

ABSTRAK

Dian Kartika Sari (1204010035) : Teknik Muhasabah Pada Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengurangi Perilaku *Self injury* Pada Siswa (Penelitian di SMK MVP ARS Internasional)

Imam Al-Ghazali, yang dikutip dalam buku Abdullah Hadziq Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik, menyatakan bahwa muhasabah adalah hasil dari *I'tisham* dan *istiqomah*. *I'tisham* adalah pemeliharaan diri melalui kepatuhan terhadap hukum syariah. Sedangkan *istiqomah* adalah kemampuan mengendalikan diri untuk melawan kecenderungan buruk tertentu.

Penelitian ini didasari oleh temuan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosinya. Akibatnya, mereka memilih untuk mengekspresikan emosinya dengan menyakiti diri sendiri (*self injury*). Pelaku *self injury* melakukan hal tersebut karena merasa lebih tenang dan dapat meluapkan emosinya dengan cara itu. Mereka cenderung tertutup dan tidak terbuka kepada siapapun. Oleh karena itu, bimbingan konseling Islam sangat penting untuk membantu mereka mengurangi kecenderungan perilaku *self injury*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui program bimbingan konseling Islam dengan teknik muhasabah dalam mengurangi kecenderungan perilaku *self injury* pada remaja di SMK MVP ARS Internasional. Selain itu, penelitian ini juga ingin memahami proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dalam mengurangi kecenderungan perilaku *self injury* pada remaja di sekolah tersebut, serta mengevaluasi hasil dari pelaksanaan program tersebut.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan menggunakan observasi dan wawancara sebagai metode pengumpulan data.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Bimbingan Konseling Islam efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku *self injury* pada siswa. Program ini dirancang berdasarkan *need assessment* dari siswa, yang memungkinkan Guru BK untuk memahami kebutuhan spesifik siswa dan memberikan layanan yang sesuai. Proses bimbingan konseling terbagi menjadi lima tahap: identifikasi masalah, *diagnosis*, *prognosis*, *treatment*, dan evaluasi. Dalam proses ini, konselor menggunakan teknik muhasabah untuk membantu konseli melakukan introspeksi. Kegiatan ini terbukti mampu mengurangi perilaku *self injury* pada siswa, dengan hasil bahwa siswa yang sebelumnya mengekspresikan emosinya melalui menyakiti diri sendiri, setelah bimbingan, mulai meluapkan emosinya dengan melakukan hobinya. Siswa yang sebelumnya tidak dapat mengontrol emosinya, setelah mengikuti bimbingan, mampu mengontrol emosinya dengan lebih baik.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling Islam, Muhasabah, *Self injury*