P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

RANCANGAN PROGRAM KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MEMINIMALISIR *SELF-HARM* PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 SUNGAI RUMBAI

Oleh:
Adila Putri*, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo.
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas PGRI Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: adilaptrii16@gmail.com, rahmawiranita@gmail.com,
ricikardo66@gmail.com,

*Corresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 28-08-2026; Direview: 23-09-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Putri. A., Nita. R. W., & Kardo. R. 2026. Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami perilaku *self-harm* akibat kesulitan mengelola emosi, tekanan akademik, konflik teman sebaya, masalah keluarga, kesepian, dan rendahnya penghargaan terhadap diri. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui emosi yang tidak stabil, mudah marah, kecenderungan menyendiri, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya semangat belajar. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya konseling yang dapat membantu peserta didik mengelola emosi, memperbaiki pola pikir, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-harm* berdasarkan aspek emosional, pola pikir, dan perilaku serta menghasilkan rancangan program konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meminimalisir perilaku *self-harm*. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* dengan model 4-D yang terdiri atas *Define, Design, Develop,* dan *Disseminate*. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 60 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert, sedangkan analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan *self-harm* berkaitan dengan aspek emosional, pola pikir, dan perilaku. Pada aspek emosional ditemukan kesulitan mengendalikan emosi berupa kesedihan, kecemasan, kemarahan, dan kesepian. Pada aspek pola pikir ditemukan pikiran negatif dan keyakinan yang kurang rasional, sedangkan pada aspek perilaku terlihat kecenderungan melampiaskan emosi melalui perilaku yang kurang adaptif. Berdasarkan hasil tersebut, dirancang program konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang bertujuan membantu peserta didik mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif sehingga dapat meminimalisir perilaku *self-harm*.
Kata Kunci: *self-harm*; Rational Emotive Behavior Therapy; program konseling; peserta didik.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, emosional, sosial, dan kognitif. Pada fase ini, individu berada dalam masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa sehingga dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan dan penyesuaian terhadap lingkungan. Perubahan tersebut dapat menjadi sumber tekanan ketika remaja mengalami

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

kesulitan dalam menerima perubahan diri, mengelola emosi, maupun menghadapi tuntutan sosial di lingkungan sekitarnya. Kondisi emosional yang belum stabil juga dapat menyebabkan remaja lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis dan menggunakan cara yang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan.

Permasalahan yang dialami remaja dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, permasalahan keluarga, kesepian, rendahnya penghargaan terhadap diri, maupun pengalaman negatif dalam hubungan sosial. Perkembangan teknologi dan media sosial turut menghadirkan tantangan baru karena interaksi sosial tidak hanya berlangsung secara langsung, tetapi juga melalui ruang digital. Komentar negatif, sindiran, pengucilan, maupun perlakuan yang merendahkan dapat memberikan tekanan psikologis bagi remaja. Apabila tekanan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, individu dapat mengalami emosi negatif seperti sedih, cemas, marah, kecewa, stres, dan putus asa. Cara individu dalam merespons emosi tersebut berbeda-beda. Sebagian individu mampu menyalurkannya melalui strategi yang adaptif, sedangkan sebagian lainnya menggunakan cara yang kurang adaptif, termasuk melakukan *self-harm*.

Self-harm merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengatasi atau mengekspresikan tekanan emosional. Perilaku tersebut dapat berupa menyayat atau menggores bagian tubuh, membenturkan kepala, membakar tubuh, menjambak rambut, memukul diri sendiri, maupun bentuk tindakan menyakiti diri lainnya. Pada sebagian individu, perilaku tersebut bukan ditujukan untuk mengakhiri kehidupan, tetapi digunakan sebagai bentuk pelampiasan terhadap emosi negatif yang sulit diungkapkan secara verbal. Maidah (2013) menjelaskan bahwa *self-harm* berkaitan dengan upaya individu dalam merespons tekanan emosional melalui tindakan menyakiti diri. Perilaku tersebut merupakan bentuk respons yang maladaptif karena tidak menyelesaikan sumber permasalahan dan justru dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis maupun perkembangan individu.

Permasalahan *self-harm* pada remaja menjadi perhatian penting karena perilaku tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga dengan pola pikir dan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan. Remaja yang mengalami kesulitan mengelola emosi dapat memiliki pikiran negatif mengenai dirinya, merasa tidak berharga, serta memandang permasalahan secara kurang rasional. Pola pikir tersebut dapat memperkuat emosi negatif dan mendorong munculnya perilaku yang kurang adaptif. Dengan demikian, penanganan *self-harm* perlu mempertimbangkan keterkaitan antara aspek emosional, pola pikir, dan perilaku sehingga intervensi yang diberikan tidak hanya berfokus pada penghentian perilaku, tetapi juga pada faktor psikologis yang mendasarinya.

Kondisi tersebut juga ditemukan berdasarkan hasil instrumen awal yang dilakukan melalui *Google Form* terhadap peserta didik. Hasil pengumpulan data awal menunjukkan adanya peserta didik yang mengalami emosi kurang stabil, mudah marah, dan cenderung memilih untuk menyendiri. Dalam kegiatan pembelajaran, peserta didik menunjukkan keterlibatan yang rendah, mengalami kesulitan berkonsentrasi, serta mengalami penurunan semangat belajar. Selain itu, ditemukan keterbatasan dalam hubungan sosial dengan teman sebaya, rendahnya rasa percaya diri, dan kesulitan dalam

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

menghadapi stres di lingkungan sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan berbagai permasalahan emosional, kognitif, dan sosial yang dialami peserta didik.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling juga menunjukkan bahwa *self-harm* digunakan oleh sebagian peserta didik sebagai cara untuk meluapkan emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Tekanan akademik, konflik dengan teman, dan permasalahan keluarga menjadi beberapa faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku tersebut. Peserta didik diketahui sering mengalami perasaan sedih, cemas, dan tidak berharga. Meskipun sebagian peserta didik menyadari dampak negatif dari perilaku *self-harm*, mereka masih membutuhkan dukungan untuk mengembangkan cara yang lebih sehat dalam mengelola emosi dan menghadapi permasalahan.

Apabila permasalahan *self-harm* tidak memperoleh penanganan yang tepat, kondisi tersebut berpotensi mengganggu perkembangan peserta didik. Dampaknya dapat berupa semakin sulitnya mengelola emosi, terganggunya hubungan sosial, menurunnya keterlibatan dalam pembelajaran, serta terhambatnya perkembangan diri secara optimal. Oleh sebab itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya membantu peserta didik mengendalikan perilaku *self-harm*, tetapi juga membantu mereka memahami hubungan antara peristiwa yang dialami, pola pikir, emosi, dan perilaku yang muncul sebagai respons terhadap permasalahan.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk digunakan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. REBT memandang bahwa respons emosional dan perilaku individu tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang dialami, tetapi juga dipengaruhi oleh keyakinan atau cara individu memaknai peristiwa tersebut. Keyakinan yang irasional dapat menghasilkan konsekuensi emosional dan perilaku yang tidak sehat. Dalam konteks *self-harm*, pola pikir irasional dapat berkaitan dengan munculnya emosi negatif yang kemudian mendorong individu menggunakan perilaku maladaptif sebagai bentuk pelampiasan. Oleh karena itu, REBT memiliki relevansi dalam membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga dapat membentuk respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan antara kebutuhan peserta didik yang mengalami permasalahan *self-harm* dengan kebutuhan akan program konseling yang secara sistematis mengintegrasikan aspek emosional, pola pikir, dan perilaku. Penanganan yang hanya berfokus pada perilaku *self-harm* belum cukup apabila tidak disertai upaya untuk membantu peserta didik mengubah pola pikir yang mendasari munculnya emosi negatif. Oleh karena itu, diperlukan suatu rancangan program konseling berbasis REBT yang disusun berdasarkan kondisi dan kebutuhan peserta didik. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan rancangan program konseling dengan pendekatan REBT yang diarahkan secara khusus untuk meminimalisir perilaku *self-harm* melalui perubahan pola pikir irasional, pengelolaan emosi, dan pengembangan perilaku yang lebih adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *self-harm* peserta didik berdasarkan aspek emosional, pola pikir, dan perilaku serta menghasilkan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

rancangan program konseling dengan pendekatan REBT untuk meminimalisir perilaku *self-harm*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengelola emosi, membangun pola pikir yang lebih rasional, dan memilih respons perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan.

KAJIAN PUSTAKA

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 dan termasuk pendekatan kognitif behavioral. REBT menekankan bahwa permasalahan emosional dan perilaku individu tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang dialami, tetapi dipengaruhi oleh cara individu memaknai dan meyakini peristiwa tersebut. Keyakinan yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosional yang selanjutnya memengaruhi perilaku individu. Oleh karena itu, REBT diarahkan untuk membantu konseli memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional (Jones, 2011; Putri & Syukur, 2019).

REBT merupakan pendekatan yang bersifat direktif karena konselor secara aktif membantu konseli mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah keyakinan yang menyebabkan munculnya gangguan emosional. Corey (2017) menjelaskan bahwa gangguan emosional berkaitan dengan pola pikir dan keyakinan yang tidak rasional. Melalui proses konseling, konseli diarahkan untuk mengenali pikiran yang tidak logis serta mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif. Dalam penerapannya pada peserta didik, REBT dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi melalui pengembangan kesadaran terhadap pikiran dan keyakinan yang mendasari respons emosional. Penerapan teknik *self-control* juga dapat membantu peserta didik meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku (Elsa, Tri, & Donal, 2024).

Tujuan utama REBT adalah membantu individu mencapai kehidupan yang lebih rasional, produktif, dan mampu menghadapi berbagai permasalahan secara sehat. REBT berangkat dari pandangan bahwa manusia memiliki potensi untuk berpikir secara rasional, tetapi juga memiliki kecenderungan untuk mengembangkan keyakinan yang irasional. Keyakinan tersebut dapat muncul dalam bentuk tuntutan yang bersifat absolut, seperti keharusan, semestinya, atau seharusnya. Konseling REBT membantu konseli menyadari keberadaan keyakinan tersebut, membedakan keyakinan rasional dan irasional, serta menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis (Marlina, 2021; Utami, 2022). Dengan demikian, perubahan yang diharapkan tidak hanya terjadi pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek emosional dan perilaku.

Proses konseling REBT dilaksanakan secara sistematis melalui beberapa tahapan. Tahap awal diarahkan untuk membangun hubungan konseling yang hangat dan terbuka, menjelaskan tujuan serta prosedur konseling, mengidentifikasi permasalahan, dan membangun kesepakatan antara konselor dan konseli. Selanjutnya, konselor membantu konseli memahami model ABC yang terdiri atas *Activating Event*, *Belief*, dan *Consequence*. Melalui model tersebut, konseli memahami bahwa konsekuensi emosional dan perilaku tidak secara langsung disebabkan oleh peristiwa, tetapi dipengaruhi oleh keyakinan terhadap peristiwa tersebut.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

Setelah keyakinan irasional teridentifikasi, dilakukan proses *disputing* untuk menguji keyakinan tersebut secara logis, empiris, dan pragmatis. Konseli kemudian diarahkan untuk mengembangkan keyakinan rasional yang lebih fleksibel dan realistis serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui latihan dan tugas rumah. Tahap akhir dilakukan melalui evaluasi terhadap perubahan kognitif, emosional, dan perilaku serta membantu konseli mempertahankan perubahan secara mandiri (Dryden & Neenan, 2005).

Salah satu permasalahan yang relevan ditangani melalui pendekatan REBT adalah *self-harm*. *Self-harm* merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sengaja sebagai salah satu cara individu mengatasi atau menyalurkan tekanan dan rasa sakit emosional tanpa tujuan utama untuk mengakhiri kehidupan. Bentuk perilaku tersebut dapat berupa menyayat atau menggores tubuh, membenturkan kepala, membakar tubuh, menjambak rambut, memukul diri sendiri, maupun bentuk tindakan menyakiti diri lainnya. Maidah (2013) menjelaskan bahwa perilaku melukai diri dapat menjadi cara individu menyalurkan emosi negatif yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Dengan demikian, *self-harm* dapat dipahami sebagai respons yang maladaptif terhadap tekanan emosional dan permasalahan psikologis.

Pada masa remaja, perilaku *self-harm* dapat berkaitan dengan berbagai kondisi yang dialami individu. Faktor yang dapat berkontribusi antara lain kesulitan mengelola emosi, kesepian, rendahnya penghargaan terhadap diri, masalah keluarga, pola asuh, serta kondisi psikologis tertentu. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menyebabkan individu memilih strategi *emotion-focused coping* yang kurang adaptif ketika menghadapi tekanan. Selain itu, pengalaman konflik interpersonal, perundungan, penolakan, dan permasalahan keluarga dapat memperkuat perasaan tidak berharga dan kesepian yang kemudian berhubungan dengan kecenderungan menyakiti diri (Aisyah, 2022; Insani, 2023).

Self-harm dapat dilihat dalam beberapa bentuk. Caperton (2004) membedakan perilaku melukai diri menjadi *major self-mutilation*, *stereotypic self-harm*, dan *moderate/superficial self-mutilation*. *Major self-mutilation* merupakan tindakan yang menyebabkan kerusakan tubuh secara signifikan dan permanen. *Stereotypic self-harm* merupakan tindakan melukai diri yang cenderung dilakukan secara berulang, sedangkan *moderate/superficial self-mutilation* merupakan bentuk melukai diri yang relatif lebih ringan dan dapat muncul dalam pola episodik, repetitif, maupun kompulsif. Dalam konteks peserta didik, pemahaman mengenai bentuk *self-harm* penting agar konselor dapat mengidentifikasi karakteristik perilaku dan memberikan penanganan yang sesuai.

Perilaku *self-harm* yang berlangsung secara berulang dapat memberikan berbagai dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut dapat berupa kerusakan jaringan tubuh, peningkatan frekuensi perilaku melukai diri, gangguan psikologis, serta terganggunya fungsi sosial dan akademik. Pada kondisi tertentu, perilaku *self-harm* juga dapat berkaitan dengan risiko yang lebih serius sehingga memerlukan penanganan profesional. Oleh karena itu, intervensi terhadap *self-harm* perlu dilakukan secara tepat dengan memperhatikan kondisi psikologis dan kebutuhan individu (Audhia, 2019; Khalifah, 2019; Ade Shofiatul, 2024).

Hubungan antara REBT dan *self-harm* dapat dijelaskan melalui keterkaitan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

antara peristiwa, keyakinan, emosi, dan perilaku. Peserta didik yang mengalami tekanan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dapat mengembangkan keyakinan irasional mengenai dirinya, lingkungan, maupun permasalahan yang dihadapi. Keyakinan seperti merasa tidak berharga, tidak diterima, tidak mampu menghadapi masalah, atau menganggap bahwa keadaan harus selalu sesuai dengan keinginannya dapat memperkuat emosi negatif. Emosi tersebut selanjutnya dapat mendorong munculnya respons perilaku yang kurang adaptif, termasuk *self-harm*. Melalui REBT, peserta didik dibantu mengidentifikasi keyakinan irasional, melakukan *disputing*, dan mengembangkan keyakinan yang lebih rasional sehingga diharapkan terjadi perubahan pada aspek emosional dan perilaku.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan relevansi REBT dalam menangani permasalahan *self-harm* pada peserta didik. Jannah, Muslimah, dan Gozali (2024) melalui penelitian kualitatif mengenai implementasi REBT untuk mereduksi perilaku *self-harm* menunjukkan bahwa permasalahan tersebut berkaitan dengan kondisi keluarga dan kemampuan mengelola emosi. Penerapan konseling individu dengan pendekatan REBT membantu peserta didik mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional sehingga perilaku *self-harm* mengalami penurunan. Penelitian Aisyah (2022) mengenai pengentasan *self-harm* melalui konseling kelompok dengan teknik REBT juga menunjukkan perubahan kemampuan berpikir rasional dan kontrol diri peserta didik setelah memperoleh layanan konseling.

Penelitian terdahulu tersebut memperlihatkan bahwa REBT memiliki potensi dalam membantu peserta didik menghadapi permasalahan *self-harm*. Namun, penelitian yang telah dilakukan lebih banyak berfokus pada penerapan layanan konseling dan pengukuran perubahan perilaku setelah intervensi. Sementara itu, masih diperlukan rancangan program konseling yang disusun secara sistematis berdasarkan kondisi dan kebutuhan peserta didik serta mengintegrasikan aspek emosional, pola pikir, dan perilaku dalam upaya meminimalisir *self-harm*. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan pada pengembangan rancangan program konseling REBT yang dapat menjadi kerangka layanan bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik mengenali pola pikir irasional, mengelola emosi, meningkatkan kontrol diri, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif.

Rancangan program konseling REBT merupakan kerangka layanan yang disusun secara sistematis berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan landasan teori untuk mencapai tujuan konseling. Dalam penelitian ini, rancangan program diarahkan untuk meminimalisir *self-harm* pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai. Program tersebut mengintegrasikan prinsip REBT dengan permasalahan *self-harm*, sehingga kegiatan konseling diarahkan pada pengenalan peristiwa pemicu, identifikasi keyakinan irasional, pengujian keyakinan melalui *disputing*, pengembangan keyakinan rasional, latihan pengelolaan emosi, serta penerapan perilaku adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan rancangan tersebut, peserta didik diharapkan mampu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta memiliki alternatif yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan dan permasalahan.

Berdasarkan kajian teori tersebut, *self-harm* pada peserta didik dapat dipahami sebagai perilaku maladaptif yang berkaitan dengan permasalahan emosional, pola pikir, dan perilaku.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

REBT memiliki landasan yang relevan untuk membantu peserta didik mengubah keyakinan irasional yang berkontribusi terhadap munculnya emosi negatif dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, rancangan program konseling REBT dalam penelitian ini diarahkan untuk membantu peserta didik mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, serta membentuk perilaku yang lebih adaptif sebagai upaya meminimalisir perilaku *self-harm*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai pada Agustus 2026 menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model 4-D yang meliputi *Define, Design, Develop,* dan *Disseminate*. Penelitian bertujuan menghasilkan rancangan program konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *self-harm* pada peserta didik.

Subjek penelitian berjumlah 60 peserta didik kelas X, yang terdiri atas 30 peserta didik kelas X E1 dan 30 peserta didik kelas X E2. Pengambilan subjek menggunakan teknik *total sampling*. Data diperoleh melalui angket skala Likert yang disusun berdasarkan tiga aspek *self-harm*, yaitu emosional, pola pikir, dan perilaku. Data pendukung diperoleh melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta dokumentasi sekolah.

Pengembangan program dilakukan melalui tahap *Define* untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan peserta didik, *Design* untuk menyusun rancangan program konseling REBT, *Develop* untuk mengembangkan dan memvalidasi rancangan, serta *Disseminate* untuk menyebarluaskan produk yang telah dikembangkan. Rancangan intervensi konseling REBT disusun secara bertahap dengan mengacu pada prinsip perubahan pola pikir irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Tahapan intervensi meliputi tahap *identifikasi*, yaitu mengidentifikasi permasalahan, pikiran, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan kecenderungan *self-harm*; tahap *disputing*, yaitu membantu peserta didik mengenali, mengevaluasi, dan menantang keyakinan atau pola pikir irasional yang memicu munculnya emosi negatif dan perilaku maladaptif; serta tahap *effective new philosophy*, yaitu membantu peserta didik membangun pola pikir yang lebih rasional, mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi, dan memilih perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan. Setiap tahap dirancang dalam kegiatan konseling yang meliputi pemberian pemahaman, eksplorasi permasalahan, latihan mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional, serta evaluasi perubahan yang dicapai peserta didik.

Data angket dianalisis secara deskriptif menggunakan teknik persentase dengan bantuan Microsoft Excel dan IBM SPSS Statistics versi 22.0. Hasil analisis kebutuhan digunakan sebagai dasar penyusunan rancangan program konseling REBT yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional, pengelolaan emosi, dan pengembangan perilaku yang lebih adaptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Rumbai memiliki kecenderungan yang berbeda pada aspek emosional, pola pikir, dan perilaku. Data awal diperoleh dari 30 peserta didik melalui angket perilaku *self-harm* dan dianalisis secara deskriptif. Kondisi awal tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam pengembangan rancangan layanan konseling individual dengan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Kondisi Awal Perilaku Self-Harm Peserta Didik

Berdasarkan hasil pengukuran awal, sebagian besar peserta didik berada pada kategori cukup tinggi, yaitu sebanyak 10 orang (33%). Selanjutnya, 7 orang (23%) berada pada kategori rendah, 6 orang (20%) berada pada kategori tinggi, 4 orang (14%) berada pada kategori sangat rendah, dan 3 orang (10%) berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, kondisi awal menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling.

Ditinjau berdasarkan aspek, kondisi awal menunjukkan karakteristik yang berbeda sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kondisi Awal Perilaku Self-Harm Berdasarkan Aspek

Aspek	Sangat Rendah	Rendah	Cukup Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi
Emosional	30,00%	33,33%	13,33%	16,67%	6,67%
Pola pikir	10,00%	13,33%	33,33%	13,33%	30,00%
Perilaku	6,67%	10,00%	26,67%	26,67%	30,00%

Sumber: Data penelitian, diolah.

Berdasarkan Tabel 1, aspek emosional secara umum berada pada kategori rendah dengan persentase terbesar sebesar 33,33%, diikuti kategori sangat rendah sebesar 30,00%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik relatif mampu mengelola respons emosional dalam kaitannya dengan perilaku *self-harm*. Namun, masih terdapat peserta didik pada kategori cukup tinggi, tinggi, dan sangat tinggi sehingga aspek emosional tetap perlu diperhatikan dalam pemberian layanan.

Berbeda dengan aspek emosional, aspek pola pikir menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi. Kategori cukup tinggi merupakan kategori terbesar dengan persentase 33,33%, sedangkan kategori sangat tinggi mencapai 30,00%. Artinya, sebanyak 63,33% peserta didik berada pada kategori cukup tinggi dan sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola pikir yang berkaitan dengan cara peserta didik memandang diri, menghadapi permasalahan, dan menafsirkan pengalaman yang tidak menyenangkan menjadi salah satu bagian yang perlu mendapatkan perhatian.

Aspek perilaku menunjukkan kecenderungan yang lebih menonjol. Kategori sangat tinggi merupakan kategori terbesar, yaitu 30,00%, sedangkan kategori tinggi dan cukup tinggi masing-masing sebesar 26,67%. Dengan demikian, sebanyak 83,34% peserta didik berada pada kategori cukup tinggi hingga sangat tinggi. Temuan tersebut menjadi dasar penting dalam menentukan fokus rancangan layanan karena aspek perilaku menunjukkan kecenderungan yang relatif lebih tinggi dibandingkan aspek emosional.

Kondisi awal tersebut sejalan dengan pandangan Nock (2009) bahwa *self-harm* dapat berkaitan dengan upaya individu mengatasi pengalaman internal yang tidak menyenangkan, termasuk tekanan psikologis dan kesulitan dalam mengelola kondisi internal. Klonsky (2007) juga menjelaskan bahwa *self-injury* dapat memiliki fungsi regulasi emosi ketika individu menghadapi tekanan. Oleh karena itu, hasil pengukuran awal tidak hanya

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *self-harm*, tetapi juga memberikan dasar untuk menentukan aspek yang perlu menjadi perhatian dalam rancangan layanan konseling.

Pengembangan Rancangan Konseling REBT

Berdasarkan kondisi awal tersebut, dikembangkan rancangan layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Fokus rancangan terutama diarahkan pada aspek pola pikir dan perilaku karena kedua aspek tersebut menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi. Tahap pengembangan dilakukan melalui analisis kebutuhan, penyusunan desain layanan, serta perbaikan rancangan berdasarkan masukan validator.

Pada tahap analisis, hasil pengukuran menunjukkan bahwa aspek emosional berada pada kategori rendah, sedangkan aspek pola pikir dan perilaku menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi. Temuan tersebut menjadi dasar untuk menentukan sasaran layanan. Rancangan tidak diarahkan semata-mata untuk menangani perilaku *self-harm* secara langsung, tetapi juga pada faktor yang berkaitan dengan respons tersebut, khususnya pola pikir dan cara peserta didik menghadapi tekanan.

Pada tahap desain, rancangan layanan disusun dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) konseling individual menggunakan pendekatan REBT. Rancangan memuat tahapan identifikasi masalah, identifikasi peristiwa atau situasi pemicu, pengenalan keyakinan irasional, proses *disputing*, pembentukan keyakinan rasional, dan pengembangan perilaku yang lebih adaptif. Teknik yang digunakan meliputi *disputing*, *rational emotive imagery*, *self-talk*, dan pemberian tugas.

Perubahan yang dirancang melalui layanan tersebut dapat dilihat dari pergeseran sasaran intervensi, yaitu dari kondisi awal berupa kecenderungan pola pikir yang kurang adaptif dan perilaku *self-harm* yang relatif tinggi menuju kemampuan peserta didik untuk mengenali pikiran irasional, mengevaluasi keyakinan tersebut, mengembangkan keyakinan yang lebih rasional, serta memilih respons perilaku yang lebih adaptif. Dengan demikian, perubahan yang ditargetkan berada pada proses kognitif, emosional, dan perilaku peserta didik.

Perubahan Rancangan Setelah Validasi

Setelah rancangan disusun, dilakukan validasi untuk menilai kesesuaian isi, tujuan, teknik, tahapan layanan, petunjuk pelaksanaan, dan evaluasi. Berdasarkan masukan validator, ditemukan beberapa komponen yang perlu diperbaiki. Perubahan rancangan tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan Rancangan Konseling REBT Berdasarkan Masukan Validator

Komponen	Kondisi Sebelum Revisi	Perubahan Setelah Revisi
Judul	Judul rancangan belum menyatu	Judul diperbaiki agar menyatu dan merepresentasikan fokus rancangan
Tujuan layanan	Belum sepenuhnya sesuai dengan tema layanan pada RPL	Tujuan disesuaikan dengan tema layanan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22440

Komponen	Kondisi Sebelum Revisi	Perubahan Setelah Revisi
Perilaku sasaran	Belum dirumuskan secara operasional	Perilaku *self-harm* dirumuskan secara operasional dan disajikan dalam bentuk tabel
Petunjuk	Belum cukup jelas dan sistematis	Petunjuk pelaksanaan diperjelas dan disusun secara sistematis
Tujuan umum	Belum dikaitkan dengan SKKPS peserta didik SMA	Tujuan umum disesuaikan dengan SKKPS peserta didik SMA
Tujuan khusus	Sebagian belum tepat dan belum terukur	Tujuan khusus diperbaiki agar lebih tepat dan terukur
Evaluasi proses	Instrumen evaluasi proses belum tersedia	Instrumen evaluasi proses ditambahkan ke dalam RPL

Sumber: Hasil masukan validator, diolah.

Berdasarkan Tabel 2, perubahan setelah proses validasi terutama terjadi pada aspek substansi dan kelengkapan rancangan. Perbaikan tidak hanya berkaitan dengan penggunaan bahasa, tetapi juga menyangkut kejelasan tujuan, operasionalisasi perilaku sasaran, sistematika petunjuk, keterkaitan tujuan dengan SKKPS, keterukuran tujuan khusus, dan kelengkapan evaluasi proses. Dengan demikian, proses validasi memberikan perubahan pada kualitas dan kelengkapan produk rancangan yang dikembangkan.

Jika dibandingkan dengan kondisi awal, terdapat hubungan yang jelas antara hasil analisis kebutuhan dengan perubahan rancangan. Kondisi awal menunjukkan bahwa aspek pola pikir dan perilaku memiliki kecenderungan yang relatif tinggi. Oleh karena itu, rancangan layanan kemudian menempatkan perubahan pola pikir irasional dan pengembangan perilaku adaptif sebagai sasaran utama. Proses validasi selanjutnya memastikan bahwa sasaran tersebut diterjemahkan ke dalam tujuan, tahapan, teknik, dan evaluasi layanan yang lebih jelas dan terukur.

Dalam perspektif REBT, perubahan tersebut diarahkan melalui proses identifikasi hubungan antara peristiwa, keyakinan, konsekuensi emosional, dan perilaku. Peserta didik diarahkan untuk mengenali keyakinan yang tidak rasional, kemudian melakukan *disputing* untuk mempertanyakan ketepatan keyakinan tersebut dan membentuk keyakinan yang lebih rasional. Selanjutnya, perubahan pola pikir diharapkan dapat mendukung terbentuknya respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif.

Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan perubahan pada rancangan layanan, bukan perubahan aktual tingkat *self-harm* peserta didik. Kondisi sesudah perlakuan dalam arti penurunan skor *self-harm* belum dapat ditentukan karena penelitian berfokus pada pengembangan rancangan layanan dan tidak melakukan pengujian efektivitas melalui pengukuran *pretest-posttest*. Oleh karena itu, sejauh mana penurunan perilaku *self-harm* setelah penerapan konseling REBT belum dapat dinyatakan secara kuantitatif dalam penelitian ini. Perubahan yang dapat ditunjukkan adalah perubahan dari

rancangan awal menjadi rancangan yang telah diperbaiki berdasarkan hasil validasi, sedangkan efektivitas penerapan layanan terhadap perubahan perilaku peserta didik dapat menjadi fokus penelitian lanjutan.

Karena *self-harm* berkaitan dengan keselamatan peserta didik, penerapan rancangan konseling perlu dilakukan oleh konselor secara profesional dengan memperhatikan asesmen risiko, prosedur tindak lanjut, serta rujukan kepada tenaga profesional yang sesuai apabila ditemukan risiko melukai diri yang serius.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai rancangan layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meminimalisir perilaku *self-harm* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Rumbai, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* secara umum berada pada kategori cukup tinggi, dengan persentase sebesar 33,33% atau 10 dari 30 responden. Ditinjau berdasarkan aspek, aspek emosional berada pada kategori rendah sebesar 33,33%, sedangkan aspek pola pikir berada pada kategori cukup tinggi sebesar 33,33% dan kategori sangat tinggi sebesar 30,00%. Pada aspek perilaku, kecenderungan *self-harm* berada pada kategori sangat tinggi sebesar 30,00%, diikuti kategori tinggi dan cukup tinggi masing-masing sebesar 26,67%.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *self-harm* pada peserta didik perlu mendapatkan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling yang sistematis. Oleh karena itu, rancangan layanan konseling individual dengan pendekatan REBT dapat digunakan sebagai alternatif intervensi untuk membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional, mengelola respons emosional, serta membentuk keyakinan dan perilaku yang lebih rasional dan adaptif. Rancangan layanan ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi guru BK dalam memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kecenderungan *self-harm*.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, N. S. (2022). Pengentasan self-harm pada siswa SMP Negeri 10 Semarang dengan konseling kelompok teknik REBT. Counseling As Syamil: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam, 2(1), 10–20. https://doi.org/10.24260/as-syamil.v2i1.548

Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena mahasiswa pelaku self-harm di Kota Pekanbaru. Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(3), 13930–13936. https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4820

Aufa, N. B., & Hasibuan, A. D. (2024). [Judul artikel sesuai sumber asli]. *Jurnal Tarbiyah, 31*(2), 298–310.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Corey, G. (2017). Case approach to counseling and psychotherapy (9th ed.). Cengage Learning.

Dewi, R. K., Iswanti, D. I., Cahyaningrum, D. D., & Fiftina, R. (2025). Gambaran perilaku *self-harm* pada anak usia remaja di Kota Semarang. *1*, 1–6.

Elsa, S. Y., Tri, R., & Donal, U. (2024). Analisis perilaku *self-harm* pada siswa SMPN 17 Pekanbaru dan implementasinya dalam bimbingan konseling. *1*(2), 78–86.

Faizah. (2018). Penerapan REBT dalam mengatasi gangguan emosi.

Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 192–205.

Hapsyah, H., Handayani, M., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Motivasi dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*.

Insani, S. M. (2023). Studi kasus: Faktor penyebab perilaku *self-harm* pada remaja perempuan*., 10* (2), 439–454.

Jannah, A. S., Muslimah, & Gozali, A. (2024). Implementasi pendekatan REBT untuk mereduksi perilaku *self-harm*. *Coution: Journal of Counseling and Education, 5*, 126–136.

Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review, 27*(2), 226–239.

Maidah. (2013). Perilaku *self-harm* pada remaja.

Nock, M. K. (2009). *Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment*. American Psychological Association.

Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 339–363.

Prayitno. (2017). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.

Putri, M. A., & Syukur, Y. (2019). Konseling keluarga dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)*: Strategi mewujudkan keharmonisan dalam keluarga*., 2*(1), 1–8.

Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart and Winston.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009