

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja adalah fase yang ditandai dengan perselisihan internal, yang berasal dari transformasi fisiologis, kecenderungan perilaku, dan harapan masyarakat yang dialami oleh individu (Rahmadaningtyas dan Pratikto, 2020). Istilah "masa transisi" atau "transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa" sering digunakan untuk menggambarkan perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Orang harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi sepanjang waktu ini, yang dapat memberi lebih banyak tekanan atau tekanan pada mereka (Katodhia dan Sinambela 2020). Perubahan remaja dapat menyebabkan ketegangan atau masalah, terutama jika siswa berjuang untuk menyesuaikan diri.

Ketika dihadapkan dengan masalah, beberapa siswa dapat menanganinya secara efektif, sementara yang lain merasa sulit. Seseorang mungkin mengalami stres dan kecemasan sebagai akibat dari ketidakmampuan mereka untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan; Ini kemudian dapat mengakibatkan emosi dan konsekuensi yang buruk. Perasaan negatif yang tak terkendali yang disebabkan oleh stres dapat menyebabkan orang terlibat dalam kegiatan yang merugikan diri sendiri seperti penggunaan narkoba, menyakiti diri sendiri (Ulum dkk, 2019). Akibatnya, siswa yang berjuang untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah akan merasakan dan mengalami

emosi negatif. Siswa yang mengalami emosi yang tidak menyenangkan dapat terlibat dalam praktik merugikan diri sendiri sebagai hasilnya.

Perilaku *self injury* adalah perilaku yang berpotensi membahayakan diri sendiri. Melukai diri sendiri adalah perilaku di mana orang melukai diri mereka sendiri tanpa bermaksud bunuh diri dalam upaya untuk mengatasi penderitaan emosional atau kesusahan mereka.

Perilaku *self injury* adalah perilaku yang berpotensi membahayakan diri sendiri. Melukai diri sendiri adalah perilaku di mana orang melukai diri mereka sendiri tanpa bermaksud bunuh diri dalam upaya untuk mengatasi penderitaan emosional atau kesusahan mereka. (Hasna dkk, 2023),

Bahkan jika mereka tidak ingin bunuh diri, siswa yang tidak mampu menangani penderitaan emosional mungkin merasa tertekan untuk berpartisipasi dalam tindakan beresiko.

Menyakiti diri sendiri bukanlah perkembangan baru-baru ini. Tradisi ini merupakan bagian dari banyak acara ritual yang dilakukan di seluruh dunia, termasuk yang diadakan oleh Suku Dani di Papua. Menurut kebiasaan ini, wanita dalam keluarga harus melakukan *Iki Perim*, atau memotong jari-jarinya, jika ada anggota keluarga yang meninggal. Wanita di masyarakat terus melakukan ritual ini, terlepas dari kenyataan bahwa hal itu dapat menyebabkan mereka kehilangan semua jari mereka. (Riza Dkk, 2019). Memang benar bahwa perilaku melukai diri sendiri telah digunakan oleh leluhur dalam berbagai ritual sebagai cara untuk mengatasi kehilangan dan kesedihan. Ini adalah komponen warisan budaya di banyak negara, di mana orang

menggunakannya sebagai sarana untuk merayakan dan mengekspresikan kesedihan mereka atas kehilangan yang mereka alami.

Meskipun ada sebagian individu yang mungkin menganggap melakukan *self injury* sebagai sesuatu yang luar biasa atau unik, namun sebenarnya ini adalah perilaku yang sangat berbahaya dan merugikan diri sendiri. *self injury* dapat menyebabkan cedera fisik serius dan bahkan dapat mengancam jiwa individu tersebut. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa *self injury* bukanlah solusi yang aman atau sehat untuk mengatasi tekanan emosional atau masalah psikologis lainnya (Reichenberg, 2014). *self injury* memang bisa menjadi tanda bahaya dan merupakan perilaku yang dapat mengarah pada resiko bunuh diri, meskipun individu tidak memiliki niat untuk melakukan bunuh diri.

Tindakan *self injury* sering kali merupakan cara yang tidak sehat untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit psikologis, dan dapat menjadi tanda bahwa individu tersebut membutuhkan bantuan dan dukungan lebih lanjut dalam menghadapi masalah mereka. Penting untuk memahami bahwa *self injury* adalah tanda bahwa seseorang sedang mengalami kesulitan emosional yang serius dan perlunya intervensi profesional untuk membantu mereka mengatasi masalah yang mendasarinya.

Studi dari Sabrina dan Afiatin (2023) Remaja memiliki tingkat prevalensi tertinggi (17,2%) dari perilaku melukai diri sendiri secara global, dibandingkan dengan dewasa awal (13,4%) dan dewasa akhir (5,5%). 38% siswa di Indonesia berusia antara 16 dan 27 tahun melaporkan terlibat dalam *non suicidal self injury* (NSSI) setidaknya sekali dalam hidup mereka, menurut sebuah studi

tentang prevalensi perilaku NSSI. Studi lain yang dilakukan di Indonesia tentang pikiran bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri pada orang berusia antara 18 dan 24 tahun mengungkapkan bahwa 39,3% remaja melaporkan melukai diri sendiri selama pandemi COVID-19 (Liem, 2022).

Survei nasional YouGov menunjukkan bahwa hingga 36% orang Indonesia di semua kategori usia pernah melukai diri sendiri di beberapa titik dalam hidup mereka. Selain itu, 7% anak muda Indonesia mengatakan mereka sering melukai diri mereka sendiri (Ho, 2019).

Dilansir dari media massa detik bahwa Fenomena *self injury*, atau perilaku menyakiti diri sendiri, semakin banyak terjadi di kalangan remaja. laporan terbaru menunjukkan peningkatan kasus dimana remaja melakukan tindakan ini sebagai respons terhadap tekanan emosional, stres akademik, masalah keluarga, dan masalah kesehatan mental lainnya.

self injury pada remaja sering kali merupakan cara mereka untuk mengatasi rasa sakit emosional yang mendalam atau untuk mendapatkan kontrol atas situasi yang mereka anggap tak terkendali (detik, 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bahwa di SMK MVP Ars Internasional pada tanggal 24 april 2024 bahwa terdapat beberapa kasus *self injury* sebagai berikut M usia 16 tahun, berasal dari Tekanan Keluarga keluarga dan ada trauma akan suara bentakan .ia merasa tertekan dengan sikap Kakak laki lakinya yang kasar dan kesar. M mulai melakukan *self injury* sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional. Kemudian KY, 16 tahun, merasa tertekan oleh harapan tinggi orang tuanya untuk sukses dalam pelajaran. Tekanan ini

menyebabkan rasa cemas yang mendalam, yang diekspresikan melalui perilaku *self injury*. lalu S usia 15 tahun, sering merasa rendah diri dan merasa tertekan karena keadaan dirumah serta pernah ditinggalkan seseorang yang ia sangat sayang sehingga ia sulit meluapkan emosi sampai akhirnya melakukan *self injury*. serta KL usia 15 tahun, memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan orangtuanya dan merasa tertekan dengan keadaan ekonomi keluarganya sehingga menggunakan *self injury* sebagai cara untuk mengatasi stres dan tekanan emosional.

Kemudian ditemukan luka sayatan di lengan CH. Setelah beberapa percakapan, S mengakui bahwa dia telah melakukan *self injury* sebagai cara untuk mengatasi tekanan keadaan ekonomi keluarga yang membuat saya terus menerus berpikir untuk membantu kedua orang tua bekerja

Layana bimbingan konseling islam dalam menangani masalah *self injury* diantaranya 1) Konseling Individual Dalam sesi ini, siswa akan diberikan kesempatan untuk berbicara secara terbuka tentang perasaan dan pengalaman mereka. Konselor dapat menggunakan prinsip-prinsip Islam untuk memberikan pandangan dan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai spiritual, tujuan hidup, dan pengampunan Allah; 2) konselor dapat menggunakan pendekatan terapi Islam, seperti terapi al-Qur'an atau terapi dzikir, untuk membantu siswa mengatasi perasaan negatif dan menenangkan pikiran mereka. Dalam terapi al-Qur'an, konselor membantu siswa untuk merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan permasalahan mereka, sehingga membantu mereka mendapatkan ketenangan dan hikmah dari ajaran

Islam; 3) Pendidikan tentang Hukum Agama, Konselor Islam dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa tentang hukum agama terkait *self injury* Mereka dapat menjelaskan bahwa *self injury* bertentangan dengan ajaran Islam karena merusak tubuh yang merupakan anugerah dari Allah SWT.

fenomena *self injury* yang meningkat di kalangan remaja akibat tekanan emosional, stres akademik, dan masalah keluarga memerlukan intervensi efektif. Teknik muhasabah, yang berfokus pada introspeksi diri dan refleksi berbasis nilai-nilai Islam, menawarkan pendekatan holistik yang dapat membantu siswa memahami dan mengatasi akar masalah emosional mereka. Pendekatan ini tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis tetapi juga spiritual siswa, memberikan solusi yang lebih bermakna dan komprehensif, seperti yang dibuktikan oleh kasus-kasus di SMK MVP ARS Internasional.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam bagian penanganan perilaku *self injury* dengan teknik muhasabah yang dilakukan di SMK MVP ARS Internasional.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku *self injury* siswa SMK MVP Ars Internasional?
2. Bagaimana pelaksanaan Teknik Muhasabah pada Bimbingan Konseling Islam untuk Mengurangi perilaku *self injury* siswa SMK MVP Ars Internasional?

3. Bagaimana tata kelola teknik muhasabah yang dilakukan SMK MVP ARS Internasional?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini sebagaimana sesuai dengan fokus penelitian diatas adalah

1. Untuk Mengetahui Bagaimana perilaku *self injury* siswa SMK MVP Ars Internasional
2. Untuk Mengetahui pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling Islam dalam Mengurangi perilaku *self injury* siswa SMK MVP Ars Internasional?
3. Bagaimana tata kelola teknik muhasabah yang dilakukan SMK MVP ARS Internasional?

D. Kegunaan penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Akademis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan untuk memperkaya khazanah kajian ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Khususnya, penelitian ini dapat melengkapi studi tentang bimbingan dan konseling Islam dalam konteks bimbingan keagamaan dan spiritualitas, yang merupakan aspek penting yang tak terpisahkan dari fokus jurusan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi berharga dalam memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana prinsip-prinsip dan praktik bimbingan dan konseling

Islam dapat diterapkan secara efektif dalam mendukung pertumbuhan spiritual dan keagamaan individu.

2. Secara Praktis

- 1) Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana dan alat komunikasi ilmiah yang efektif. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi inspirasi bagi mahasiswa dan peneliti lainnya untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam, sehingga dapat lebih memperkaya khazanah keilmuan dan pendidikan di bidang bimbingan dan konseling Islam. Dengan demikian, melalui penelitian lanjutan, dapat tercipta pemahaman yang lebih baik dan aplikasi yang lebih efektif dalam mendukung pertumbuhan dan pengembangan individu dalam aspek spiritual dan keagamaan.
- 2) Bagi pendidik, penelitian ini memberikan masukan berharga sebagai bekal dalam mendidik siswa. Dalam memberikan perlakuan kepada siswa, pendidik perlu memperhatikan dengan cermat dan mengawasi peserta didiknya agar dapat membantu mereka mengurangi bahkan meninggalkan perilaku *self injury*. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *self injury* dan strategi yang efektif untuk mengatasinya, pendidik dapat memainkan peran yang lebih aktif dan efektif dalam memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan emosional atau psikologis. Ini akan membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih aman dan mendukung bagi semua siswa.

3) Bagi peserta didik,

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi yang berharga kepada orang tua, wali, pengasuh, guru, serta pihak terkait lainnya mengenai perilaku *self injury* dan dampaknya terhadap siswa. Hal ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran yang berharga, baik dalam menangani maupun mencegah efek dari perilaku *self injury*. Dengan memahami penyebab, konsekuensi, dan strategi penanganan yang efektif terkait perilaku *self injury*, orang tua, pendidik, dan pihak terkait lainnya akan lebih siap dan mampu memberikan dukungan yang diperlukan bagi siswa yang mengalami masalah ini. Sebagai hasilnya, diharapkan akan tercipta lingkungan yang lebih aman, mendukung, dan peduli bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa.

E. Hasil Penelitian Yang Relevan

Untuk menghindari adanya asumsi plagiarisme, maka peneliti akan memaparkan beberapa hasil penelitian relevan yang berhubungan dengan penelitian yang peneliti susun.

1. Penelitian sebelumnya dalam Jurnal Konseling Religi oleh Ahmad Jawandi dan Eko Adi Putro tahun 2023 dengan judul “*Muhasabah Through Seft talk techniques to reduce student anxiety in Completing the Thesis*” mengemukakan bahwa Meditasi dengan teknik *self talk* terbukti efektif membantu siswa yang mengalami kecemasan pada dirinya dengan

mengungkapkan *self talk* negatif dan menggantikannya dengan *self talk* positif. *Self talk* positif yang tercermin pada diri siswa Pikiran secara perlahan akan mengubah perasaan cemas, gugup, cemas menjadi lebih pola pikir/pola pikir yang positif dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir. Itu Pola pikir positif yang telah terbentuk kemudian diikrarkan dan diwujudkan dalam bentuk perilaku dalam kehidupan nyata. Untuk memastikan bahwa subjek memiliki komitmen untuk mengubah dirinya perilaku, kontrak perilaku diberikan. Dengan adanya intervensi muhasabah ini melalui diri sendiri teknik bicara, dapat membantu siswa mengubah *distorsi kognitif*, penilaian irasional dan menyalahkan diri sendiri dengan menguji kembali keyakinan siswa melalui berbagai verbal dan perilaku teknik persuasi.

2. Penelitian sebelumnya dalam Jurnal INNER: Journal of *Psychological Research* oleh Rachmadintha Chantika Putri Shalsabilla, Herlan Pratikto, dan Akta Ririn Aristawati pada tahun 2023 dengan judul “*Self injury* pada dewasa awal: Bagaimana peranan *self awareness*?” menunjukkan Hubungan antara kesadaran diri dan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri secara signifikan terbalik. Ini menyiratkan bahwa kecenderungan orang dewasa awal untuk menyakiti diri sendiri berbanding terbalik dengan tingkat kesadaran diri mereka. Di sisi lain, cedera diri orang dewasa awal berkorelasi positif dengan tingkat kesadaran diri yang lebih rendah..

3. Penelitian sebelumnya dalam Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia oleh Riza, Kasypul Anwar dan Aminah pada tahun 2019 dengan judul “Studi Layanan Bimbingan Dan Konseling Yang Dapat Mengatasi Perilaku *self injury* Pada Siswa Kelas 8 Di Smp Negeri 13 Banjarmasin” menunjukkan bawah 1) Perilaku menyakiti diri sendiri murid berasal dari masalah keluarga, seperti perceraian dan orang tua yang marah yang lebih suka merasa bangga dengan anak-anak orang lain daripada mereka sendiri 2) Mereka mengalami rasa sakit, kesedihan, dan kekecewaan sebelum memilih untuk terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri, tetapi mereka mengalami sentimen khas mengikuti perilaku seperti itu, seperti tidak merasakan apa-apa sebagai akibatnya. 3) Ketika mereka sendirian dan tidak memiliki orang lain di sekitar, mereka lebih cenderung terlibat dalam aktivitas yang merugikan diri sendiri. 4) Semua siswa kelas delapan terlibat dalam aktivitas melukai diri sendiri, yang hanya terdiri dari mengiris pergelangan tangan mereka dengan benda tajam. 5) Guru BK menawarkan layanan konseling individu kepada anak-anak yang terlibat dalam perilaku merugikan diri sendiri di samping pernyataan bahwa mereka tidak akan terlibat dalam perilaku tersebut dan panggilan dari orang tua.
4. Penelitian sebelumnya dalam skripsi oleh Amaliapada tahun 2019 dengan judul “Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi *Self injury* (Melukai Diri)” menunjukkan bawah Seorang konselor yang mengkhususkan diri dalam

konseling Islam dan menggunakan strategi terapi perilaku emosi rasional untuk membantu siswa kelas 7 di SMPN 13 Surabaya mengatasi cedera diri dapat mengarahkan perilaku siswa menuju tujuan positif, seperti bernyanyi sebagai hobi. Konselor dapat mengelola emosi mereka dengan berpikir positif dan merefleksikan setiap masalah yang mereka hadapi. Pada dasarnya, terapis berkomitmen untuk memperbaiki dirinya sendiri agar dapat mengambil perawatan dengan serius dan menerapkan rencana perubahan yang disepakati.

5. Penelitian sebelumnya oleh Nita Listyawati pada tahun 2022 dengan judul “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Mengurangi Kecenderungan Berperilaku *Self injury* Pada Remaja” menunjukkan bahwa Hasil positif telah dicapai dalam mengurangi perilaku merugikan diri sendiri anak-anak kelas 7 di SMPN 13 Surabaya melalui pendampingan konseling Islami dengan menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Melalui konseling, perilaku menyakiti diri sendiri dapat diubah menjadi sesuatu yang lebih konstruktif, seperti bernyanyi sebagai hobi.

Konselor juga dapat mengatur emosi mereka dengan berpikir positif dan merefleksikan setiap masalah yang mereka hadapi. Secara teori, konselor sudah didorong untuk memperbaiki diri, yang membuat mereka serius menjalani proses terapi dan melaksanakan rencana perubahan yang diputuskan.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggabungkan muhasabah dengan teknik lain seperti *self talk* atau *REBT*, penelitian ini secara spesifik meneliti efektivitas muhasabah sebagai teknik tunggal, memungkinkan penilaian yang lebih mendalam tentang dampak muhasabah.

F. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

Siswa dapat menerima bimbingan konseling Islam untuk mendukung mereka dalam pencarian mereka untuk kesadaran diri, kesadaran lingkungan, dan perencanaan masa depan. Hal ini dicapai dengan memungkinkan orang untuk belajar tentang bimbingan Allah dan Rasul-Nya melalui iman, akal, dan kehendak yang Allah anugerahkan kepada mereka. Tujuannya adalah agar sifat yang dimiliki setiap orang tumbuh dengan tepat dan kokoh sesuai dengan instruksi Allah SWT. Konselor bekerja secara metodis dan gigih untuk memberikan dukungan ini kepada yang dipandu dengan harapan bahwa kemandirian akan tercapai. (Awar, 2019).

Miharja (2020) Membantu orang untuk melihat diri mereka lagi sebagai ciptaan Allah SWT adalah apa yang dimaksudkan untuk dipahami sebagai nasihat dan konseling Islam. Tujuannya adalah agar orang tersebut dapat hidup sesuai dengan perintah dan pedoman Allah SWT untuk menemukan kebahagiaan baik di Bumi maupun di akhirat..

Bimbingan dan konseling Islam merupakan bagian yang integral dan tidak terpisahkan dari seluruh aktivitas dalam proses pendidikan dan pembelajaran.

Ini karena santri, pada dasarnya, adalah individu yang sedang dalam proses berkembang dan belajar, sehingga memerlukan arahan dan bimbingan. Bimbingan dan konseling Islam adalah layanan konseling yang diberikan kepada siswa dengan memperhatikan prinsip-prinsip Islam dalam membentuk atau memperbaiki perilaku siswa yang mengalami masalah. Dengan demikian, pendekatan ini mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam proses pembinaan dan pemulihan siswa.

Perilaku merugikan diri sendiri harus diperlakukan dengan hati-hati karena mungkin merupakan tanda keputusan yang ekstrem. Selain itu, beberapa orang yang tidak berniat bunuh diri mungkin menyakiti diri sendiri karena mereka gagal mencari bantuan segera atau karena mereka mungkin tidak menyadari beratnya pendekatan yang telah mereka pilih. Sangat penting untuk menyadari bahwa perilaku melukai diri sendiri membutuhkan perhatian dan bantuan mendesak untuk menghentikan potensi bahaya dan memberikan orang yang berjuang dengan itu dukungan yang mereka butuhkan.

Seseorang yang terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri yang sengaja melakukan sesuatu untuk diri sendiri yang mungkin menyakiti atau merusak tubuhnya dan sering dipandang sebagai tidak diinginkan secara sosial. Tujuan dari perilaku ini adalah untuk mengurangi atau menyampaikan penderitaan psikologis yang dialami orang tersebut (Hasna, 2023).

Perilaku melukai diri sendiri, juga dikenal sebagai melukai diri sendiri, termasuk perilaku termasuk overdosis, mutilasi diri, dan menelan benda asing sebagai cara untuk mengatasi penderitaan psikologis. Definisi dari beberapa

nama yang digunakan untuk menggambarkan melukai diri sendiri, seperti melukai diri sendiri yang disengaja, kekerasan yang dilakukan sendiri, dan menyakiti diri sendiri, adalah sama: semuanya berhubungan dengan tindakan di mana seseorang melukai atau merusak diri mereka sendiri.

Beberapa hal yang menjadi perhatian dalam kajian literatur terkait adalah jaranganya penjelasan yang rinci mengenai metode dan langkah-langkah muhasabah. Hal ini diperkuat oleh Nurhalim (2023) yang mengklaim bahwa memahami dan mengaktualisasikan gagasan dalam nasihat dan konseling Islam mungkin terhambat oleh kurangnya kekhususan dan kejelasan seputar prosedur dan metode muhasabah:

Prosedur khusus yang terlibat dalam proses muhasabah tidak dijelaskan secara seragam. Pola muhasabah yang bekerja untuk satu orang mungkin tidak bekerja untuk orang lain karena setiap jiwa manusia adalah unik dan memiliki karakteristik yang berbeda. Namun sekilas Nurhasanah (2023) Metode muhasabah yang diajarkan oleh Al-Ghazali, semoga Allah merahmatimu, melibatkan sebuah dialog internal dengan jiwa seseorang. Al-Ghazali menekankan pada pentingnya untuk menghadapi diri sendiri dengan jujur dan tulus dalam mengevaluasi perilaku dan keyakinan seseorang. Salah satu cara yang diajarkan adalah dengan mengajak diri sendiri berdialog dan mengatakan, "Wahai ego, betapa konyolnya Anda, berpikir bahwa Anda bijaksana, cerdas, dan cerdas, tetapi dalam kenyataannya Anda melanggar perintah-perintah Allah dengan menjadi tidak bermoral karena Anda pikir Dia tidak dapat

melihat Anda. Ini menunjukkan bahwa tingkat ketidakpercayaan Anda telah meningkat.."

Dalam muhasabah versi Al-Ghazali, penting untuk menghadapi ketidaksempurnaan dan kesalahan diri dengan sikap rendah hati dan penyesalan yang mendalam. Ini melibatkan introspeksi yang tulus dan pengakuan terhadap kesalahan yang dilakukan. Dengan cara ini, individu diharapkan dapat memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah dengan memperkuat keyakinan dan amal perbuatan yang benar.

“Wahai dirimu sendiri, celakalah engkau; Anda tidak boleh jatuh cinta pada trik dunia. Jangan biarkan seseorang menipu Anda agar menyimpang dari Allah. Kekhawatiran apa yang dimiliki orang lain? Jangan buang waktu untuk ini." Bukanlah untuk Anda, O diri sendiri, untuk tertipu oleh kebohongan dunia ini. Jangan biarkan seseorang menipu Anda agar menyimpang dari Allah. Kekhawatiran apa yang dimiliki orang lain? Tolong hemat waktumu.”

Ada berbagai metode dan pendekatan muhasabah yang dapat diterapkan dalam bimbingan konseling Islam, Irma (2023) menguraikan diantaranya adalah :

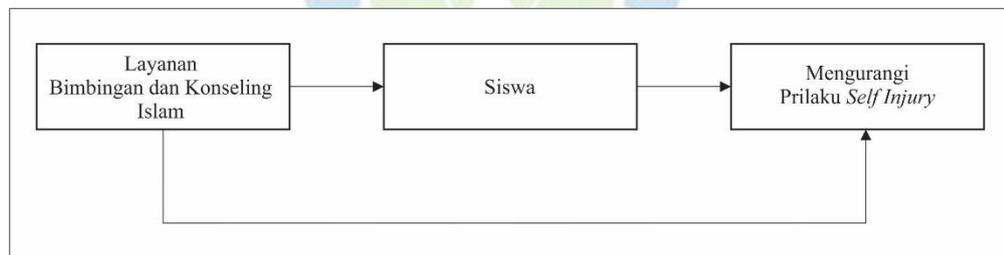
- a. *Tabayyun*, Mendorong konseli untuk melakukan introspeksi diri dan mengeksplorasi diri merupakan suatu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan konseling Islam. Ini melibatkan ajakan kepada konseli untuk merenungkan diri sendiri secara mendalam, mengevaluasi pemikiran, perasaan, motivasi, serta keyakinan yang mendasari perilaku dan pengalaman hidup mereka. Dengan mengajak konseli untuk

melakukan introspeksi dan eksplorasi diri, tujuannya adalah untuk membantu mereka memahami diri sendiri dengan lebih baik, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tindakan dan reaksi mereka, serta mengarahkan mereka menuju pertumbuhan pribadi dan spiritual yang lebih baik. Dalam konteks bimbingan konseling Islam, introspeksi dan eksplorasi diri ini juga dapat dipandu oleh prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam, membantu konseli untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang agama mereka.

- b. *Al-hikmah*, Mendorong konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya merupakan pendekatan yang efektif dalam layanan bimbingan konseling Islam. Ini melibatkan ajakan kepada konseli untuk merenungkan dan memikirkan secara aktif tentang langkah-langkah yang dapat mereka ambil untuk meningkatkan diri mereka sendiri, baik dari segi spiritual, emosional, sosial, atau akademik
- c. *Mauizah*, Mendorong konseli untuk mengemukakan contoh-contoh kongkrit merupakan pendekatan yang dapat membantu mereka memperjelas dan mengaplikasikan pemikiran serta ide-ide mereka. Dalam konteks bimbingan konseling Islam, ini dapat dilakukan dengan mengajak konseli untuk merenungkan situasi atau tantangan konkret yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari dan mencari solusi yang sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip agama Islam.

d. *Mujadalah*, Mendorong konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis merupakan strategi yang efektif dalam bimbingan konseling Islam untuk mencapai tujuan proses konseling. Ini melibatkan konseli secara aktif dalam proses konseling, di mana mereka diberdayakan untuk berkontribusi secara aktif dalam pembuatan keputusan dan perencanaan langkah-langkah untuk mencapai tujuan mereka.

2. Kerangka Konseptual



Gambar 1. *Kerangka Konseptual*

Berdasarkan kerangka konseptual Bimbingan Konseling Islam untuk Mengurangi perilaku *self injury* menggambarkan bahwasanya pelaksanaan konseling dengan teknik Muhasabah ini dapat membantu seorang remaja yang melakukan perilaku *self injury* agar : 1. Dapat mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury*, 2. Mengganti coping emosi menjadi coping emosi yang positif.

Konselor sekolah sangat penting dalam membantu siswa dalam mencapai tujuan mereka menjadi mahir dalam identifikasi, pemahaman, dan pengaturan emosi.

G. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) *Multi Vocation Platform* (MVP) Adhirajasa Reswara Sanjaya (ARS) Internasional Bandung, yang berlokasi di Jl. Terusan Sekolah

Jl. Antapani Lama No.6 No. 1, Cicaheum, Kec. Kiaracandong, Kota Bandung, Jawa Barat 40274, Adapun alasan peneliti melakukan penelitian di lokasi tersebut yaitu karena di lokasi tersebut terdapat fenomena yang menarik untuk dilakukan penelitian,

adanya faktor penunjang yang mendukung peneliti untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut, selain itu juga di lokasi penelitian tersebut terdapat siswa atau remaja yang melakukan *self injury*.

2. Paradigma

Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini bertujuan untuk mendalami pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu terkait dengan perilaku *self injury*. Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk menggali makna, pengalaman, dan persepsi yang mendasari perilaku *self injury* siswa secara mendalam.

3. Metode Penelitian

Metode kualitatif deskriptif memungkinkan penulis untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman, pandangan, dan persepsi subjektif para siswa, guru, serta pihak terkait lainnya terkait dengan fenomena perilaku *self injury*. Ini mencakup pendeskripsian yang detail tentang konteks sekolah, unsur-unsur

yang mempengaruhi perkembangan perilaku merugikan diri sendiri dan inisiatif yang diambil oleh layanan konseling dan bimbingan Islam untuk menghentikannya.

Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan diantaranya observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun mengenai indikator dan prediktor yang digunakan pada pedoman wawancara dan observasi mengacu kepada perencanaan, pelaksanaan, dan cara mengatasi dalam hambatan. Mengurangi Perilaku Melukai Diri Siswa adalah alasan peneliti menggunakan metodologi ini untuk mengumpulkan informasi dan melakukan pencarian dan eksplorasi yang tidak memihak berdasarkan fakta di lokasi penelitian.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Data kualitatif, yang dikumpulkan dari sekolah Internasional SMK MVP ARS dan peserta penelitian atau responden, termasuk observasi, wawancara, dan dokumentasi, dipekerjakan dalam penelitian ini. Informasi ini berfungsi sebagai dasar untuk menjawab pertanyaan yang diajukan saat membuat masalah penelitian. :

- 1) Bagaimana perilaku *self injury* siswa SMK MVP ARS Internasional?
- 2) Bagaimana pelaksanaan Teknik Muhasabah pada bimbingan Islam untuk Mengurangi perilaku *self injury* siswa?
- 3) Bagaimana tata kola teknik muhasabah yang dilakukan SMK MVP ARS Internasional?

b. Sumber Data

Data primer dan sekunder adalah dua sumber utama data yang digunakan dalam penelitian ini. Informasi yang berkaitan dengan topik penelitian diperoleh melalui pemanfaatan sumber data primer dan sekunder.

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini terdiri dari tiga komponen, yaitu tempat, pelaku, dan aktivitas. Penelitian ini melibatkan wawancara dengan tenaga kerja, yaitu guru BK di SMK MVP ARS Internasional Bandung, serta siswa yang terlibat dalam kasus *self injury*. Untuk komponen aktivitas, peneliti melakukan observasi dan dokumentasi di lokasi penelitian terkait dengan subjek penelitian, yang kemudian diikuti dengan wawancara kepada subjek tersebut.

2) Sumber Data Sekunder

Informasi yang telah dikumpulkan dan diperiksa dari administrator sekolah dan sejumlah orang tua dari anak-anak yang relevan dengan penelitian ini digunakan sebagai data sekunder dalam penyelidikan ini..

5. Subjek Penelitian atau unit analisis

a. Subjek Penelitian

Untuk memastikan keakuratan data yang dikumpulkan, peserta penelitian harus memiliki pengetahuan tentang dan secara aktif terlibat dalam

kegiatan atau masalah yang sedang diselidiki. Subjek penelitian penelitian adalah lima siswa SMK MVP ARS Internasional yang terlibat aktif dalam layanan konseling serta pengawas BK dan guru.

b. Teknik Penentuan subjek

Hasil percakapan dan pertimbangan sesuai dengan tuntutan penelitian, khususnya yang terlibat langsung dalam operasional layanan konseling Islam di SMK MVP ARS International, digunakan untuk mengidentifikasi subjek penelitian dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk menjamin bahwa data yang dikumpulkan untuk penelitian ini transparan dan mendalam.

c. Unit Analisis

Program, pelaksanaan, dan hasil layanan konseling Islam yang dimaksudkan untuk mengurangi perilaku melukai diri siswa di SMK MVP ARS Internasional berfungsi sebagai unit analisis studi..

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Penulis bermaksud untuk menggunakan teknik observasi partisipatif dalam penelitian ini, yang mengharuskan peneliti secara aktif terlibat dalam kegiatan penelitian untuk mengumpulkan data. Peneliti akan melihat bagaimana guru BK bekerja untuk mengurangi perilaku merugikan diri sendiri siswa dengan menawarkan sesi konseling individu untuk membantu mereka mengatasi berbagai masalah.

b. Wawancara

Selain itu, peneliti mewawancarai sejumlah instruktur BK dan siswa untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan studi, informan ditanyai dan diberi jawaban selama wawancara ini.

Tujuan utama wawancara adalah untuk belajar sebanyak mungkin tentang layanan konseling Islam yang diberikan kepada anak-anak dengan ketahanan yang buruk. Wawancara berfungsi sebagai alat untuk memeriksa dan membuktikan informasi atau keterangan yang diperoleh dari proses observasi.

c. Dokumentasi

Hasil wawancara dan Observasi di dokumentasikan berupa data verbatim. Dianalisa dengan teori yang relevan dan diambil sebuah kesimpulan.

7. Teknik Penentu keabsahan data

Dalam penelitian ini, triangulasi digunakan sebagai strategi untuk menilai validitas data. Dengan membandingkan data dari beberapa sumber atau teknik, triangulasi memastikan kebenaran data dan memungkinkan pengetahuan yang lebih menyeluruh dan tepat tentang topik yang diteliti. Sugiyono (2013), Peneliti dapat memanfaatkan proses yang disebut pengumpulan data triangulasi, yang melibatkan pengumpulan data melalui banyak metode dan sumber. Untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dari banyak pihak yang diteliti akurat dan konsisten, diperlukan membandingkan hasil pengamatan, wawancara, diskusi kelompok, dan alat evaluasi seperti skala.

Prosedur triangulasi digunakan untuk memverifikasi keaslian dan keandalan data yang diperoleh dengan menganalisis data dari sumber yang sama menggunakan beberapa metodologi untuk memvalidasi kredibilitas data.

8. Teknik Analisis data

Peneliti menggunakan tiga langkah analisis data yang berbeda dalam penelitian ini: reduksi data, penyajian atau tampilan data, dan kesimpulan atau verifikasi:

a. Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan tahap penyelidikan awal. Ini bertindak sebagai bukti awal dan verifikasi bahwa fenomena yang diteliti adalah nyata. Selama penelitian, informasi dikumpulkan oleh subjek penelitian menggunakan kuesioner, dokumentasi, wawancara, dan observasi.

Mendapatkan data yang cukup untuk analisis adalah tujuannya. Peneliti menyelesaikan langkah reduksi data setelah pengumpulan data.

b. Reduksi Data

Proses kondensasi informasi, memilih komponen yang paling penting, berkonsentrasi pada apa yang penting, melihat tren, dan menyingkirkan informasi yang tidak perlu dikenal sebagai reduksi data. Untuk memberikan ringkasan dasar dari data yang diperoleh selama proses pengumpulan data adalah tujuan reduksi data..

Selain membuat data lebih mudah dipahami, penelitian ini bertujuan untuk menjamin bahwa data yang diolah sesuai dengan data yang menjadi subjek

penelitian. Format ini menentukan bagaimana temuan dari skala, wawancara, dan pengamatan dimasukkan ke dalam tulisan.

c. Penyajian data

Peneliti kemudian mempresentasikan atau memamerkan data setelah mengkondensasi data. Penyajian data adalah kumpulan fakta dari mana kesimpulan dapat dibuat. Tujuan penyajian data adalah untuk membuat keseluruhan gambar — atau bagian-bagian tertentu darinya — terlihat. Pada titik ini, peneliti bertujuan untuk mengatur dan menampilkan data secara logis dan dapat dimengerti berdasarkan materi topik. sehingga memberikan kemungkinan menghasilkan kesimpulan.

d. kesimpulan atau verifikasi

Verifikasi atau kesimpulan merupakan fase terakhir dari prosedur analisis data. Informasi yang diperoleh dari validitas data mendukung kesimpulan. Sesuai dengan kriteria, peneliti mengumpulkan data dari temuan observasi, wawancara, dan kuesioner yang diberikan kepada subjek penelitian. Informasi didokumentasikan dan dikumpulkan sesuai dengan tujuan utama penelitian. Peneliti benar-benar memeriksa kembali data untuk membuat kesimpulan.