

Research Article**Self-Injury Using the Rational Emotive Behavior Therapy
REBT Approach in Group Counseling for High School
Students****Dedi Effendi**

Universitas Negeri Padang

E-mail: dedieffendi@student.unp.ac.id**Yeni Karneli**

Universitas Negeri Padang

E-mail: yenikarneli@fip.unp.ac.id**Netrawati**

Universitas Negeri Padang

E-mail: netrawati@fip.unp.ac.id

Copyright © 2025 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : August 26, 2025

Revised : September 21, 2025

Accepted : October 24, 2025

Available online : October 30, 2025

How to Cite: Dedi Effendi, Yeni Karneli, & Netrawati. (2025). Self-Injury Using the Rational Emotive Behavior Therapy REBT Approach in Group Counseling for High School Students. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 3(3), 239–246. <https://doi.org/10.58355/psy.v3i3.72>**Abstract**

This research looks at the mechanism of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and how effective it is in addressing Self-Injury behavior among high school students through group counseling. Using the literature review technique, this study evaluated articles, books, and previous research related to this topic. The results of the analysis showed that REBT has significant potential to improve emotion regulation skills in adolescents and reduce Self-Injury behavior. Students involved in group counseling with the REBT approach showed a significant increase in their ability to manage their negative emotions and self-esteem, as well as a significant decrease in the frequency of their Self-Injury behaviors. The influence of the social environment, such as peer group dynamics and family conditions, contributing to self-injury behavior, was the main concern of this study. It was found that students who experienced social pressure, such as bullying, had a greater tendency to engage in self-injury behaviors. In addition, there were significant gender differences in self-

injury behaviors: female students more often used methods such as cutting, while male students tended to use more visible methods. This study suggests that a counseling program incorporating REBT is essential to create a safe and welcoming environment for students. By getting the right support from parents and counselors, it is expected that Self-Injury behavior will be less and adolescents' mental health will be better. The findings suggest that this method not only serves as a therapy but also helps adolescents' emotional development.

Keywords: Self-Injury, Rational Emotive Therapy (REBT), Group Counseling.

Self-Injury dengan menggunakan Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy REBT dalam Konseling Kelompok pada siswa SMA

Abstrak

Penelitian ini melihat mekanisme Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) dan seberapa efektif itu dalam mengatasi perilaku Self-Injury di kalangan siswa sekolah menengah atas melalui konseling kelompok. Dengan menggunakan teknik tinjauan pustaka, penelitian ini mengevaluasi artikel, buku, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa REBT memiliki potensi yang signifikan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada remaja dan mengurangi perilaku Self-Injury. Siswa yang terlibat dalam konseling kelompok dengan pendekatan REBT menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengelola emosi negatif dan harga diri mereka, serta penurunan yang signifikan dalam frekuensi perilaku Self-Injury mereka. Pengaruh lingkungan sosial, seperti dinamika kelompok teman sebaya dan kondisi keluarga, berkontribusi terhadap perilaku self-injury, menjadi perhatian utama penelitian ini. Ditemukan bahwa siswa yang mengalami tekanan sosial, seperti perundungan, memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk berperilaku Self-Injury. Selain itu, terdapat perbedaan gender yang signifikan dalam perilaku self-injury: siswa perempuan lebih sering menggunakan metode seperti pemotongan, sedangkan siswa laki-laki cenderung menggunakan metode yang lebih kasat mata. Penelitian ini menunjukkan bahwa program konseling yang menggabungkan REBT sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan ramah bagi siswa. Dengan mendapatkan dukungan yang tepat dari orang tua dan konselor, diharapkan perilaku Self-Injury lebih sedikit dan kesehatan mental remaja lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya berfungsi sebagai terapi tetapi juga membantu perkembangan emosional remaja.

Keywords: Self-Injury, Rational Emotive Therapy (REBT), Konseling Kelompok.

PENDAHULUAN

Self-injury, atau perilaku menyakiti diri sendiri, menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian dalam konteks kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Metode ini sering dianggap sebagai jenis pengelolaan emosi yang tidak adaptif, di mana orang merasa terdorong untuk menyakiti diri mereka sendiri untuk

mengatasi atau mengungkapkan emosi yang menyakitkan seperti kesedihan, kemarahan, atau ketidakberdayaan (Andover & Morris, 2014; (Bloom et al., 2012; Son et al., 2021).

Siswa sekolah menengah atas (SMA) merupakan siswa yang sering mengalami peningkatan tekanan emosional. Tekanan emosional ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tekanan akademik, pelecehan, atau dinamika keluarga yang tidak mendukung (Matsuyama et al., 2016; Zhang et al., 2019). Berdasarkan fenomena tersebut, Sangat penting untuk memahami perilaku *Self-injury* di kalangan remaja sekolah menengah atas (SMA), terutama mengingat bahwa banyak siswa berada dalam masa perkembangan yang aktif dan menghadapi tekanan sosial serta identitas diri (Craig et al., 2010; Muehlenkamp et al., 2012). Laporan tentang perilaku *Self-injury* remaja di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi sangat diperlukan, baik pencegahan maupun penanganan. Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sebuah pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk menangani permasalahan *Self-injury*. RBT berfokus pada mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional dan membantu orang mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih sehat (Rochanah & Silakhuddin, 2022; (Asarnow et al., 2011).

RBT cocok digunakan dalam konseling kelompok siswa SMA untuk memahami bagaimana pemikiran negatif dapat menyebabkan perilaku *Self-injury*. Siswa diajarkan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang menyebabkan kecemasan dan kesedihan melalui metode ini, yang menekankan pentingnya membangun keterampilan regulasi emosi (Andover & Morris, 2014; Tatnell et al., 2018). Siswa yang kesulitan mengelola emosi lebih cenderung melakukan perilaku *Self-injury* (Wu & Liu, 2019; In-Albon et al., 2015). Oleh karena itu, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dampak dari pola pikir mereka melalui sesi konseling kelompok yang difasilitasi oleh REBT. Mereka juga dapat membuat strategi yang lebih sesuai untuk menangani stres dan masalah emosional yang mereka hadapi (Asarnow et al., 2011; Bradley et al., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi kelompok yang menggunakan REBT tidak hanya membantu peserta mengurangi perilaku *Self-injury*, tetapi juga membantu mereka berkomunikasi dengan lebih baik, membangun hubungan yang positif, dan memiliki rasa dukungan satu sama lain (Prastuti et al., 2019; Ngune et al., 2020). Situasi ini sangat membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung yang dapat mengurangi risiko perilaku *Self-injury*.

Pendekatan konseling yang responsif seperti REBT harus dimasukkan ke dalam kurikulum kesehatan mental sekolah untuk memberikan dukungan dan mencegah perilaku menyakiti diri. Ini akan meningkatkan pengetahuan siswa tentang cara mengatasi masalah emosional mereka, mengurangi stigma perilaku *Self-injury*, mendorong mereka untuk mendapatkan bantuan jika diperlukan, dan meningkatkan keterampilan hidup mereka untuk masa depan (Matsuyama et al., 2016; Prastuti et al., 2019; In-Albon et al., 2015).

Jadi, dalam konseling kelompok pada siswa SMA, pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy tidak hanya berkonsentrasi pada mengurangi perilaku *Self-injury*, tetapi juga membangun karakter dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan remaja yang kompleks. Ini

adalah langkah ke arah yang lebih proaktif dalam membantu remaja Indonesia mendapatkan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka untuk menganalisis literatur yang relevan mengenai penerapan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam konseling kelompok untuk mengatasi perilaku *self-injury* di kalangan siswa SMA. Tinjauan pustaka ini dilakukan dengan mengumpulkan dan mengevaluasi artikel, buku, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan REBT, perilaku menyakiti diri, dan efektivitas intervensi konseling kelompok. Proses pengumpulan data dimulai dengan menemukan dan memilih sumber yang relevan dari basis data akademis, jurnal psikologi, dan sumber lainnya yang dapat diandalkan. Peneliti memeriksa berbagai studi REBT untuk memahami prinsip dan mekanisme dasar terapi ini. Mereka juga meneliti bagaimana terapi ini dapat diterapkan dalam konteks konseling kelompok. Aliyah et al. (2023). Selain itu, konteks yang diteliti terkait erat dengan penelitian tentang perilaku *self-injury* pada remaja yang menyajikan data prevalensi dan faktor risiko (Son et al., 2021; Garisch & Wilson, 2015; Steinhoff et al., 2020).

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi pola, fitur, dan tingkat keberhasilan penggunaan REBT dalam konseling kelompok siswa SMA. Selain itu, berdasarkan literatur yang telah dikaji, rekomendasi praktik terbaik akan dibuat. Dengan metode ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan membantu mengembangkan solusi yang lebih efektif untuk menangani perilaku *self-injury* di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa ada potensi besar untuk menerapkan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam konseling kelompok untuk mengatasi perilaku *self-injury* di kalangan siswa SMA. Menurut analisis literatur, REBT dapat membantu mengurangi perilaku *Self-injury* dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi yang penting bagi remaja (Iyengar et al., 2018; Wu & Liu, 2019).

Salah satu hasil utama dari tinjauan ini adalah bahwa siswa yang mengambil bagian dalam konseling kelompok dengan pendekatan REBT menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengelola emosi negatif dan meningkatkan harga diri mereka. Penelitian juga menunjukkan bahwa peserta yang menerima intervensi berbasis REBT menggunakan strategi coping yang lebih fleksibel untuk menangani stres dan masalah emosi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa orang yang mampu mengadaptasi pola pikir yang lebih rasional cenderung melakukan perilaku *self-injury* yang lebih sedikit (Zetterqvist, 2015).

Dampak dari Respon Sosial dan Lingkungan

Serangkaian penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial siswa, yang mencakup dinamika kelompok teman dan situasi keluarga, sering memengaruhi perilaku *self-injury* siswa. Son et al., 2021; ValiMohammadi et al., 2023). Mereka yang

mengalami tekanan sosial seperti perundungan cenderung melakukan perilaku *Self-injury* untuk mencari perhatian atau dukungan dari teman sebaya mereka. Son et al., 2021). Oleh karena itu, agar program konseling kelompok yang menggunakan pendekatan REBT berhasil, dinamika sosial siswa harus dipertimbangkan.

Selain itu, penerapan REBT dalam konseling kelompok memungkinkan pembicaraan tentang norma sosial yang berkaitan dengan kecelakaan diri. Hal ini membuat siswa menyadari bahwa *Self-injury* bukanlah cara yang sehat untuk mengatasi masalah emosional. Mengembangkan pemahaman seperti ini dapat membantu siswa mengelola emosi mereka dan membangun pola pikir yang lebih positif (Barzilay et al., 2019; Son et al., 2021).

Faktor Gender dalam Perilaku *Self-Injury*

Selain itu, tinjauan ini menemukan bahwa siswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan yang signifikan dalam perilaku *Self-injury*. Siswa perempuan lebih sering menggunakan metode seperti pemotongan dan penggoresan daripada siswa laki-laki, tetapi motif dan metode yang digunakan kedua kelompok berbeda (Chao et al., 2016; Zetterqvist, 2015). Siswa laki-laki lebih cenderung menggunakan metode yang lebih dasar, seperti memukul atau menampar diri sendiri (Chao et al., 2016).

Dalam konseling kelompok, penggunaan REBT dapat membantu orang berbicara tentang perbedaan ini dan menekankan peran sosial yang dapat menyebabkan perilaku *Self-injury* (Hutami et al., 2019). Konseli juga dapat belajar lebih banyak tentang bagaimana norma dan harapan gender dapat mempengaruhi cara mereka mengekspresikan dan mengatasi ketidakpuasan emosional mereka.

Peran Orang Tua dan Keluarga

Seperti yang ditunjukkan dalam tinjauan pustaka ini, peran orang tua dalam mengendalikan perilaku *Self-injury* anak remaja juga sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua yang memadai dapat membantu anak-anak belajar mengendalikan emosi dan mengurangi risiko perilaku *Self-injury* (Emery et al., 2017) Ali et al., 2020. Program REBT yang mengajarkan orang tua bagaimana memberikan dukungan emosional dapat menjadi komponen penting dari rencana pencegahan yang lebih luas.

Metode REBT dapat disesuaikan untuk melibatkan konsultasi dengan orang tua dan anak dalam situasi ini. Rumah dapat menjadi lebih suportif dan responsif jika orang tua memberikan alat dan strategi untuk mendukung anak mereka (Emery et al., 2017; Ali et al., 2020). Proses ini juga mengajarkan orang tua bagaimana mendorong anak-anak mereka untuk mengembangkan otonomi dan kepercayaan diri yang lebih tinggi saat menghadapi kesulitan (Emery et al., 2017).

Implikasi Praktis untuk Konseling Kelompok

Dengan mempertimbangkan masalah dan hasil di atas, kita dapat menemukan konsekuensi praktis dari menerapkan REBT dalam konseling kelompok. Pertama, penyelenggara konseling harus memastikan bahwa program tersebut tidak hanya menawarkan teknik terapi tetapi juga menciptakan lingkungan

yang aman dan mendukung bagi siswa (Iyengar et al., 2018; Wu & Liu, 2019). Penguatan norma sosial yang positif dan pengurangan stigma terhadap perilaku *Self-injury* dapat mendorong keterlibatan dan partisipasi aktif dari semua anggota kelompok.

Kedua, sangat penting bagi konselor itu sendiri untuk dilatih. Untuk memungkinkan diskusi konstruktif di kelompok, mereka harus memahami dinamika perilaku *Self-injury* dan teknik REBT yang efektif. Intervensi yang dirancang dengan baik, menurut penelitian, dapat meningkatkan efektivitas terapi dengan memberi pendidik alat untuk mengidentifikasi dan memenuhi kebutuhan unik setiap siswa yang mengikuti program (Wu & Liu, 2019; Son et al., 2021).

KESIMPULAN

Dari tinjauan literatur review yang telah dilakukan, jelas bahwa penerapan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam konseling kelompok memiliki potensi yang signifikan untuk mengatasi perilaku *Self-injury* di kalangan siswa sekolah menengah atas. Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis REBT memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi dan harga diri mereka sendiri, serta mengurangi jumlah kali mereka melakukan perilaku *Self-injury*. Metode yang mempertimbangkan konteks sosial siswa sangat penting karena pengetahuan tentang bagaimana dinamika pertemanan dan keadaan keluarga memengaruhi perilaku *Self-injury*.

Selain itu, siswa laki-laki dan perempuan berbeda dalam perilaku *self-injury*; masing-masing kelompok cenderung menggunakan pendekatan yang berbeda. Penting bagi konselor untuk memahami perbedaan ini dan menggunakan pendekatan yang sensitif gender saat mereka melakukan intervensi. Selain itu, dukungan orang tua sangat penting untuk membantu anak belajar mengendalikan emosi mereka. Orang tua dapat dilatih tentang cara memberikan dukungan emosional yang tepat.

Dalam dunia nyata, penelitian ini mendorong program konseling yang berfokus pada metode terapi dan lingkungan yang aman dan mendukung. Diharapkan bahwa tindakan ini akan membantu siswa menangani tantangan emosional dengan lebih baik, yang akan mengurangi risiko kecelakaan diri dan meningkatkan kesehatan mental remaja secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadabadi, F. (2024). "Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Self-Control and Impulsivity in Male Prisoners." *Iranian Journal of Psychiatry*, vol. 19, no. 2,. doi:10.18502/ijps.v19i2.15104.
- Ali, E. (2024). "Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Self-Control and Impulsivity in Male Prisoners." *Iranian Journal of Psychiatry*, vol. 19, no. 2. doi:10.18502/ijps.v19i2.15104..
- Aliyah, E. (2023). "Modification of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach with Cognitive Disputation Techniques in Group Counseling Based on Cyber Counseling." . doi:10.2991/978-2-494069-95-4_11.

- Andover, M. S., & Morris, B. W. (2014). "Expanding and Clarifying the Role of Emotion Regulation in Nonsuicidal Self-Injury." *The Canadian Journal of Psychiatry*
- Barzilay, S. (2019). "A longitudinal examination of the interpersonal theory of suicide and effects of school-based suicide prevention interventions in a multinational study of adolescents." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 60, no. 11. doi:10.1111/jcpp.13119.
- Chao, M. (2016). "Boy Crisis? Sex Differences in Self-Injurious Behaviors and the Effects of Gender Role Conflicts Among College Students in China." *American Journal of Men's Health*, vol. 10. doi:10.1177/1557988315579096.
- Emery, C. R. (2017). "Parents' role in early adolescent self-injury: An application of self-determination theory." *School Psychology Quarterly*, vol. 32, no. 1. doi:10.1037/spq0000204.
- Garisch, J., and Wilson, M. (2015). "Prevalence, correlates, and prospective predictors of non-suicidal self-injury among New Zealand adolescents: cross-sectional and longitudinal survey data." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, vol. 9, no. 1, doi:10.1186/s13034-015-0055-6.
- Gromatsky, S. (2017). "The role of parental psychopathology and personality in adolescent non-suicidal self-injury." *Journal of Psychiatric Research*, vol. 87. doi:10.1016/j.jpsychires.2016.10.013.
- Hutami, U. (2019). "Self Harm Behavior in 4th Grade Students." *Indonesian Journal of Global Health Research*, vol. 2, no. 3. doi:10.37287/ijghr.v2i3.174.
- Iyengar, R. (2018). "A Further Look at Therapeutic Interventions for Suicide Attempts and Self-Harm in Adolescents: An Updated Systematic Review of Randomized Controlled Trials." *Frontiers in Psychiatry*, vol. 9, no. 583. doi:10.3389/fpsyt.2018.00583.
- Kurniawan, A., and Sanyata, H. (2021). "The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy Approach Counselling on Students' Prosocial Behaviour." *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, vol. 54, no. 2. doi:10.23887/jpp.v54i2.33163.
- Muehlenkamp, J.(2012) ."International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*
- Ngune, M. T. (2020)."Perceptions of knowledge, attitude and skills about non-suicidal self-injury: A survey of emergency and mental health nurses." *International Journal of Mental Health Nursing*
- Prastuti, M. (2019). "Overview of Self-Esteem in Adolescent Behavior that do Self-Injury (Case Studies)." *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, vol. 6, no. 3. doi:10.18415/ijmmu.v6i3.926.
- Purwaningrum, A. dan Pamungkas, D. (2018). "Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Perilaku Bullying pada Siswa ABK di Sekolah Dasar Inklusif." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, vol. 4, no. 1. doi:10.31602/jbkr.v4i1.1368.

- rastuti, M. (2019). "Overview of Self-Esteem in Adolescent Behavior that do Self-Injury." *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*.
- Rochanah, R., & Silakhuddin. (2022). "Implementation of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Fostering Students' Learning Motivation." *Bulletin of Science Education*.
- Son, Y.-J. (2021). "Self-Injurious Behavior in Community Youth." *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Son, Y.-J. (2021). "Self-Injurious Behavior in Community Youth." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 4. doi:10.3390/ijerph18041955.
- Steinhoff, S. (2020) "Self-injury from early adolescence to early adulthood: age-related course, recurrence, and services use in males and females from the community." *European Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 29, no. 3, pp. 367-376. doi:10.1007/s00787-020-01573-w.
- Valimohammadi, A. (2023). "Psychometric Properties for Persian Version of the Ottawa Self-injury Inventory-functions Among Adolescents." *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, vol. 28, no. 4. doi:10.32598/ijpcp.28.4.4434.
- Victor-Aigbodion, O. (2023). "Effectiveness of rational emotive behavior therapy in reducing depression among undergraduate medical students." *Medicine*, vol. 102, no. 22. doi:10.1097/md.00000000000032724.
- Wei, H. (2024). "The roles of psychological needs satisfaction and impulsivity to parent-child conflict and non-suicidal self-injury." *Frontiers in Psychiatry*.
- Wu, J. and Liu, Y. (2019) "Features of Nonsuicidal Self-Injury and Relationships with Coping Methods among College Students." *Iranian Journal of Public Health*, vol. 48, no. 2, pp. 825-834. doi:10.18502/ijph.v48i2.825.
- Wu, J., & Liu, Y. (2019). "Features of Nonsuicidal Self-Injury and Relationships with Coping Methods among College Students." *Iranian Journal of Public Health*
- Yadi, A., and Netrawati, R. (2024). "Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecanduan Game Online." *Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 13, no. 1. doi:10.23887/jpiundiksha.v13i1.69658.
- Zetterqvist, M. (2015) "The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: a review of the empirical literature." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, vol. 9, no. 1. doi:10.1186/s13034-015-0062-7.