

# Rational Emotive Behavior Therapy untuk menurunkan perilaku melukai diri pada pasien dengan gangguan kecemasan umum

Defani Ismiriam Rakhmi<sup>1</sup>

## Abstract

The subject is a 22 year old woman who is a victim of bullying. Subjects often think irrationally to solve problems without thinking about long-term consequences, one of which is doing self-injury. From the results of the assessment, the subject showed symptoms of Generalized Anxiety Disorder (GAD). The therapy applied to the subject is Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to reduce irrational thinking and maladaptive behavior. Therapy carried out in 6 sessions. The results of the intervention show that the subject can change irrational thinking to become rational. The subject may decide not to self-injure while solving the problem.

## Keywords

Self-injury, generalized anxiety disorder, Rational Emotive Behavior Therapy

## Pendahuluan

Cara menyelesaikan masalah atau coping yang dilakukan setiap orang merupakan salah satu gambaran kebiasaan mereka sejak kecil. Ada orang yang memiliki mekanisme coping yang baik ada juga yang buruk. Pengelolaan coping setiap individu dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain kepribadian seseorang dan lingkungannya (Hurlock, 2011). Seorang individu yang menggunakan coping yang baik, jika menyelesaikan masalah cenderung menggunakan cara-cara yang positif. Salah satu cara positif tersebut seperti membicarakan masalah dengan emosi yang tenang. Individu yang menggunakan cara yang positif biasanya mampu mengelola perasaannya sehingga terbentuk regulasi emosi yang baik dan mengarah. Individu yang menggunakan coping buruk, cenderung menggunakan cara yang negatif, misalnya mereka cenderung melakukan aksi dengan memendam rasa emosinya, atau merasa frustrasi lalu menyakiti diri (self-injury).

Perilaku menyakiti diri sendiri merupakan salah satu perbuatan yang dapat berakibat fatal karena menyebabkan rasa sakit pada diri sendiri. Perilaku ini termasuk mengonsumsi obat secara berlebihan, dengan maksud ingin merasakan perubahan pada dirinya secara fisik sebagai ungkapan dari perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan (National Collaborating Centre for Mental Health UK, 2004). Perilaku tersebut biasanya dilakukan dengan sengaja untuk mendapatkan rasa sakit atau luka sebagai pelampiasan perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami. Perilaku ini tidak dilakukan untuk menghilangkan nyawa atau bunuh diri namun hanya untuk kelegaan hati saja.

Perilaku melukai diri termasuk salah satu upaya untuk mengurangi masalah emosional. Individu pelakunya memiliki keyakinan bahwa lebih baik merasakan sakit fisik dari pada merasakan sakit psikis atau emosi (Faried et al., 2018). Sementara itu, Kurniawaty (2012) menyatakan bahwa perasaan tenang yang dialami pelaku melukai diri hanya

bersifat sementara, karena pada dasarnya menyakiti diri sendiri tidak dapat menyelesaikan masalah. Perilaku melukai diri dilakukan hampir di setiap rentang usia, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Prevalensi adanya perilaku melukai diri pada anak-anak dan remaja 1,5 – 5,6 % (Endover & Gibb, 2010) dan pada dewasa awal sebesar 36,9 – 50 % (Klonsky & Glenn, 2011). Dilihat dari usia, prevalensi remaja dan dewasa awal lebih tinggi melakukan melukai diri. Munculnya perilaku melukai diri diketahui berada di usia awal remaja, Klonsky & Glenn (2011) menyebut bahwa individu yang berada dalam usia 13 – 14 tahun merupakan onset pertama kali seorang melakukan tindakan melukai diri.

Perilaku negatif biasanya diawali dari pemikiran yang negatif pula yang biasanya disebut dengan pikiran irrasional. Pemikiran irrasional biasanya datang pada orang yang mengalami kecemasan (Dewi et al., 2016). Gangguan kecemasan yang banyak atau sering dijumpai di klinik adalah gangguan kecemasan umum, dengan prevalensi sebesar 2% – 8% dari populasi di dunia. Di Indonesia, jumlah pasien yang datang dengan keluhan gangguan kecemasan umum diperkirakan mencapai 12% dari seluruh gangguan kecemasan. Prevalensinya di masyarakat Indonesia diperkirakan sekitar 2% – 5% dan prevalensi seumur hidup rata-rata 5% (Klonsky & Glenn, 2011).

Bentuk perilaku melukai diri dengan metode yang bermacam-macam (Baetens et al., 2015). Kebanyakan bentuk perilaku melukai diri adalah memukul, meninju, menjambak rambut ataupun menyayat pergelangan tangan dengan senjata tajam. Macam-macam perilaku tersebut sama dengan yang dilakukan oleh subjek, ia terbiasa

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

## Korespondensi:

Defani Ismiriam Rakhmi, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia  
Email: devaniismiriam@gmail.com

mekakukan melukai diri dengan berbagai cara sesuai dengan seberapa kacau perasaannya, ataupun sampai ia merasakan lega dengan rasa sakit yang dirasakan. Hal ini biasanya dialami individu yang mengalami traumatik dan mengalami kecemasan yang kuat (Cuijpers et al., 2014).

Gangguan kecemasan umum berdampak pada terganggunya kehidupan seseorang, mulai dari kehidupan sosial pekerjaan ataupun kegiatan sehari-hari dimasa sekarang dan berpotensi mengganggu kehidupan seseorang dimasa yang akan datang. Kehidupan sosialnya terganggu, ter-bengkalainya pekerjaan yang dilakukan karena terus menerus merasa khawatir sehingga waktu yang dipakai untuk menyelesaikan pekerjaan tidak lagi efisien (Donegan & Dugas, 2012). Mereka yang mengalami menghindari sejumlah hal yang dianggap sebagai stimulus yang mengancam pada dirinya sehingga memunculkan kekhawatiran berlebihan (Hazlett, 2008).

Salah satu bentuk intervensi yang umum digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan umum adalah Cognitive Behavior Therapy. Penelitian yang dilakukan Cuijpers et al. (2014) bahwa beberapa psikoterapi yang menggunakan Cognitive Behavior Therapy (CBT) mendapatkan hasil bahwa intervensi yang diberikan efektif untuk menangani kasus gangguan kecemasan umum. Jenis terapi kognitif lain yang populer digunakan untuk mengatasi kecemasan dan pikiran-pikiran irasional adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Penelitian dari Martin & Davis (2019) mendapatkan hasil secara statistik terbukti bahwa, Rational Emotive Behavior Therapy efektif untuk menurunkan irrational beliefs dan cognitive-anxiety pada seluruh partisipan penelitian yang digunakan.

## Metode Asesmen

Metode assesmen yang digunakan pada permasalahan ini adalah observasi, wawancara dan tes psikologi. Wawancara ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi secara mendalam pada subjek dan untuk mengetahui kondisi dan perilaku apa saja yang muncul pada subjek setiap harinya. Selain itu pada saat assesmen juga menggunakan beberapa tes psikologi. Pertama menggunakan tes Grafis (DAP, BAUM, HTP) yang bertujuan untuk melihat kepribadian dan konsep diri subjek secara mandalam. Kedua Tes WARTEG yang digunakan untuk mengetahui karakter seseorang dari segi imajinasi, emosi, dinamisme, pemahaman fungsi realitas, dan kemampuannya dalam mengontrol sesuatu. Penggunaan tes WARTEG juga untuk melengkapi hasil tes grafis. Ketiga dalam penggalan data juga menggunakan skala depresi beck atau Beck Depression Inventory (BDI) untuk melihat tingkat depresi yang dialami subjek.

## Presentasi Kasus

Subjek adalah perempuan berusia 22 tahun. Subjek merupakan mahasiswa S1 jurusan perhotelan semester 7 disalah suatu perguruan tinggi di Kota Malang. Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek berpenampilan kumal dan lesu hampir di setiap pertemuan. Subjek berambut pendek dan menggunakan kacamata. Setiap pertemuan subjek menggunakan celana pendek dan sweater seperti anak laki-laki. Subjek adalah anak kedua dari dua bersaudara. Saat

ini subjek tinggal berdua saja dengan kakak laki-lakinya. Ibu subjek sudah meninggal bulan Juli ketika subjek praktik kerja perhotelan di Malaysia. Ayah subjek sudah menikah lagi sebulan setelah ibu subjek meninggal dan memutuskan tinggal di tempat istri yang baru. Dalam wawancara subjek menyatakan bahwa jarang sekali berkomunikasi dengan keluarga karena subjek tidak memperdulikan keadaan masing-masing anggota keluarganya saat ini. Meskipun saat bersama-sama di rumah mereka tidak saling menyapa dan berbicara.

Pada saat wawancara subjek juga mengatakan subjek sering menyakiti diri sendiri secara fisik atau melukai diri seperti memukul tembok sampai tangannya terluka hingga berdarah, memukul kepala, membenturkan kepala ke tembok, menggigit tangan sampai terluka hingga berdarah. Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut muncul sejak ibu subjek meninggal. Subjek merasa mengalami gangguan mental karena moodnya sering naik turun dan subjek sering terdorong untuk melakukan melukai diri. Perilaku melukai diri yang terakhir yang dilakukan subjek adalah menggigit tangan dan memukul tembok hingga tangannya terluka dan berdarah.

Perilaku melukai diri yang subjek lakukan yang paling terakhir dilakukan karena tidak bisa mengontrol emosinya setelah bertengkar dengan ayahnya dan tidak bisa mengontrol emosi setelah bimbingan dengan dosen karena tidak ingin disalahkan ketika mengerjakan tugas akhirnya. Selain itu, setelah ibunya meninggal subjek tidak ada yang membela ketika ayahnya sedang berbuat kasar secara fisik pada subjek, semua emosi yang harusnya diluapkan pada ayahnya dilampiaskan dengan cara melukai diri. Hal ini membuat subjek merasa lega ketika melakukannya. Dalam seminggu subjek bisa melakukan 3 sampai 4 kali dengan bentuk melukai diri yang berbeda-beda. Selain bentuk perilaku secara langsung memukul ke tembok subjek juga melakukan melukai diri dengan cara merusak tubuh lewat minum-minuman keras atau pil koplo. Dalam seminggu bisa 2 sampai 3 kali

Meminum-minuman keras dan pil koplo. Meminum-minuman keras dan minum pil koplo dilakukan sejak semua teman praktiknya di Malaysia mengajaknya meminum-minuman keras sisa pengunjung hotel. Pada saat di Malaysia hampir setiap hari selama dua bulan di Malaysia teman atau subjek menemukan minuman keras dan diminum bersama-sama. Setelah pulang ke Indonesia dan ibunya meninggal subjek hampir tiap hari tidak bisa tidur malam dan ketakutan. Subjek takut akan ada sesuatu terjadi pada dirinya misalnya dilempar barang sama ayahnya atau ayahnya akan teriak-teriak pada subjek dan tidak ada orang yang bisa membelanya. Dalam seminggu, 3 sampai 5 kali mengalami keringat dingin dan dada sakit. Tidak hanya itu saat bertemu dengan banyak orang atau teman-teman subjek juga sering mengalami keringat dingin dan dada sakit.

Saat sekolah dahulu orang tua subjek tidak terlalu memaksakan subjek untuk menjadi anak yang berprestasi dalam pelajaran. Orang tua subjek hanya ingin subjek menjadi anak yang taat dengan agama. Ketika subjek sempat tidak naik kelas ibu subjek juga hanya memotivasi agar subjek mau sekolah saja tidak mempermasalahkan nilai yang jelek yang membuat subjek tidak naik kelas. Subjek memang menyatakan bahwa subjek tidak terlalu suka dengan pelajaran, subjek lebih suka dengan sesuatu yang berkreasi

dan tidak menuntut nilai. Jadi ketika sekolah subjek tidak pernah memikirkan nilai atau tugas sekolahnya. Sesuai dengan yang ditunjukkan pada hasil tes grafis bahwa subjek adalah orang yang memiliki keinginan berprestasi namun tidak dalam hal intelegensi.

Orang tua subjek juga tidak terlalu mempermasalahkan lingkungan pertemanan subjek. Hubungan subjek dengan saudaranya juga hanya sekedarnya, subjek dengan kakaknya berkomunikasi hanya sebatas meminta uang atau pekerjaan. Subjek menyatakan bahwa hubungan mereka baik-baik saja karena sejak dulu subjek dengan kakaknya memang jarang bertegur sapa dan sibuk dengan kesibukannya masing-masing.

Dari semua anggota keluarganya subjek paling dekat dengan ibunya, namun sejak ibunya meninggal subjek merasa tidak ada anggota keluarga yang mempedulkannya. Ada keluarga dari ibunya yang meminta batuan agar subjek tidak pergi karena beberapa kali subjek berencana keluar dari rumah karena tidak nyaman dan takut dengan ayahnya. Namun subjek tidak tega jika semua harta yang diwariskan ibunya digunakan untuk selingkuh ayahnya dengan wanita lain lagi. Subjek sangat sayang dengan ibunya dan harta peninggalannya. Subjek merasa bingung dalam mengambil keputusan. Jika ia pergi dari rumah harta ibunya dan keluarga ibunya akan digunakan ayahnya untuk selingkuh dengan wanita lain lagi. Namun jika tidak pergi dari rumah subjek ketakutan dan tidak nyaman dengan keluarganya.

Kehidupan pertemanan subjek juga tidak begitu luas. Subjek tidak memiliki banyak teman akrab. Subjek juga tidak pernah menceritakan permasalahannya pada temannya. Setiap harinya kegiatan subjek hanya bermain laptop didalam kamar dan kuliah. Jarang sekali subjek keluar dengan teman-temannya atau keluar sebentar untuk menghibur diri. Subjek memiliki trauma dengan pertemanan karena subjek pernah mengalami bullying saat duduk di bangku SMA. Saat itu subjek mengikuti suatu organisasi dan mendapatkan satu teman yang bisa dibilang dekat sekali. Namun subjek menyatakan bahwa teman dekatnya itu membicarakan keburukan pada teman yang lain dan membuat semua temannya menjauhi subjek. Sejak saat itu subjek menutup diri untuk berteman.

Jika dilihat dari beberapa hasil tes psikologi subjek adalah orang yang memiliki keinginan berprestasi dan bekerja yang sangat tinggi namun dalam bekerja cenderung keras kepala. Dalam pekerjaan atau untuk melakukan sesuatu subjek sering melakukan tanpa berpikir panjang tetapi subjek memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap sesuatu yang sekiranya ia suka atau minati. Ketakutan untuk mengambil tanggung jawab dan menentukan keputusan membuat subjek kadang tidak percaya diri. Jika hal ini dilakukan secara terus menerus subjek cenderung akan merasa rendah diri dan membuat dirinya depresi lalu menjadi frustrasi dengan pekerjaan yang dilakukan atau keadaan yang sedang dia hadapi. Keadaan subjek yang sering mengarah kefrustrasi membuat subjek memiliki kriteria moderate depression.

Dalam kehidupan sosial subjek banyak dikendalikan oleh emosi dan cenderung sulit untuk mengendalikan dirinya. Banyaknya permasalahan yang sering dipendam karena subjek tidak ingin menyusahkan orang lain disekitarnya. Hal tersebut membuat subjek selalu menunjukkan kekuatan didepan orang banyak dan ingin melakukan sendiri saja.

Kecenderungan yang ditimbulkan akibat hal itu adalah membuat dirinya menjadi menutup diri tidak terbuka dan mudah marah dengan dirinya sendiri. Pelampiasan kemarahan subjek lebih diarahkan kearah hal negatif.

Menurut [Baetens et al. \(2015\)](#) menyebutkan bahwa pengabaian, penganiyaan, penolakan, kritikan berlebihan, kurangnya dukungan emosional, menyebabkan seseorang mengembangkan gaya berpikirnya yang berlebihan. Pemikiran kritis yang berlebihan ini membuat kontribusi yang sangat besar untuk melakukan melukai diri dan pikiran yang irrasional. Individu yang melakukan melukai diri juga diketahui mengalami dorongan akan emosi dan pikiran-pikiran negative ([Nock, 2014](#)). Seperti yang dialami oleh subjek yaitu seringnya tidak dihiraukan oleh keluarga dan mendapat penolakan dari teman membuat subjek menjadi selalu merasa bersalah dengan apa yang dilakukan dan selalu mengeluarkan emosi dan pikiran negatif.

Emosi yang terjadi pada subjek menyebabkan timbulnya pemikiran irrasional pada subjek untuk melakukan perilaku irrasional agar membuat subjek lega. Subjek berkeinginan untuk pergi dari rumah dan mati. Namun subjek tidak tega semua harta peninggalan ibunya digunakan ayahnya untuk berselingkuh. Oleh karena itu subjek mempertahankan pemikiran irrasional nya bahwa dengan melakukan melukai diri emosi pada ayahnya bisa hilang dan subjek merasa lega. Permasalahan ini dapat dijelaskan dengan teori Ellis. Ellis menyatakan bahwa reaksi emosional dan pemikiran terganggu dipertahankan atas system keyakinan yang meniadakan diri dan berlandaskan gagasan irrasional kedalam diri ([Corey, 2013](#)). Antecedent (A) adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang; Belief (B) adalah keyakinan seseorang tentang kejadian dan Consequent (C) adalah reaksi emosional seseorang ([Corey, 2013](#)).

Permasalahan yang dialami subjek menyebabkan timbulnya pemikiran irrasional pada subjek. Subjek tidak nyaman dengan keluarganya dan ingin pergi dari rumah. Namun subjek tidak ingin semua harta yang diperjuangkan oleh ibunya digunakan oleh ayahnya untuk selingkuh. Sesuai dengan pemikiran irrasionalnya bahwa ketakutan yang dialami dan emosi pada ayahnya bisa dilegakan dengan melakukan tindakan melukai diri. Selain itu, didukung dengan kepribadiannya yang tidak memikirkan konsekuensi semua yang dilakukan dan berorientasi pada dirinya sendiri sehingga harus melaksanakan keinginannya. Subjek juga memiliki sikap curiga dan cemas sehingga dengan mudah mengembangkan pikiran irrasionalnya.

Penelitian oleh ([Klonsky & Glenn, 2011](#)) menunjukkan bahwa orang yang melakukan melukai diri besar kemungkinannya untuk terus mengulangnya kembali, bahkan dengan intensitas yang bisa jadi semakin meningkat. Salah satu penanganan yang dapat digunakan adalah melakukan intervensi dengan intervensi pendekatan humanistic dan perilaku yang mengubah pemikiran irrasional menjadi rasional dan menjadikan sebuah perilaku sebagai kebiasaan. Salah satu jenisnya adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

## Diagnosis dan Prognosis

### Diagnosis

Berdasarkan uraian permasalahan yang ada dan gejala-gejala yang sesuai dengan rujukan Diagnostic and Statistical Manual of Mental of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-V) seperti subjek mengalami kecemasan dan sulit untuk mengontrol dirinya salah satunya melakukan melukai diri. Hal ini maka dapat ditegakkan diagnosis bahwa subjek memenuhi kriteria diagnostic: gangguan kecemasan umum 300.02 (F41.1) dengan permasalahan yang dialami yaitu konsekuensi pemikiran irrasional yang dimiliki subjek yang menyebabkan subjek melakukan self-injury. Diagnosis ini juga didukung oleh hasil observasi WHODAS yang menunjukkan bahwa subjek secara keseluruhan tingkat keberfungsian dalam hidupnya tidak begitu banyak yang terganggu hal ini karena secara umum skor keberfungsian dalam taraf sedang.

### Prognosis

Prognosis keberhasilan intervensi pada subjek diperkirakan baik. Hal ini dikarenakan subjek mendapat dukungan dari keluarga ibunya. Selain itu, subjek memiliki keinginan yang tinggi untuk sembuh dan tidak melakukan melukai diri. Hal ini ditunjukkan dari motivasi tinggi dari diri sendiri untuk tidak melakukan melukai diri dan melakukan terapi.

## Intervensi

Intervensi yang diberikan pada subjek adalah rational emotive behavior therapy (REBT). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan sebuah gaya terapi yang aktif, direktif, dan individual. Rational Emotive Behavior Therapy mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga dan kebencian (Corey, 2013). Hal ini membuat adanya perubahan dalam perilaku dapat pula mengarah pada perubahan pikiran, setelah kita berhasil melakukan sesuatu yang sebelumnya takut untuk dilakukan, kita mungkin tidak akan lagi menganggap bahwa hal tersebut berbahaya atau menakutkan. Target dari intervensi yang akan dilakukan yaitu menurunkan perilaku self-injury dengan cara merubah pikiran yang irasional menjadi rasional. Target ini selaras dengan pemikiran. Ellis (2012) bahwa manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan bahagia, dan kompeten.

Permasalahan subjek yang dialami yang sesuai dengan teori yang dipaparkan Ellis bahwa subjek memiliki banyak pemikiran yang tidak rasional tentang beberapa kejadian yang pernah dialami (Corey, 2013). Ada peristiwa yang melekat dalam pikirannya adalah semua keluarganya tidak mepedulikannya karena setiap hari subjek melihat ayahnya yang kasar dan tidak mepedulikan ibunya dan dia. Kedua ada peristiwa bullying teman-teman organisasi di saat subjek duduk dikelas dua SMA. Hal ini membuat pemikiran subjek yang ada traumatik berteman dengan orang lain dan perasaan cemas ketika berkumpul dengan banyak orang. Pemikiran dan perilaku seperti ini yang akan dirubah dalam intervensi rational emotive behavior therapy (REBT).

Ellis (2012) mengemukakan secara sederhana bahwa ada dua tujuan mendasar dari rational emotive behavior therapy (REBT), yakni memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis. Tujuan lainnya menggunakan intervensi ini agar subjek dapat mengembangkan diri dan meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku serta pikiran yang rasional. Intervensi dilakukan dalam enam sesi, yang diakhirnya akan dilakukan evaluasi sejauh mana subjek dapat menerapkan intervensinya, yaitu:

*Sesi Pertama: Building Rapport dan perjanjian.* Terapis menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada subjek. Terapis juga menjelaskan manfaat kegiatan yang akan dilakukan. Terapis juga akan membentuk suasana yang nyaman pada subjek agar memunculkan rasa percaya pada subjek terhadap terapis. Tujuan kegiatan building raport agar subjek mengetahui dan memahami tujuan kegiatan. Selain itu, subjek mengetahui kegiatan yang akan dilakukan dengan terapis

*Sesi Kedua: Menjelaskan model Rational Emotive Behavior Therapy.* Terapis akan mengarahkan subjek untuk mencari hambatan-hambatan dalam kehidupannya saat ini dengan cara menuliskan pemain dalam dirinya baik yang mendukung maupun yang menghambat. Terapis akan mengarahkan subjek menulis beberapa peristiwa yang menghambat dalam kehidupannya melalui teori ABC. Tujuan dari sesi ini adalah mengidentifikasi struktur kepribadiannya yang mendukung dan menghambat saat dia menjalani kehidupan.

*Sesi Ketiga: Teknik Dispute.* Pada sesi ini setelah subjek menceritakan masalah dan menulis beberapa peristiwa yang melekat dalam kehidupannya, terapis menunjukkan pada subjek bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan pemikiran irrasional. Tujuan sesi ini adalah partisipan mampu mengganti irrational belief yang dimilikinya Terapis akan mengarahkan subjek untuk mulai menyadarkan diri akan adanya kualitas yang tersembunyi dari elemen – elemen yang mengganggu dan menghambat dalam dirinya.

*Sesi Ke-Empat: Monitoring Effect.* Pada tahap ini setelah subjek meyakini bahwa mengembangkan pikiran yang irrasional dan subjek dapat memilih apa yang harus ia pikirkan agar pikirannya menjadi rasional dan subjek dapat menganalisa keputusan yang harus dilakukannya dari pilihannya sendiri. Kegiatan khusus yang dilakukan dalam sesi ini adalah menggantikan perilaku melukai diri dengan kegiatan yang positif dan tidak membahayakan diri subjek dan sekitarnya. Tujuan dari sesi ini agar subjek mulai menyadarkan diri akan adanya kualitas yang tersembunyi dan untuk memonitor keadaan subjek sekaligus mendiskusikan pemahamannya terhadap effects (E) dari terapi.

*Sesi Ke-Lima: Terapis melakukan evaluasi terhadap kegiatan intervensi yang sudah dilakukan subjek.* Selain itu, terapis menyimpulkan hal-hal yang telah dipelajari subjek selama melakukan intervensi dan menyarankan subjek untuk membiasakan diri untuk berperilaku sesuai yang sudah diajarkan saat intervensi. Jika subjek merasa keadaannya lebih baik dan subjek bisa mengendalikan

dorongan melakukan self –injury dan selalu berpikir positif terapi akan memberhentikan terapi.

*Sesi Ke-Enam: Follow Up.* Terapis melakukan konfirmasi atau mengecek kembali apakah perilaku melukai diri subjek menurun seminggu setelah terapi selesai. Target pada sesi ini terpenuhi dengan subjek menyimpulkan hal apa saja yang telah subjek dapatkan dari terapi dan subjek menyadari adanya pikiran – pikiran irrasional dan subjek harus memberi keputusan atas pikiran irrasional tersebut lalu menghilangkan pemikiran irrasional tersebut lalu menggantikannya dengan kegiatan positif yang bisa menurunkan self – injury.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Intervensi yang dilakukan selama 6 kali pertemuan. Sebelum intervensi dilakukan subjek memiliki pikiran yang irrasional terkait dengan keadaan yang dialaminya setelah ibunya meninggal. Hal ini membuat subjek mengembangkan pikiran irrasional terkait dengan keputusan yang akan ia ambil. Setelah melakukan intervensi subjek dapat berpikir rasional terkait dengan yang sudah dialami oleh subjek. Hasil dari intervensi yang dilakukan mendapatkan hasil sesuai dengan target. Hal ini dapat dilihat dari beberapa pemikiran irrasional subjek yang berubah menjadi pemikiran rasional dan perilaku melukai diri yang awalnya memiliki frekuensi yang tinggi yaitu dalam seminggu dapat melakukan beberapa kali menjadi menurun.

Pada proses terapi dilakukan kronfrontasi dan disputing atas apa yang subjek pikirkan terkait dengan semua peristiwa yang dialaminya beberapa tahun secara jelasnya sekitar 2 tahunan ini setelah ibunya meninggal. Hasil dari proses terapi tahap disputing ini bahwa subjek banyak berpikir tentang pandangan orang lain dan pandangan dirinya sendiri terkait masalah yang dialami. Setelah menemukan hambatan subjek diminta untuk menganalisa dengan membuat pilihan positif dan negatif atas masalah dan keputusan yang akan ia ambil dan konsekuensinya. Subjek memiliki pandangan bahwa semua yang dilakukannya bukan 100% kesalahannya dan subjek masih memiliki waktu yang panjang untuk memperbaiki hidupnya untuk menjadi lebih baik.

Setelah tahap disputing subjek bisa berpikir rasional atas peristiwa dan masalah yang dialami. Subjek bisa mengambil keputusan yang rasional untuk menyelesaikan masalahnya. Subjek mengganti perilaku self – injury yang biasa dilakukannya dengan perilaku positif. Subjek sangat menyadari perilaku melukai diri yang dilakukan selama ini tidak menyelesaikan masalah dan menyadari konsekuensi yang akan dialaminya. Subjek melakukan monitoring effect yaitu menuliskan semua kegiatan yang dialami subjek selama 2 minggu. Selama seminggu frekuensi perilaku self–injury masih naik turun, namun diminggu kedua perilaku self–injury konsisten tidak dilakukan.

Hasil dari follow up bahwa subjek mengatakan telah mencoba memperbaiki hubungan dengan ayahnya dan menuliskan beberapa rencana yang akan dilakukan setelah lulus kuliah. Beberapa kali saat sedang suntuk subjek ada dorongan untuk melakukan self – injury namun subjek

mengingat konsekuensi – konsekuensi yang akan dialaminya dan orang – orang sekitarnya jika melakukan hal itu.

### Pembahasan

Subjek mengikuti serangkaian proses dari terapi rational emotive behavior therapy (REBT) lalu dapat mengembangkan pemikiran rasionalnya terkait peristiwa dan masalah yang dialaminya. Hal ini dibuktikan dengan subjek mendapatkan insight, dapat berpikir rasional, dapat menerima konsekuensi alami ini, dan mampu mengambil keputusan serta menentukan perilaku yang lebih positif untuk dilakukan. Secara umum cara berpikir irasional yang dirasakan oleh subjek yang melakukan self–injury bisa dimanipulasi dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) yang bertujuan untuk merubah pola pikir yang kurang benar menuju pola pikir yang benar. REBT yang diterapkan untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku negatif yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional.

Pikiran rasional subjek dibentuk saat terapis membantu subjek yang menyakiti dirinya sendiri untuk berpikir lebih rasional, karena subjek menyakiti diri sendiri adalah pikiran yang tidak rasional. Menurut [Solikhah & Casmini \(2016\)](#) bahwa pemikiran subjek yang tidak rasional dapat berdampak pada diri yang negatif. Oleh karena itu terapi REBT membentuk subjek yang memiliki pikiran dan melakukan perilaku menyakiti diri menjadi berpikir hal yang positif untuk menyelesaikan masalahnya. Terapi ini bisa sesuai target sebab sikap kooperatif subjek. Subjek memiliki motivasi yang tinggi untuk memperbaiki dirinya dan menjadikan hidupnya lebih baik. Selain itu, subjek memiliki komitmen untuk melakukan terapi dan membuat keputusan sehingga dengan melakukan terapi satu per satu masalah yang dihadapi terselesaikan.

Hasil dari terapi ini akan berlanjut jika subjek selalu menjaga pikiran positifnya dan melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi diri subjek. Hal ini bisa dipertahankan jika subjek mengontrol dirinya dengan baik. Tidak hanya itu, hasil terapi akan bisa berjalan ketika orang-orang disekitar subjek juga mendukung subjek untuk lebih baik. Hal ini karena keluarga atau orang-orang terdekat dapat membantu menguatkan respon kopingnya yang adaptif dan suportif, meningkatkan kekuatan, dan kemampuan menggunakan sumber-sumber coping yang dimiliki subjek ([Damayanti & Hernawaty, 2014](#)). Namun, perubahan perilaku yang dialami subjek bisa saja berubah karena dukungan sosial yang diterima subjek sangat rendah. Dalam kasus seperti yang dialami subjek sebetulnya sangat diperlukan significant other yang bisa berperan sebagai pendamping selama proses intervensi berjalan. Selain itu, significant other ini juga bisa menjadi pendamping setelah intervensi selesai. Selaras dengan yang dinyatakan ([Islamiah et al., 2015](#)) dalam penelitiannya bahwa motivasi dari orang lingkungan sekitar memiliki peran yang bermakna dalam sebuah proses terapi.

### Simpulan

Rational Emotive Behavior Therapy yang diterapkan pada subjek dapat mengubah pikiran subjek yang awalnya penuh dengan pikiran irrasional menjadi rasional. Sebelumnya subjek berpikir melakukan melukai diri bisa menyelesaikan

masalah namun setelah dilaksanakan terapi pemikiran itu berubah. Terapi dilakukan selama 6 pertemuan dan mengubah pemikiran dan perilaku subjek khususnya dalam menangani masalah yang dihadapi. Subjek tidak hanya merubah pemikirannya namun subjek juga mengganti perilaku –melukai diri yang biasa dilakukan ketika ada masalah dengan perilaku positif seperti lebih konsentrasi mengerjakan tugas akhir. Hasil intervensi ini bisa lebih efektif lagi jika ada dukungan orang sekitar seperti keluarga atau teman dekat.

## Referensi

- Baetens, I., Laurence, C., Penelope, H., Dirk, S., Hans, G., Patrick, O., & Graham, M. (2015). The relationship between parental expressed emotions and non-suicidal self-injury: The mediating roles of self-criticism and depression. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 491-498. doi: 10.1007/s10826-013-9861-8
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10 ed.). California, USA: Book Cole Cengage Learning.
- Cuijpers, P., Sijbrandij, M., Koole, S., Huibers, M., Berking, M., & Andersson, G. (2014). Psychological treatment of generalized anxiety disorder: a meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 34(2), 130-140. doi: 10.1016/j.cpr.2014.01.002
- Damayanti, R., & Hernawaty, T. (2014). Pengaruh terapi suportif keluarga terhadap kemampuan keluarga merawat klien gangguan jiwa di kecamatan Bogor Timur. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 19-28.
- Dewi, A. P., Prathama, A. G., & Iskandarsyah, A. (2016). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap penurunan derajat cemas pasien gangguan cemas menyeluruh di rumah sakit dustira Cimahi. Universitas Padjadjaran.
- Donegan E., & Dugas, Michel, J. (2012). Generalized anxiety disorder: a comparison of symptom change in adults receiving cognitive-behavioral therapy or applied relaxation. *Journal Of Consulting and clinical Psychology*, 80(3), 490-496. doi: 10.1037/a0028132
- Ellis, R. (2012). Current issues in the teaching of grammar: An SLA perspective. *Wiley Online Library*, 40(1). doi: <https://doi.org/10.2307/40264512>
- Endover, M., & Gibb, B. E. (2010). An examination of non suicidal self-injury in men: Do men differ from women in Basic NSSI characteristics? *International Academis for Suicided Research*(14), 79-88. doi: 10.1080/13811110903479086
- Faried, L., Noviekayat, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self -injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert *Jurnal Psikovidya*, 2.
- Hazlett, S. H. (2008). *Psychological Approaches to Generalized Anxiety Disorder*. Nevada: numerous scientific presentations
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: Satu pendekatan panjang rentang kehidupan (Istiwidayati & Soedjarwo, Trans. 5 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self-esteem pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 8(3), 142-152.
- Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2011). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS). *J Psychopathol Behav Assess*, 31(3), 215-219. doi: 10.1007/s10862-008-9107-z
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis perilaku self-injury wanita dewasa awal. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1).
- Martin J. Turner, S., H., & Davis. (2019). Exploring the effects of rational emotive behavior therapy on the irrational beliefs and self-determined motivation of triathletes *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(3), 253-272
- National Collaborating Centre for Mental Health UK (2004). *Self-injury: The short-term physical and psychological management and secondary prevention of self-harm in primary and secondary care*. London: NICE.
- Nock, M. K. (2014). *The Oxford Hand Book of Suicide and Self Injury*. United States of America, New York: Oxford University Press.
- Solikhah, F., & Casmini. (2016). Efektivitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengurangi kecanduan game online pada anak sekolah dasar *Jurnal Hisbah*, 13(2), 14 - 34.