan ini dapat menciptakan kebiasaan positif baru yang secara berkelanjutan akan meningkatkan kualitas hidup. Menyakiti diri sendiri ternyata bisa menimbulkan efek kecanduan bagi pelakunya. Namun, ada cara untuk menghilangkan keinginan menyakiti diri sendiri secara bertahap, seperti:

1. Bicaralah dengan Orang Terdekat

Dalam situasi seperti ini, orang yang menyakiti diri sendiri sangat membutuhkan orang lain. Ceritakan kisahnya kepada seseorang yang menghibur. Jika seseorang masih kesulitan mencari pasangan, pilihan lainnya adalah menuliskan atau mencatat perasaan untuk membantu meringankan perasaan.

2. Mengenali Kondisi Diri Sendiri

Sangat penting untuk menyadari situasi atau keadaan apa yang dapat menyebabkan seseorang merugikan dirinya sendiri. Singkirkan benda tajam dan benda lain yang mungkin

atau mungkin melukai. Jika masih merasa ingin menyakiti diri sendiri, alihkan perhatian, tinggalkan ruangan dan lihat pemandangan lain.

3. Mengekspresikan Emosi Negatif dengan Cara yang Tidak Merusak

Cara yang dilakukan antara lain menangis, memukul kasur, membanting bantal, berteriak (kalau situasi dan keadaan memungkinkan), merobek dan meremas kertas, serta menyentuh badan, contohnya menuangkan air ke badan. Hal ini dilakukan untuk melepaskan emosi negatif dan memungkinkannya diungkapkan tanpa merusak diri sendiri.

4. Carilah Alternatif

Daripada menyakiti diri sendiri, cobalah melakukan laktivitas fisik seperti jogging, mencoret-coret, menulis, bermain gitar, mendengarkan musik, atau aktivitas santai lainnya.

Penerapan Konseling REBT untuk Meningkatkan *Self Love* pada Pelaku *Self Harm*

Konseling REBT telah terbukti efektif dalam meningkatkan *self-love* pada dua individu yang melakukan *self-harm*. Perubahan yang teramati melibatkan perubahan pemikiran, respons emosional, dan perilaku yang berpengaruh pada empat aspek *self-love*, yaitu *self awareness*, *self esteem*, *self worth*, *self care*.

Tabel 1. Perubahan Mindset Responden 1

REBT	Aspek <i>Self Love</i>	Pra Intervensi	Pasca Intervensi
Rasional	<i>Self Esteem</i>	Dia berpikir bahwa dia tidak pantas dicintai dan dihargai oleh siapapun karena dia merasa seperti orang yang tidak berguna	Dia paham bahwa nilai seseorang tidak tergantung pada perasaan yang dirasakan saat ini. Dia juga mengakui bahwa setiap individu pantas dicintai.
	<i>Self Care</i>	Dia tidak peduli dengan rasa sakit fisik yang dia alami karena menurutnya itu merupakan gambaran	Dia paham bawa menjaga kesehatan fisik dan mental itu penting untuk kesejahteraan diri.

		perasaan buruk yang ada di dalam dirinya	Mengakui bahwa rasa sakit fisik merupakan sinyal bahwa dirinya perlu perhatian dan penanganan
Emosional	<i>Self Esteem</i>	Dia merasa putus asa dan tidak berdaya karena merasa tidak layak mendapat kasih sayang atau perhatian dari orang lain	Dia mulai mencari dukungan dengan cara menerima kasih sayang dan perhatian yang diberikan dari orang lain
	<i>Self Care</i>	Dia mengabaikan rasa sakit yang dia rasa	Dia mulai menghargain perasaan diri sendiri dengan merawat rasa sakit fisik dan emosi yang tepat.
Behavior	<i>Self Esteem</i>	Mengabaikan diri sendiri dan menciptakan pikiran negatif yang menguatkan pemikiran bahwa mereka tidak memiliki nilai atau kepentingan	Dia mulai mengargai diri sendiri, menentuksn tujuasn dan menciptakan lingkungan yang mendukung untuk diri sendiri
	<i>Self Care</i>	Cenderung menyakiti diri sendiri dan tidak peduli akan rasa sakit yang dialami	Dia mulai merawat diri dengan baik, baik secara fisik maupun mental, serta mulai mengurangi perilaku atau tindakan yang

			melukai dan merugikan diri sendiri.
--	--	--	-------------------------------------

Tabel 2. Perubahan Mindset Responden 2

REBT	Aspek <i>Self Love</i>	Pra Intervensi	Pasca Intervensi
Rasional	Self Esteem	Merasa dirinya adalah individu yang tidak berharga dan menganggap dirinya adalah anak haram	Dia memiliki nilai keberhargaan diri sebagai individu tanpa melihat asal usulnya
	<i>Self Care</i>	Dia beranggapan bahwa dia tidak pantas mendapatkan kasih sayang dan perhatian sehingga mempengaruhi cara mereka merawat diri	Dia mulai merasa bahwa dirinya pantas mendapatkan kasih sayang dan perhatian karena menurutnya itu tidak ditentukan oleh latar belakang dia
Emosional	<i>Self Esteem</i>	Dia merasa tidak berharga dan dianggap sebagai anak haram membuat saya terus merasa sedih dan rendah diri.	Dia mencoba memahami nilai keberhargaan dirinya
	<i>Self Care</i>	Dia merasakan kekosongan, sedih dan perasaan putus asa karena menganggap dirinya anak haram	Dia mulai menemukan kekuatan untuk memahami latar belakang dirinya
Behavior	<i>Self Esteem</i>	Dia berhenti berinteraksi dengan lingkungan sekitar	Dia mulai menerima status dan latar belakang dirinya

		karena merasa bahwa dirinya akan menerima penolakan dari mereka	sehingga diinya mulai membuka diri dengan lingkungan
	<i>Self Care</i>	Dia melakukan tindakan melukai dirinya sendiri untuk meluapkan rasa sakit emosional	Dia mulai mengurangi tindakan melukai dirinya sendiri

Dinamika psikologis peningkatan *self-love* pada pelaku *self-harm*

Dalam penelitian ini, kami menggunakan intervensi konseling REBT untuk meningkatkan *self love* pada pelaku *self-harm*. Menurut (Yuanita 2021) REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) bertujuan membantu orang menyadari kemampuan mereka untuk hidup secara lebih rasional dan produktif, serta mengajarkan mereka untuk mengenali serta menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri.

Responden 1 berpikir bahwa dia tidak pantas dicintai dan dihargai oleh siapapun karena dia merasa seperti orang yang tidak berguna.

“setiap kali ada orang yang deketin aku atau ngasih aku perhatian, aku ngerasa itu hal yang aneh. Aku ngerasa aku ga pantas dapet itu. Aku juga sering mikir ‘mereka bakal dapet yang lebih dari aku’. Rasanya susah ya buat ngerasa bahwa aku emang layak diperhatikan”

Begitu pula responden 2 yang berpikir dirinya adalah individu yang tidak berharga dan menganggap dirinya adalah anak haram

“Aku tuh sering ngerasa kaya ga punya tempat disini, aku ngerasa kaya ga diinginkan, Aku juga ngerasa jadi orang yang ga berguna. Rasanya ga mungkin aku bisa berarti buat orang lain”

Responden 1 merasa sedih dan putus asa karena menganggap dirinya memang tidak berguna

“Aku ngerasa apapun yang aku lakukan akan berakhir sia-sia. Aku ngerasa ga berharga, ini juga yang buat aku selalu ngerasa sedih”

Responden 2 merasa rendah diri dan terasing karena dianggap sebagai anak haram.

“aku ngerasa ga punya tempat, aku dianggap anak haram dan itu buat aku ngerasa asing bahkan di lingkungan keluargaku sendiri”

Responden 1 cenderung menunjukkan perilaku merusak diri dan mengabaikan rasa sakitnya, memperkuat pemikiran negatif bahwa dia tidak berharga.

“Menyakiti diri sendiri sebenarnya jadi cara membenarkan bahwa aku memang ga berharga, dan itu buat semua rasa sakit yang aku rasain jadi ga berarti menurutku”

Responden 2 menghindari interaksi sosial dan melukai diri sebagai pelampiasan dari rasa takut akan penolakan.

“menjauh dari semua orang rasanya lebih baik daripada aku terima penolakan mereka. Nyakitin diri sendiri sebenarnya cara aku buat lampiasin rasa sakit yang aku rasain”

Menurut dalam konseling REBT ada teknik berupa teknik A-B-C. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), tiga konsep yang terkait dengan perilaku manusia adalah:

1. Peristiwa Pendahulu (A): Ini adalah situasi, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi di sekitar individu, baik internal maupun eksternal, seperti perceraian orang tua atau kelulusan ujian bagi siswa.
2. Keyakinan (B): Ini adalah nilai dan keyakinan individu terhadap suatu peristiwa. Ada keyakinan rasional yang masuk akal dan produktif, serta keyakinan irasional yang tidak sesuai, tidak masuk akal, dan tidak produktif. Sumbernya bisa dari nilai agama, norma masyarakat, atau aturan orang tua.
3. Konsekuensi Emosional (C): Ini adalah respons emosional yang dialami individu sebagai hasil dari hubungan antara Peristiwa Pendahulu (A) dan Keyakinan (B). Respons ini bisa berupa berbagai emosi seperti sedih, marah, bahagia, atau bangga, yang dipengaruhi baik oleh keyakinan irasional maupun rasional individu terhadap suatu peristiwa.
4. Disputing (D) dapat diartikan sebagai langkah konfrontatif seorang konselor yang berfungsi untuk menghancurkan keyakinan irasional konseli dan merubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional.⁷

Responden	A	B	C	D
R1	Keluarga memilih hidup masing-	Saya merasa tidak	Melukai diri berkali kali	Diajak untuk memaknai

⁷ Yuanita, Ita. 2021. “Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Self Injur Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo.”

	masing, sedangkan aku sendiri	diinginkan, tidak berharga		hidup dan mengenal diri sendiri serta mencintai diri
R2	Menemukan fakta bahwa dirinya merupakan anak yang terlahir dari hubungan yang tak baik, dilabeli anak haram.	Merasa tidak pantas hidup, tidak diinginkan, kotor	Mencoba melukai diri sendiri sebagai bentuk peluapan emosi	Diajak untuk memaknai kenapa kita dilahirkan dan untuk apa kita dilahirkan, serta didorong untuk mencintai diri sendiri

Berdasarkan tabel pra intervensi dan pasca intervensi terlihat perubahan terkait peningkatan *self love* pada pelaku *self harm*.

1. Sebelum intervensi, mereka merasa tidak pantas dicintai dan merawat diri dengan cara yang tidak sehat, tapi setelah intervensi, mereka mulai memahami nilai diri mereka, menerima kasih sayang dari orang lain, dan merawat diri dengan lebih baik.

“Aku mulai menyadari bahwa aku layak loh mendapatkan kasih sayang dari orang lain. Aku sekarang tau potensi yang ada di diriku dan itu membuatku mulai menerima bahwa nilai diriku ga ditentukan sama hal-hal yang ga penting diluar sana, tapi dilihat dari potensi yang aku miliki serat kembangkan.”

“Sekarang aku udah paham bahwa merawat diri bukan tentang menghindari rasa sakit, tapi tentang menerima rasa sakit itu lalu memaknainya dengan baik. Ga semua yang sakit itu buruk”,

2. Responden 2

Sebelumnya, mereka merasa tidak berharga dan melakukan tindakan melukai diri, tapi setelah intervensi, mereka mulai memahami nilai keberhargaan diri, menerima latar belakang mereka, dan mengurangi perilaku melukai diri.

“sekarang aku bisa melihat diriku dengan cara yang berbeda. Aku belajar menerima latar belakangku dan sadar kalau itu semua ga nentuin nilai diriku, yang bisa nentuin keberhargaan diri aku ya aku sendiri.”

“sekarang aku ga ngerasa asing lagi atau ngerasa ga diinginkan lagi. Aku menyadari bahwa aku ini punya kisah yang unik. Hal hal buruk kemarin hanyalah sementara, rasa sakit kemarin sementara, sedangkan hidupku harus terus berlanjut. Aku msaih dan harus terus hidup bermanfaat untuk orang lain”

“Kalau dulu aku sedih aku bakal nyakitin diriku sendir. Kalau sekarang aku sedih aku ga nyakitin diriku, tapi aku lampiasin aja ke nulis, gambar, ya ke hal-hal yang bermanfaat aja”

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan konseling REBT pada orang yang melakukan *self-harm* sangat efektif. Dua klien mengalami beberapa perubahan mendasar sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum dilakukan intervensi, mereka menganggap dirinya tidak dihargai, sering merasa putus asa, dan merasa tidak pantas untuk dicintai. Namun, setelah intervensi, pemikiran mereka berubah. Mereka mulai menghargai diri mereka sendiri dengan lebih menerima diri mereka sendiri dan mengurangi tindakan menyakiti diri sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-harm* dalam hal ini umumnya antara lain kurangnya dukungan sosial, dukungan keluarga, spiritualisasi, *self-love*, dan dukungan informasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, Miza Nina et al. 2022. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6(1): 974–80.
- Amanda, Nikita, Putri Widodo, Prof Mochamad Nursalim, and M Si. 2023. "Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Mengurangi Self- Injury Pada Peserta Didik Kelas X Di Smkn 1 Dlanggu Mojokerto Abstrak." *BK Unesa* 13(5): 600–606.
- Kurniawan, Robby et al. 2021. "Cintai Diri Sendiri Dan Bangun Simpati Untuk Mencegah Bullying Dan Hate Speech Di Kalangan Pemuda." *Jurnal ABDIMASA Pengabdian Masyarakat* 4(2): 44–51.
- Lubis, Irma Rosalinda, and Lupi Yudhaningrum. 2020. "Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm." *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 9(1): 14–21.
- Masithoh, Dinda Suci, Sumarlin Rully, and Rifky Taufik Afif. 2023. "Perancangan Desain Karakter Animasi 2D Dengan Judul 'Am I Enough' Untuk Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Kepada Mahasiswa Untuk Lebih Mencintai Diri Sendiri." *e-Proceeding of Art & Design* 10(2): 1778–1804.
- Rosya Linda Hasibuan, and Rr. Lita Hadiati Wulandari. 2015. "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11(Desember): 103–10.
- Setiawan, Herri. 2023. "Analisis Semiotika Self-Love (Mencintai Diri Sendiri) Dalam Video Klip " Jiwa Ya Ng Bersedih " Ghea Indrawari." 1(5): 8–23.
- Tarigan, Thesalonika, and Nurliana Cipta Apsari. 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.
- Yuanita, Ita. 2021. "Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Self Injur Pada Remaja Di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo."