

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xv</b>
<b>MOTO HIDUP .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Hasil Penelitian yang Relevan .....	7
F. Kerangka Pemikiran.....	9
1. Landasan Teoritis .....	9
2. Kerangka Konseptual .....	13
G. Hipotesis.....	14
H. Langkah-langkah Penelitian.....	14
1. Lokasi Penelitian.....	14
2. Paradigma dan Pendekatan Penelitian .....	15
3. Metode Penelitian.....	15
4. Jenis Data dan Sumber Data .....	16
5. Populasi dan Sampel .....	17
6. Teknik Pengumpulan Data .....	19
7. Uji Instrumen .....	20
8. Teknik Analisis Data .....	21

## BAB II KAJIAN PUSTAKA TENTANG LAYANAN KONSELING INDIVIDU TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI PELAKU *SELF-HARM*

<b>A. Kajian Konseptual .....</b>	<b>25</b>
1. Layanan Konseling Individu.....	25
2. Teknik Regulasi Emosi .....	26
3. <i>Coping Stress</i> .....	36
4. Pelaku <i>Self-Harm</i> .....	27
<b>B. Tinjauan Teoritis .....</b>	<b>28</b>
1. Layanan Konseling Individu.....	28
a. Pengertian Layanan Konseling Individu.....	28
b. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu .....	29
c. Proses Layanan Konseling Individu.....	31
d. Indikator Keberhasilan Konseling.....	36
2. Teknik Regulasi Emosi .....	37
a. Pengertian Emosi .....	37
b. Pengertian Regulasi Emosi .....	39
c. Dimensi Regulasi Emosi.....	40
d. Ciri-ciri dan Jenis-jenis Regulasi Emosi.....	43
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	46
f. Teknik Regulasi Emosi .....	49
3. <i>Coping Stress</i> .....	52
a. Pengertian <i>Coping Stress</i> .....	52
b. Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i> .....	53
c. Macam-macam <i>Coping</i> .....	56
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Coping Stress</i> .....	57
e. Fungsi Strategi <i>Coping Stress</i> .....	58
f. Proses <i>Coping Stress</i> .....	59
4. Pelaku <i>Self-Harm</i> .....	61
a. Pengertian Perilaku <i>Self-Harm</i> .....	61
b. Gejala dan Penyebab Perilaku <i>Self-Harm</i> .....	62

c. Jenis dan Cara Mengatasi <i>Self-Harm</i> .....	63
--	----

### **BAB III HASIL & PEMBAHASAN**

#### **A. Kondisi Objektif Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah**

##### **Bandung .....66**

1. Sejarah Berdiri Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung .....	66
2. Letak Geografis Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung .....	67
3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung .....	68
4. Sarana Prasarana Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung .....	68
5. Struktur Pengurus Santriwati Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung .....	70

#### **B. Hasil Penelitian.....71**

1. Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Pengendalian Emosi Pelaku <i>Self-Harm</i> .....	71
a. Uji Validitas.....	72
b. Uji Realibilitas .....	75
2. Teknik Analisis Data .....	76
a. Uji Asumsi.....	76
1) Uji Normalitas.....	76
2) Uji Linearitas.....	77
3) Uji Heteroskedastisitas.....	79
b. Uji Regresi Linier Sederhana .....	79

#### **C. Pembahasan Penelitian.....83**

**BAB IV PENUTUP**

A. Simpulan .....86  
B. Saran.....86

**DAFTAR PUSTAKA .....88**

**LAMPIRAN.....90**

