

## PENERAPAN BUDAYA *NRIMO ING PANDUM* DALAM PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MEREDUKSI *SELF INJURY* REMAJA

ALIEF LAILI BUDIYONO\* dan BINTI USWATUN HASANAH<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Malang

### Abstrak

Perilaku menyakiti diri sendiri (*self injury*) merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu sebagai upaya untuk mengurangi rasa sakit dan kecewa secara emosional, hal ini dilakukan tidak dengan niat untuk bunuh diri, melainkan hanya sebagai tindak yang dapat mengalihkan rasa sakit batin dan kecewa emosional kepada luka yang dibuat pada anggota tubuh yang ditimbulkan akibat melakukan tindakan *self injury*. Tujuan dari penelitian ini yaitu (1) mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self injury* pada remaja dan (2) mengetahui penerapan budaya *nrimo ing pandum* dalam pendekatan REBT untuk mereduksi perilaku *self injury* pada remaja. Penulisan artikel ini menggunakan *literature review* dengan mengkaji berbagai literatur yang relevan. Adanya *literature review* ini dapat dijadikan oleh konselor maupun peneliti lainnya guna menambah wawasan terkait konsep penerapan budaya *nrimo ing pandum* dalam pendekatan REBT untuk mereduksi perilaku *self injury* pada remaja. Hasil penelitian bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self injury* remaja diantaranya kepribadian individu, psikologis individu, keluarga, lingkungan, pola asuh dan hubungan asmara. Adapun upayan yang dapat dilakukan untuk mereduksi *self injury* dengan menggunakan pendekatan REBT bermuatan nilai-nilai budaya *Nerimo Ing Pndum* yang telah dijelaskan langkah-langkah pelaksanaannya. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk melakukan efektifitas pendekatan REBT bermuatan nilai-nilai budaya *Nerimo Ing Pndum* untuk mereduksi *self injury* remaja.

Kata-kata kunci: nilai-nilai *nerimo ing pandum*, konseling REBT, *Self Injury*

### Abstract

*Self injury* is a form of behavior carried out by individuals as an effort to reduce emotional pain and disappointment, this is not done with the intention of committing suicide, but only as an action that can transfer inner pain and emotional disappointment to others. wounds made to body parts resulting from self-injury. The aims of this research are (1) to determine the factors that can influence self-injury in adolescents and (2) to determine the application of the culture of caring for teenagers in the REBT approach to reduce self-injury behavior in adolescents. This article was written using a literature review by examining various relevant literature. The existence of this literature review can be used by counselors and other researchers to increase insight regarding the concept of implementing a *nrimo ing pandum* culture in the REBT approach to reduce self-injury behavior in adolescents. The research results show that there are several factors that influence adolescent self-injury, including individual personality, individual psychology, family, environment, parenting patterns and romantic relationships. There are efforts that can be made to reduce self-injury by using the REBT approach containing *Nerimo Ing Pndum's* cultural values, the steps for implementing which have been explained. Suggestions for further researchers are to carry out the effectiveness of the REBT approach containing *Nerimo Ing Pndum* cultural values to reduce adolescent self-injury.

Key words: *nerimo ing pandum values*, REBT counseling, *Self Injury*

---

\*Penulis Korespondensi.

Email: lailialif9@gmail.com\*, bheesuswah@gmail.com<sup>1</sup>

## PENDAHULUAN

Remaja adalah sebuah fase dimana individu mengalami masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa. Dewasa ini, fenomena melukai diri sendiri (*self injury*) sudah menjadi trend pembicaraan yang hangat di kalangan remaja (Guntur et al., 2021). Hall (Santrock, 2007) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang berada di rentan usia 12-23 tahun yang ditandai dengan berbagai pergolakan emosional. Pada masa ini, remaja banyak mengalami masa sulit terhadap fenomena yang menunjukkan perilaku khusus terutama permasalahan psikis dan emosi. Perubahan yang terjadi pada masa ini, remaja dituntut untuk dapat beradaptasi dengan segala bentuk perubahan yang ada dalam dirinya baik fisik, emosional dan psikis. Perubahan tersebut juga dapat meningkatkan stress atau tekanan pada seorang remaja. Perubahan yang terjadi pada masa ini dapat menimbulkan suatu konflik jika remaja tidak dapat beradaptasi dengan baik (Latipun & Notosoedirdjo, 2014). Sebagian remaja saat menghadapi suatu konflik mampu untuk menyelesaikan dengan baik, namun adapula yang tidak dapat menyelesaikannya sehingga terjadilah stres dan tekanan yang menimbulkan emosi negatif. Stres yang berdampak terhadap emosi negatif yang tidak terkendali membuat remaja

melakukan suatu perilaku yang dapat merugikan diri sendiri seperti melukai diri sendiri, mengkonsumsi narkoba, alkohol dan melakukan penyimpangan norma sosial lainnya.

Bagi sebagian individu, tindakan menyakiti diri sendiri seperti mengiris lengan, membuat luka pada anggota tubuh dengan sengaja merupakan tindakan yang tidak bisa terbayang untuk dilakukan oleh individu normal pada umumnya, namun pada faktanya ada beberapa yang melakukannya dengan tujuan untuk meredakan ketegangan, mereduksi emosi yang bergejolak dalam dirinya dan merasa lega terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi (Takwati, 2019). Perilaku menyakiti diri sendiri/*self injury* terdapat dalam DSM-V dengan kategori *Non-Suicidal Self Injury* dimana perilaku ini dilakukan oleh pelaku secara sengaja namun tidak dalam upaya bunuh diri. APA, (2013) menyatakan bahwa pelaku dapat dikatakan telah melakukan perilaku NSSI dengan memenuhi kriteria yaitu (1) individu telah terlibat dalam perilaku tersebut dengan rentan waktu satu tahun terakhir dan dilakukan dalam lima hari yang berbeda. (2) perilaku *self injury* cukup berbahaya dan bukan perih yang dapat disepelekan. Individu yang mengalami perilaku *self injury* memiliki harapan (1) memperoleh kelegaan dari perasaan negatif, (2) mengatasi kesulitan

interpersonal, (3) menimbulkan keadaan atau perasaan positif.

Perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dapat terjadi karena adanya masalah dari dalam individu yang tidak mendapatkan bantuan yang baik sehingga menimbulkan stres. Pelaku dengan perilaku menyakiti diri sendiri menganggap bahwa perilaku tersebut merupakan salah satu *coping* yang cukup membantu meredam emosi yang dirasakan sehingga mereka akan merasakan kecanduan yang mana nantinya akan terus mengulangi menyakiti diri sendiri setiap masalah tersebut muncul (Malumbot et al., 2020). Dalam penelitian Primanita et al (2020) mengungkap bahwa bentuk perilaku menyakiti diri sendiri responden diantaranya menyayat tangan, dada, perut, paha, membenturkan kepala, serta meninju tembok. Dalam penelitian Wahyudi & Netrawati (2022) menyatakan bahwa bentuk perilaku *self injury* pada respondennya yaitu membenturkan kepala, lutut, serta menggoreskan benda tajam pada tubuhnya, menarik rambut secara berlebihan, menggigit kuku jari secara berlebihan, memukul dada dan kepala ketika berada dalam suasana hati negatif. Di Indonesia sendiri, menurut data dari survey *YouGove Omnibus* pada Juni 2019 menunjukkan bahwa 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri sendiri dengan sengaja. Dari persentase tersebut bahwa prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-

24 tahun (Sasonto, 2020). Auerbach et al (2021) mengatakan bahwa 15-20% siswa melakukan perilaku *self injury*. Konsekuensi serius meningkat selama masa remaja tersebut.

Peran besar konselor dalam membantu remaja mengatasi permasalahan mengenai menyakiti diri sendiri (*self injury*), perlu dilakukan upaya untuk merubah pola pikir remaja dalam meregulasi emosi agar dapat mereduksi perilaku menyakiti diri sendiri. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, REBT dapat digunakan sebagai upaya untuk mengurangi perilaku melukai diri remaja. *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat digunakan sebagai upaya pengentasan *self injury* pada remaja karena melalui rancangan ini dapat menekankan interaksi berpikir yang rasional, perasaan/emosi dan tingkah laku (Erismon & Karneli, 2021). Gerdald (2012) menjelaskan bahwa pendekatan REBT memandang bahwa seorang individu memiliki kemampuan dari dalam diri untuk mengontrol perasaan, pikiran dan tindakan. REBT dapat membantu individu untuk mengoreksi pemikiran yang salah guna mengurangi emosi yang negatif yang dimunculkan ketika individu sedang berada pada situasi dan kondisi yang buruk (Mu'Afa et al., 2019). Pandangan dasar REBT ini yaitu manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir irasional

namun juga dapat belajar kembali untuk merubah pikiran menjadi rasional, manusia merupakan makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa sehingga gangguan dalam pemikiran disebabkan oleh ide dan pemikiran irasional, gangguan emosional akibat dari persepsi serta sikap terkait dengan peristiwa, manusia berpotensi mengubah arah hidup dan sosialnya, pikiran dan perasaan yang negatif dapat dirubah dengan menata ulang persepsi dan pikirannya (Bidayah et al., 2023).

*Nrimo Ing Pandum* menurut Koentjaraningrat (Nugroho, 2018) berkaitan erat dengan aspek spiritual yang melahirkan sebuah nilai fundamental dan tidak lekang oleh waktu. *Nrimo ing pandum* adalah sebuah sikap penerimaan secara penuh dan utuh terhadap berbagai permasalahan serta kejadian di masa lalu, masa sekarang serta segala kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Sikap *nerimo ing pandum* tidak dapat semena-mena diartikan sebagai sikap pasif, namun dengan sebuah sikap untuk bertahan dan menyadari kondisi dalam diri (Darmastuti et al., 2020). Tiga pondasi dalam sikap *nerimo ing pandum* ialah syukur, sabar dan penerimaan yang kuat sehingga tidak menimbulkan emosi negatif yang dapat menguasai dan merugikan individu (Maharani, 2018). Sikap *nerimo ing pandum* dapat menunjukkan pengendalian diri yang

kuat. Rasionalnya bahwa seseorang yang memiliki sikap *nerimo ing pandum* maka individu akan dapat mereduksi amarah, kecewa, rendah diri, putus asa serta emosi negatif lainnya yang dapat merugikan atau merusak diri sendiri (Prayekti, 2019). Melalui budaya *nerimo ing pandum* dalam pendekatan REBT diharapkan mampu untuk mereduksi perilaku *self injury* pada remaja. Hal ini dapat dilihat dari pondasi dasar dari budaya *nerimo ing pandum* yang sesuai dengan definisi REBT untuk merubah pemikiran yang irasional menjadi individu dengan pemikiran yang rasional serta diperkuat dengan sikap *nerimo ing pandum* sehingga remaja akan mampu mengurangi kecenderungan untuk terkontrol oleh emosi negatif yang dapat merugikan diri sendiri.

Penulisan artikel ini dianggap perlu karena belum ada penelitian terdahulu secara spesifik yang menggunakan penerapan budaya *nerimo ing pandum* dalam pendekatan REBT untuk mereduksi perilaku *self injury* pada remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu (1) mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self injury* pada remaja dan (2) mengetahui penerapan budaya *nerimo ing pandum* dalam pendekatan REBT untuk mereduksi perilaku *self injury* pada remaja. Adanya kajian literatur ini dapat digunakan oleh konselor dan peneliti lainnya dalam menggunakan budaya *nerimo ing pandum*

dalam pendekatan REBT untuk mereduksi perilaku *self injury* pada remaja.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan jurnal ini adalah *literature review*. Metode *literature review* merupakan sebuah metode untuk mengidentifikasi, mengkaji serta menafsirkan hasil-hasil dari temuan yang diperoleh melalui literatur-literatur terdahulu (Cahyono et al., 2019). Terdapat 5 tahapan dalam pelaksanaan *literature review* yang terdiri dari (1) pengumpulan literatur, dilakukan dengan berbagai *search engine* seperti *Google Scholar*, *Sciendirect*, *Open Knowledge Maps* dan lainnya. Kata kunci yang digunakan adalah “*self injury*”, “*budaya nrimo ing pandum*”, “konseling REBT”; (2) seleksi literatur, diberikan batasan-batasan yang sesuai dengan isi dari penulisan jurnal; (3) mengkaji sumber literatur; (4) penarikan hasil kajian; (5) diskusi hasil kajian.

Dari proses *literatur review* maka akan dihasilkan kajian data sekunder. *Literatur review* yang telah dikaji secara menyeluruh kemudian dikombinasikan sehingga dapat memunculkan konstruksi konsep penerapan budaya *nrimo ing pandum* pada pendekatan REBT untuk mereduksi perilaku *self injury* pada remaja.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini diperoleh 9 artikel relevan dari 50 artikel mengenai budaya *nerimo ing pandum*, *self injury*, & pendekatan *rational emotive behavior* sebagai berikut.

**Tabel 1 Daftar Literatur yang Dikaji**

Penulis	Metode	Judul
Wahyudi & Netrawati, 2022	Kuantitatif Eksperimen	Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan CBT dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa
Lisnanti, 2022	Kualitatif fenomenologi	Fenomena Nrimo Ing Pandum dalam Kepercayaan Diri Generasi Milenial di Nganjuk
Japar et al., 2021	Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.	Pelatihan Konseling REBT Bagi Guru BK SMA Kota Magelang Untuk Meningkatkan Kinerja Pelayanan Konseling
Normanis a et al., 2020	Kuantitatif Eksperimen	Layanan Konseling Kelompok REBT Untuk Mengurangi Perilaku Self Injuri Pada Peserta Didik
Malumbot et al., 2020	Kualitatif Studi Kasus	Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja
Putri & Nusantoro, 2020	Kuantitatif korelasional	Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Siswa Smp
Ulum et al., 2019	Kuantitatif Eksperimen	Layanan Konseling Kelompok REBT Terhadap Harga Diri Siswa Korban Self Injury
Takwati, 2019	Kualitatif Stidi Kasus	Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury
Wibisono & Gunatirin, 2018	Kualitatif Studi Kasus	Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja Wanita

Berikut merupakan pembahasan lebih lanjut dalam penelitian ini.

### **Faktor-Faktor Perilaku Self Injury**

Setiap individu memiliki tahapan perkembangan dan tugas-tugas tertentu yang dapat menghasilkan perilaku tertentu. Remaja yang dapat melewati masing-masing tahap perkembangannya dengan baik, maka individu akan memiliki kesehatan dan daya tahan yang baik sehingga dapat melakukan kegiatan dengan aktif, cepat, inisiatif, kreatif, dan energik. Sebaliknya, jika remaja tidak mampu melewati tahapan perkembangan sebelumnya dengan baik maka dapat menimbulkan kendala, baik secara pribadi maupun sosialnya (Qomariah & Santi, 2021). Salah satunya siswa tidak dapat mengatasi masalah yang dialaminya sehingga dapat menyakiti diri sendiri (*self injury*).

Self injury atau yang biasa disebut sebagai perilaku menyakiti diri sendiri merupakan problematika serius yang dapat merusak tubuh secara langsung yang dilakukan dengan sengaja meskipun tidak berniat untuk mengakhiri hidupnya (Islamarida et al., 2023). *Self injury* juga terjadi di kalangan remaja Di beberapa negara (Izzah & Ariana, 2022). Pada hakikatnya *self injury* terjadi karena adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Berikut merupakan beberapa faktor individu melukai diri sendiri (*self injury*).

**Tabel 2 Faktor-Faktor Self Injury**

Faktor	Hasil Penelitian
Kepribadian diri sendiri	Suasana hati (mood) individu dan sulitnya mengungkapkan perasaan menjadi (Margaretha, 2019)
Psikologis individu	Individu yang memiliki pandangan buruk terhadap dirinya sendiri, mengalami kecemasan, merasa tidak berharga, mudah menyalahkan dirinya sendiri dan tidak dapat berfikir jernih terhadap persoalan yang dialami sehingga tertekan dan mengalami depresi (Margaretha, 2019; Wibisono & Gunatirin, 2018).
Hubungan asmara	Individu yang memiliki masalah dalam keluarga dan pasangannya yang cenderung memendam dan menyebabkan kekosongan diri. (Malumbot et al., 2020)
Keluarga	Faktor keluarga yang terjadi pada masa kecil seperti trauma perselingkuhan ibu, kekerasan fisik oleh orang tua, dan sering merasa sendiri. Sedangkan faktor keluarga saat remaja adalah seringnya berdebat dengan orang tua, merasa kecewa tidak dihargai orangtua, dan merasa sendirian di rumah (Wibisono & Gunatirin, 2018).
Polah asuh	Pola asuh yang otoriter dalam bentuk kekerasan fisik maupun verbal dapat berpengaruh pada self injury remaja (Wibisono & Gunatirin, 2018)
Lingkungan	Perilaku remaja yang rendah ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya lingkungan. Lingkungan memberikan pengaruh yang baik kepada remaja dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Islamarida et al., 2023)

### **Nilai-Nilai Budaya Nrimo Ing Pandum**

Filosofi *Nerimo Ing Pandum* merupakan salah satu budaya yang berasal dari suku Jawa. *Nerimo Ing Pandum* merupakan sebuah istilah yang memiliki arti menerima segala kekurangan dengan tulus apa yang telah terjadi (Lisnanti, 2022). Terdapat tiga aspek psikologis dalam filosofi *Nerimo Ing Pandum* yakni rasa syukur, kesabaran, dan penerimaan (Maharani, 2018). Syukur menjadi salah satu bentuk emosi positif atas limpahan karunia

dari Tuhan yang dapat mempengaruhi individu dalam bertindak (Nugroho, 2018). Selanjutnya sabar merupakan salah satu komponen yang berarti sandaran nilai individu dalam menghadapi permasalahan ketika amarah sedang terjadi (Prayekti, 2019). Sedangkan penerimaan adalah salah satu bentuk keyakinan bahwa manusia hanya menjalani hidup dan Tuhan yang menentukan (Nuraini et al., 2021).

Sikap *nerimo* juga menunjukkan bahwa individu memiliki pengendalian diri yang kuat. Rasionalnya adalah dengan memiliki sikap *nerimo*, individu dapat berupaya untuk dapat mengendalikan dirinya sehingga tidak bersikap berlebihan dengan kecewa, marah, rendah diri, dan putus asa, melainkan sikap tenang dan dapat menyelesaikan masalah (Maharani, 2018). Hasil dari menerapkan filosofi *Nrimo Ing Pandum* adalah kemampuan individu untuk melihat hal positif dari sebuah kejadian, meningkatkan rasa berserah diri kepada Tuhan, dan menumbuhkan kekuatan dalam hidup (Ilmi, 2021). Oleh karena itu makna filosofi *Nrimo Ing Pandum* menekankan penuh pada usaha untuk menerima diri sendiri (Lisnanti, 2022).

### ***Penerapan Budaya Nrimo Ing Pandum dalam Pendekatan Rational Emotive Behavior dalam Mereduksi Self Injury***

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) memiliki tujuan agar dapat

memperbaiki dan mengubah persepsi, cara pandang, sikap, dan keyakinan serta pandangan yang irasional konseli menjadi rasional sehingga individu dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal (Japar et al., 2021). Remaja yang memiliki pemikiran irasional menjadi salah satu penyebab terjadinya *self injury*. Hal tersebut juga dipertegas oleh Margaretha (2019) bahwa individu yang memiliki pandangan buruk terhadap dirinya sendiri, mengalami kecemasan, merasa tidak berharga, mudah menyalahkan dirinya sendiri dan tidak dapat berfikir jernih terhadap persoalan yang dialami sehingga tertekan dan mengalami depresi menjadi faktor yang mendorong terjadinya *self injury*.

Islamarida et al (2023) menyebutkan bahwa *self injury* atau yang biasa disebut sebagai perilaku menyakiti diri sendiri merupakan problematika serius yang dapat merusak tubuh secara lansung yang dilakukan dengan sengaja meskipun tidak berniat untuk mengakhiri hidupnya. Sehingga diperlukan sebuah pendekatan yang mampu mereduksi terjadinya masalah menyakiti diri sendiri. Melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu mengelolah pemikiran individu yang irasional sehingga dapat mengurangi masalah remaja yang berkaitan dengan menyakiti diri sendiri. Hal tersebut juga dijelaskan dalam hasil

penelitian Normanisa et al (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dari layanan konseling kelompok teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengurangi self injury siswa kelas VII.

Akan tetapi perlu ada kebaruan terkait implemmentasi pendekatan REBT untuk mereduksi *self injury* remaja. Penelitian ini menyarankan pendekatan budaya dalam pengintegrasian. Masyarakat Jawa memiliki berbagai nilai-nilai yang dapat dianut. Keberadaannya nilai-nilai Jawa saat ini masih digunakan sebagai nilai yang digunakan di masyarakat. Salah satu nilai budaya Jawa yang dapat digunakan adalah *Nerimo Ing Pandum* yang menjadi sebuah filosofi dan pandangan hidup orang Jawa akan selalu sesuai dengan perubahan zaman (Lisnanti, 2022). Filosofi Jawa berisi pelajaran dan tuntunan hidup masyarakat (Saputri & Mutsbit, 2022).

Individu yang memiliki budi pekerti selalu *Nerimo Ing Pandum* yang berarti dapat menerima apa yang telah diberikan oleh Tuhan YME. *Nerimo Ing Pandum* bukan berarti putus asa akan tetapi membatasi diri untuk melakukan sesuatu di luar aturan sehingga dapat menerima (Maharani, 2018).

Berikut beberapa tahapan dalam penerapan pendekatan REBT bermuatan budaya *Nerimo Ing Pandum*.

Tahap	Kegiatan
Awal	a. Konselor menyambut kedatangan konseli b. Konselor membangun hubungan baik dengan konseli c. Konselor menjelaskan asas-asas dalam konseling d. Konselor menjelaskan tujuan konsling e. Konselor melakukan kontrak bahwa konseli harus mengikuti kegiatan konseling mulai dari awal hingga akhir f. Konselor melakukan kesepakatan mengenai batasan waktu yang digunakan
Inti	Pada tahap inti konselor menggunakan pendekatan REBT bermuatan budaya <i>Nerimo Ing Pandum</i> . <b>Tahap Identifikasi A-B-C</b> a. <i>Clarifying the event, person, or situation.</i> Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi permasalahan yang dianggap meresahkan b. <i>Clarifying the feelings and/or behavior.</i> Selanjutnya konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi perasaan atau perilaku yang berhubungan dengan peristiwa tersebut c. <i>Clarifying the negative self-talk.</i> Konseli mengidentifikasi <i>self-talk</i> yang merugikan, tidak benar, dan irasional d. <i>Changing the feelings by changing the self-talk.</i> Konselor meyakinkan konseli bahwa <i>self-talk</i> negatif yang mereka yakini tidaklah benar <b>Tahap Perdebatan (Dispute)</b> e. Konselor melakukan <i>dispute</i> dengan mendebat keyakinan irasional konseli dan menunjukkan bahwa keyakinan tersebut tidak didukung oleh bukti f. Konselor membantu konseli untuk membedakan antara pemikiran rasional dan irasional g. Konselor mengimplementasikan nilai-nilai <i>Nerimo Ing Pandum</i> yang terdiri dari tiga indikator rasa syukur, kesabaran, dan penerimaan <b>Tahap Pasca Perdebatan (Effect)</b> h. Pelepasan pemikiran yang merusak, perolehan keyakinan baru, serta penerimaan diri sendiri dan orang lain i. Konselor menetapkan tujuan dan kesepakatan bersama konseli agar konsli tidak menyakiti diri sendiri ( <i>self Injury</i> )
Akhir	Konselor menutup kegiatan dan membahas sesi berikutnya bila memungkinkan

Melalui *Nerimo Ing Pandum* dapat mengembangkan individu untuk memiliki



sikap menerima dan mengendalikan dirinya sehingga tidak bersikap maupun bertindak secara berlebihan seperti kecewa, marah, rendah diri, dan putus asa, melainkan bersikap dengan tenang dan berfokus untuk mencari solusi masalah dalam segala hal permasalahan dalam hidup yang dihadapi (Lisnanti, 2022).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self injury* remaja diantaranya kepribadian individu, psikologis individu, keluarga, lingkungan, pola asuh dan hubungan asmara. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi *self injury* dengan menggunakan pendekatan REBT bermuatan nilai-nilai budaya *Nerimo Ing Pndum* yang telah dijelaskan langkah-langkah pelaksanaannya. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk melakukan efektifitas pendekatan REBT bermuatan nilai-nilai budaya *Nerimo Ing Pndum* untuk mereduksi *self injury* remaja.

### DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder, Fifth Edition: DSM-5*. DC: American Psychiatric Publishing.
- Auerbach, R. P., Pagliaccio, D., Allison, G. O., Alqueza, K. L., & Alonso, M. F. (2021). Neural Correlates Associated With Suicide and Nonsuicidal Self-injury in Youth. *Biological Psychiatry*, 89(2), 119–133. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.06.002>
- Bidayah, A., Netrawati, & Karneli, Y. (2023). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 396–401. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Darmastuti, R., Prasetya, B. E. A., & P, T. A. S. (2020). The Identity Construction of Solo's Adolescent regarding "Narimo Ing Pandum." *Jurnal ASPIKOM*, 5(2), 352–364. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v5i2.687>

- Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.29210/120212694>
- Guntur, I. A., Dewi, P. M. E., & Ridfah, A. (2021). Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 1–13. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/42-54>
- Ilmi, A. M. (2021). Memaknai Kehidupan Melalui Konseling Memaknai Eksistensialisme berbasis Nilai Budaya Nrimo Ing Pandum untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Bawah. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1–15.
- Islammarida, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku Self Injury pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347–355. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066>
- Izzah, F. N., & Ariana, A. D. (2022). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-suicidal Self- Injury pada Remaja. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 70–77.
- Japar, M., Kurniati, A., & Lianasari, D. (2021). Pelatihan Konseling REBT bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMA Kota Magelang untuk Meningkatkan Kinerja Pelayanan Konseling. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 397–404. <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i3.525>
- Latipun, & Notosoedirdjo, M. (2014). *Kesehatan Mental: Konsep Dan Penerapan*. UM PREESS.
- Lisnanti, A. U. (2022). Fenomena nerimo ing pandum dalam kepercayaan diri generasi milenial di Nganjuk. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 48–54. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2868/1492>
- Maharani, R. (2018). Penerapan Falsafah Narimo Ing Pandum dalam Pendekatan Person-Centered Untuk Mengatasi Depresi Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 205–212.

- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1612>
- Margaretha, A. A. (2019). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Experientia*, 7(2), 12–20. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Mu'Afa, N., Abdi, S., & Batubara, S. (2019). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Hubungan Sosial. *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 16(2), 22–28. <https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.727>
- Normanisa, M., Anwar, K., & Auliah, N. (2020). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Self Injury Pada Peserta Didik Kelas VII F Di Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 62–66. <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
- Nugroho, I. S. (2018). Pendekatan Eksistensial-Humanistik Berbasis Nilai Budaya Jawa “Narimo Ing Pandhum” untuk Mereduksi Kecemasan Remaja di Era Disrupsi. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 46–54.
- Nuraini, F., Purnomo, D., Latif, A., Ishaq, M., Widiastuti, W., & Sofyan, I. (2021). How Does A Father Construe Nrimo Ing Pandum Makaryo Kan Nyoto Philosophy In Early-Childhood? An Interpretative Phenomenological Analysis. *JURNAL INDRIA (Jurnal Ilmiah Pendidikan Prasekolah Dan Sekolah Awal)*, 6(1), 69–82. <https://doi.org/10.24269/jin.v6i1.3809>
- Prayekti, P. (2019). Konseptualisme dan Validasi Instrumen Narimo Ing Pandum (Studi pada SMK Jetis Perguruan Tamansiswa Yogyakarta). *JBTI: Jurnal Bisnis Teori Dan Implementasi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.18196/bti.102113>
- Primanita, R. Y., Aviani, Y. I., & Afriani, M. (2020). Emotional Quotient dan Perilaku Self Injury pada LGBT. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 90. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.109779>

- Putri, N. R., & Nusantoro, E. (2020). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Siswa Smp Negeri Di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 139–151. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6324>
- Qomariah, N., & Santi, D. E. (2021). Gambaran Kebermaknaan Hidup Pelaku Non-Suicidal Self-Injury. In *Seminar Nasional Psikologi UM*, 424–429.
- Santrock. (2007). *Adolescence (6th ed.)*. Erlangga.
- Saputri, S. A. S., & Mutsbit, B. (2022). Prinsip Nrimo Ing Pandum Dalam Proses Self-Acceptance Penyintas Covid-19. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Antropologi*, 6(2), 111–119.
- Sasonto, A. R. (2020). *Kita Perlu Lebih Serius Membahas “Self Harm” yang Menghantui Anak Muda*.
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208–214. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/15913>
- Ulum, T. S., Kusdaryani, W., & Yulianti, P. D. (2019). Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Harga Diri Siswa Korban Self Injury. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4279>
- Wahyudi, I., & Netrawati. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228–10237. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.4887>
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja Wanita. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3675–3690.