

ABSTRAK

Suci Meisya Dewi: *Konseling Individu Dengan Pendekatan Religious Cognitive Behavioral Therapy Dalam Menangani Self-harm Pada Remaja Di Sekolah (Penelitian di SMPN 46 Bandung)*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perilaku *self-harm* pada remaja yang muncul sebagai bentuk ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan tekanan psikologis secara adaptif. Perilaku *self-harm* pada remaja sering kali tidak disadari oleh lingkungan sekitar karena dilakukan secara tersembunyi, namun berdampak serius terhadap kondisi psikologis, emosional, dan perkembangan diri remaja. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling yang komprehensif dan bermakna untuk membantu remaja mengatasi perilaku tersebut, salah satunya melalui konseling individu dengan pendekatan *Religious Cognitive Behavioral Therapy* (RCBT).

Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi remaja yang melakukan perilaku *self-harm* di SMP Negeri 46 Bandung, mendeskripsikan proses pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan RCBT dalam menangani perilaku *self-harm*, serta mengetahui hasil konseling individu dengan pendekatan RCBT dalam menangani perilaku *self-harm* pada remaja di SMP Negeri 46 Bandung.

Penelitian berlandaskan pada teori konseling individu, *teori Cognitive Behavioral Therapy*, pendekatan religius dalam konseling Islami, serta teori perilaku *self-harm*. Pendekatan RCBT dipilih karena memadukan restrukturisasi kognitif dengan internalisasi nilai-nilai religius sebagai landasan perubahan perilaku.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap guru bimbingan dan konseling, wali kelas, teman sebaya, serta siswa yang menjadi subjek penelitian. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi awal remaja yang melakukan *self-harm* ditandai oleh emosi negatif yang terpendam, pola pikir negatif terhadap diri sendiri, serta penggunaan *self-harm* sebagai mekanisme koping maladaptif. Proses konseling individu dengan pendekatan RCBT dilaksanakan secara bertahap dan sistematis melalui pembentukan hubungan konseling, identifikasi masalah, restrukturisasi kognitif berbasis nilai religius, serta evaluasi. Hasil konseling menunjukkan adanya penurunan dorongan melakukan *self-harm*, peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta perubahan pola pikir ke arah yang lebih rasional dan bermakna secara spiritual. Dengan demikian, konseling individu dengan pendekatan RCBT dinilai efektif dalam menangani perilaku *self-harm* pada remaja.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Religious Cognitive Behavioral Therapy (RCBT), Self-harm, Remaja*