



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

**PENGARUH TEKNIK *BEHAVIOR REHEARSAL* MELALUI
TERAPI AIR WUDHU TERHADAP PENURUNAN
PERILAKU *SELF-INJURY* PADA SEORANG REMAJA DI
DESA MOJONGAPIT JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

LAILI NUR KUSUMA NINGTIAS
NIM: 04020321062

Dosen Pembimbing I:

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Dosen Pembimbing II:

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laili Nur Kusuma Ningtias

NIM : 04020321062

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh Teknik *Behavior Rehearsal* Melalui Terapi Air Wudhu Terhadap Penurunan Perilaku *Self-Injury* Pada Seorang Remaja Di Desa Mojongapit Jombang** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 22 September 2025

Yang membuat pernyataan,



Laili Nur Kusuma Ningtias

NIM. 04020321062

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

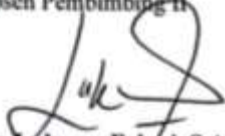
Nama : Laili Nur Kusuma Ningtias
NIM : 04020321062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Behavior Rehearsal* Melalui Terapi Air Wudhu Untuk Menurunkan Perilaku *Self-Injury* Pada Seorang Remaja Di Desa Mojongapit Jombang.

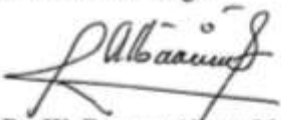
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 September 2025

Menyetujui
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212905011002


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 19630303199203200

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

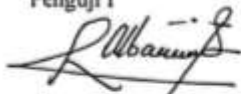
Pengaruh Teknik *Behavior Rehearsal* Melalui Terapi Air Wudhu
Terhadap Penurunan Perilaku *Self-Injury* Pada Seorang Remaja Di
Desa Mojongapit Jombang

SKRIPSI

Disusun oleh
Laili Nur Kusuma Ningtias
04020321062

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjan Strata Satu pada
tanggal 29 September 2025

Penguji I



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 196303031992032002

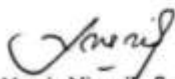
Tim Penguji

Penguji II



Dr. Lukman Fadhmi, S.Ag.,
M.Pd.
NIP. 197311212005011002
Penguji IV

Penguji III



Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.
NIP. 197605182007012022



Dr. H. Cholij, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Surabaya, 29 September 2025

Dekan,



Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197410171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinshy.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LAILI NUR KUSUMA NINGTAS

NIM : 04020321062

Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN KONSELING ISLAM

E-mail address : lailinurkusumaningtas@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif atas karya ilmiah :
☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH TEKNIK *REHEARSAL* MELALUI TERAPI AIR WUDHU TERHADAP

PENURUNAN PERILAKU *SELF-INJURY* PADA SEORANG REMAJA DI DESA MOJONGAPIT

JOMBANG

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 6 Januari 2026

Penulis

(LAILI NUR KUSUMA N.)

nama terang dan tidak terang

ABSTRAK

Laili Nur Kusuma Ningtias, NIM. 04020321062, 2025. *Pengaruh Teknik Behavior Rehearsal Melalui Terapi Air Wudhu Terhadap penurunan Perilaku Self-injury Pada Seorang Remaja Di Desa Mojongapit Jombang.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *behavior rehearsal* melalui terapi air wudhu dalam menurunkan perilaku *self-injury* pada seorang remaja di Desa Mojongapit, Jombang. Latar belakang penelitian didasarkan pada maraknya fenomena *self-injury* yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Subjek penelitian adalah seorang remaja SMA yang memiliki kecenderungan melakukan perilaku *self-injury*. Pengumpulan data dilakukan melalui 15 sesi pertemuan, terdiri atas lima sesi pada fase baseline A1, lima sesi pada fase intervensi (B), dan lima sesi pada fase baseline A2. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis visual grafik, analisis dalam kondisi, serta analisis antar kondisi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada perilaku *self-injury* setelah diberikan intervensi. Presentase overlap antara fase *baseline* dan intervensi sebesar 0%, yang menandakan perubahan perilaku bersifat jelas dan konsisten. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *behavior rehearsal* melalui terapi air wudhu berpengaruh dalam menurunkan perilaku *self-injury*. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi antara pendekatan konseling modern dengan nilai-nilai Islami sebagai alternatif terapi bagi remaja yang mengalami *self-injury*.

Kata Kunci: *Behavior Rehearsal, Terapi Air Wudhu, Self-Injury*

ABSTRACT

Laili Nur Kusuma Ningtias, NIM 04020321062, 2025. *The Effect of Behavior Rehearsal Techniques Through Wudhu Water Therapy in Reducing Self-Injury Behavior in an Adolescent in Mojongapit Village, Jombang.*

This study aims to determine the effect of behavior rehearsal techniques through wudhu water therapy in reducing self-injury behavior in an adolescent in Mojongapit Village, Jombang. The background of this study is based on the prevalence of self-injury, which has a negative impact on the physical and mental health of adolescents. The research method used is Single Subject Research (SSR) with an A-B-A design. The research subject was a high school adolescent who had a tendency to engage in self-injury behavior. Data collection was conducted through 15 sessions, consisting of five sessions in the baseline phase A1, five sessions in the intervention phase (B), and five sessions in the baseline phase A2. Data analysis was performed using visual graph analysis, within-condition analysis, and between-condition analysis techniques.

The results showed a significant decrease in self-injury behavior after the intervention. The overlap percentage between the baseline and intervention phases was 0%, indicating a clear and consistent change in behavior. Thus, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted, concluding that the behavior rehearsal technique through wudhu therapy was effective in reducing self-injury behavior. This study emphasizes the importance of integrating modern counseling approaches with Islamic values as an alternative therapy for adolescents who engage in self-injury.

Keywords: Behavior Rehearsal, Ablution Therapy, Self-Injury

ملخص

لايلي نور كوسوما نينجتياس، رقم الطالب 04020321062، 2025. تأثير تقنية تكرار السلوك من خلال العلاج بالماء للوضوء في الحد من سلوك إيذاء النفس لدى المراهقين في قرية موجونجايت، جومبانج.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير تقنيات تكرار السلوك من خلال العلاج بالماء في الحد من سلوك إيذاء النفس لدى مراهق في قرية موجونجايت، جومبانج. تستند خلفية هذه الدراسة إلى انتشار إيذاء النفس، الذي له تأثير سلبي على الصحة البدنية (SSR) والعقلية للمراهقين. طريقة البحث المستخدمة هي البحث أحادي الموضوع كان موضوع البحث مراهقاً في المدرسة الثانوية لديه ميل إلى الانخراط A-B-A. بتصميم في سلوك إيذاء الذات. تم جمع البيانات من خلال 15 جلسة، تتكون من خمس جلسات وخمس جلسات في (B) وخمس جلسات في مرحلة التدخل، A1 في المرحلة الأساسية تم تحليل البيانات باستخدام تحليل الرسوم البيانية المرئية، وتحليل A2 المرحلة الأساسية الحالة الداخلية، وتقنيات تحليل الحالة الخارجية.

أظهرت النتائج انخفاضاً كبيراً في سلوك إيذاء النفس بعد التدخل. كانت نسبة التدخل بين مرحلتي الأساس والتدخل 0٪، مما يشير إلى تغيير واضح ومتسق في السلوك وخلصت الدراسة، (Ha) وقبول الفرضية البديلة (H0) وبالتالي، تم رفض الفرضية الصفرية إلى أن تقنية تكرار السلوك من خلال علاج الوضوء كانت فعالة في الحد من سلوك إيذاء النفس. تؤكد هذه الدراسة على أهمية دمج أساليب الاستشارة الحديثة مع القيم الإسلامية كعلاج بديل للمراهقين الذين يمارسون إيذاء الذات.

الكلمات المفتاحية: تمرين السلوك، علاج الوضوء، إيذاء الذات

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional.....	9
F. Hipotesis Penelitian	11
G. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORITIK	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Teknik <i>Behavior Rehearsal</i>	13
2. Terapi Air Wudhu	20
3. Perilaku <i>Self-Injury</i>	34
4. Pengaruh Teknik <i>Behavior Rehearsal</i> Melalui Terapi Air Wudhu Terhadap Penurunan Perilaku <i>Self-Injury</i>	47

B.	Kajian Perspektif Dakwah Islam	47
C.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	49
BAB III METODE PENELITIAN		57
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	57
B.	Lokasi Penelitian	58
C.	Subjek Penelitian	59
D.	Variabel dan Indikator Variabel Penelitian	59
E.	Tahap-Tahap Penelitian	60
F.	Teknik Pengumpulan Data	61
G.	Teknik Validitas Instrumen Penelitian	67
H.	Teknik Analisi Data	67
BAB IV		69
HASIL DAN PEMBAHASAN		69
A.	Gambaran Umum Obyek Penelitian	69
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	69
2.	Deskripsi Konselor	69
3.	Deskripsi Konseli	70
4.	Ruang Lingkup Pergaulan Konseli	70
5.	Deskripsi Masalah Konseli	71
6.	Deskripsi Signifikan Other	71
B.	Penyajian Data	72
C.	Analisis Data	93
D.	Uji Hipotesis	103

E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	104
BAB V	108
PENUTUP.....	108
A. Kesimpulan	108
B. Saran	108
C. Keterbatasan Penelitian	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN.....	118



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rubrik Penilaian Self-Injury	62
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Baseline A1	77
Tabel 4. 2 Data Total Skor Keseluruhan Intervensi (B)	87
Tabel 4. 3 Data Keseluruhan Skor Baseline A2	91
Tabel 4. 4 Hasil Data Perubahan Perilaku Self-Injury	92
Tabel 4. 5 Panjang Kondisi	93
Tabel 4. 6 Kecenderungan Arah	94
Tabel 4. 7 Kecenderungan Jejak	95
Tabel 4. 8 Level Stabilitas dan Rentang	99
Tabel 4. 9 Level Perubahan	100
Tabel 4. 10 Hasil Data Analisis Dalam Kondisi	100
Tabel 4. 11 Hasil Data Antar Kondisi	102

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor Keseluruhan Baseline A1.....	77
Grafik 4. 2 Skor Keseluruhan Perilaku Self-Injury.....	88
Grafik 4. 3 Skor Keseluruhan Perilaku Self-Injury.....	91
Grafik 4. 4 Skor Data Perubahan Keseluruhan Perilaku Self-Injury	92
Grafik 4. 5 Kecenderungan Stabilitas Baseline A1.....	96
Grafik 4. 6 Kecenderungan Stabilitas Intervensi (B).....	97
Grafik 4. 7 Kecenderungan Stabilitas Baseline A2.....	98



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Āshūr, Muhammad al-Ṭāhir ibn. *Al-Tahrīr Wa Al-Tanwīr*. Juz II. Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984.
- Adi, La. “Konsep Dakwah Dalam Islam.” *Jurnal Pendidikan Ar-Rasyid* 7, no. 1 (2022): 1–23.
<https://www.journal.staisyarifmuhammad.ac.id/index.php/jp/article/view/27>.
- Afiati, Nikmah Sofia, and Friska Nur Setia Putri. “Self-Injury Di Era Digital: Pengembangan Skala.” *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (2021): 70–79.
- Al-‘Utsaimin, Muhammad bin Shalih. *Syarah Hadits Arba ‘in Nawawi*. Terj. Abu. Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2005.
- Al-Asqalani, Ibn Hajar. *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Jakarta Selatan: Pustaka Azzam, 2016.
- Al-Ghozali, Abi Hamid. *Bidayatul Hidayah*. Surabaya: Al-Hidayah, 2005.
- Al-Hajjaj, Muslim ibn. *Shahih Muslim*. Juz 1. Beirut: Dar Ihya’ at-Turats al-‘Arabi, 1991.
- Al-Maliki, Alawi Abbas, and Hasan Sulaiman An-Nuri. *Bersuci Sesuai Teladan Nabi SAW*. Yogyakarta: Pustaka Hati, 2017.
- Association, American Psychiatric. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Aziz, Moh. Ali. *Ilmu Dakwah*. Edisi Revi. Jakarta: Prenada Media Group, 2004.
- Baumrind, D. “Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior.” *Genetic psychology monographs* 75, no. 1 (February 1967): 43–88.
- Bhattacharyya, D., M. Namdeo, and A. K. Dwivedi. “Proactive Coping Style and Intentional Self-Harm: A Cross-Sectional Study.” *Industrial Psychiatry Journal* 27, no. 1 (2018): 67–72.
- Bowlby, John. *Attachment: Attachment and Loss Volume One (Basic Books Classics)*. Vol. I, 1983.
<http://www.amazon.com/Attachment-Volume-Basic-Books-Classics/dp/0465005438>.
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo

Persada, 2011.

- Creswell, John W. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Edited by Saifuddin Zuhri Qudsi and Achmad Fawaid. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Dianti, Tiara Maiza, Yeni Karneli, and Mudjiran. "Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling." *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)* 3, no. 1 (2024): 32.
- Djollong, Andi Fitriani. "Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research)." *Istiqra* ' 2, no. 1 (2014): 86–100.
<https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqlra/article/view/224>.
- Dorsey, Shannon, Aaron R. Lyon, Michael D. Pullmann, Nathaniel Jungbluth, Lucy Berliner, and Rinad Beidas. "Behavioral Rehearsal for Analogue Fidelity: Feasibility in a State-Funded Children's Mental Health Initiative." *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research* 44 (2017): 395–404.
- Elfita, Tuti. "Perilaku Self-Harm Pada Remaja: Bagaimana Mengatasinya?" *Retizen.Id*. Last modified 2023. Accessed January 20, 2025.
<https://retizen.republika.co.id/posts/244363/perilaku-self-harm-pada-remaja-bagaimana-mengatasinya>.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedu. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Fahmi, Lukman, M. Badrul Fawaid, and Moch. Syihabudin Nuha. "Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik." *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2024): 240–251.
- Favazza, Armando R. *Bodies Under Siege: Self-Mutilation, Nonsuicidal Self-Injury, and Body Modification in Culture and Psychiatry*. 3rd ed. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2011.
- Febriani, Yuyun, and Rosmawati Taherong. "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Batauga." *Frame Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 02, no. 01 (2023): 81–86.
- Fitri, Maulida, Netrawati, and Zadrian Ardi. "The Use of Cognitive

- Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior.” *Journal Of Psychology, Counseling And Education* 2, no. 3 (2024): 225–235.
- Fransisca Saputra, Olivia, and Hedy Constancia Indrani. “Perancangan Interior Hydropenerapandan Fisiopenerapandi Surabaya.” *Jurnal Intra* 5 (2017): 50.
- Geulayov, Galit, Kate Mansfield, Camila Jindra, Keith Hawton, and Mina Fazel. “Loneliness and Self-Harm in Adolescents during the First National COVID-19 Lockdown: Results from a Survey of 10,000 Secondary School Pupils in England.” *Current Psychology* 43, no. 15 (2024): 14063–14074.
- Gratz, Kim L. “Risk Factors for and Functions of Deliberate Self-Harm: An Empirical and Conceptual Review.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (2003): 192–205.
- Guntur, Arkadus Ianuar, Eva Meizara Puspita Dewi, and Ahmad Ridfah. “Dinamika Perilaku Self-Injury Pada Remaja Laki-Laki.” *Jurnal Talenta Mahasiswa* 1, no. 1 (2021): 43.
- Hadi, N. R., A. Suprapti, and A. Mishbahuddin. “The Effect of Group Counseling Services Using Behavioral Rehearsal Techniques on Speaking Anxiety in Class VII B Students of SMP N 17 Bengkulu City: Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Terhadap Kecemasan Berbicara Pada P.” *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2025): 12–18.
- Hasanuddin, Oan. *Mukjizat Berwudhu*. Jakarta: Qultum Media, 2007.
- Herdiansyah, Haris. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Herliana, Irma. “Effectiveness of Wudhu Therapy and Music Therapy Before Sleep on Insomnia in Adolescents.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 13, no. 02 (2023): 55–69.
- Hidayat, Irfan. “Pengaruh Terapi Wudu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak.” *Journal Proners* 3, no. 1 (2016): 1–12.
- Karimah, Khaulah. “Kesepian Dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Pada Remaja Dari Keluarga Tidak Harmonis.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2021): 367.

- Kariyawasam, L., and M. Ononaiye. "Exploring the Impact of Parenting Style and Attachment on Self-Harm in UK and Sri Lankan Students." *The International Journal of Indian Psychology* 7, no. 2 (2019): 635–647.
- Kathīr, Abu al-Fidā' Ismā'īl ibn. *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*. Juz II. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1999.
- Khoirunnisak, Itak, Daksa Muhammad Fattah, Ricy Steve Andreansyah, and Maryatul Kibtyah. "Wudhu Sebagai Metode Psikoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan." *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality* 8, no. 2 (2024): 106–117.
- Khrisma Wibisono, Bernardus, and Elly Yulindari Gunatirin. "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 7, no. 2 (2018): 3675–3690.
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3631>.
- Klonsky, E. David, and Jennifer J. Muehlenkamp. "Self-Injury: A Research Review for the Practitioner." *Journal of Clinical Psychology* 63, no. 11 (2007): 1045–1056.
- Klonsky, E David. "The Functions of Deliberate Self-Injury: A Review of the Evidence." *Clinical Psychology Review* 27, no. 2 (2007): 226–239.
- Knipe, Duleeka, Priya Padmanathan, Giles Newton-Howes, Lai Fong Chan, and Navneet Kapur. "Suicide and Self-Harm." *The Lancet* 399, no. 10338 (2022): 1903–1916.
- Kothgassner, Oswald D., Kealagh Robinson, Andreas Goreis, Dennis Ougrin, and Paul L. Plener. "Does Treatment Method Matter? A Meta-Analysis of the Past 20 Years of Research on Therapeutic Interventions for Self-Harm and Suicidal Ideation in Adolescents." *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation* 7, no. 1 (2020).
- Krysinska, Karolina, Sarah Curtis, Marisa Lamblin, Nicholas Stefanac, Kate Gibson, Sarah Byrne, and Jo Robinson. "Parents' Experience and Psychoeducation Needs When Supporting a Young Person Who Self-Harms." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 10 (2020): 3662.
- Lally, Phillippa, Cornelia H M van Jaarsveld, Henry W W Potts, and

- Jane Wardle. "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World." *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): 998–1009.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674>.
- Lee, Sook Hyun, Jong Yeop Kim, Sujung Yeo, Sung Hoon Kim, and Sabina Lim. "Meta-Analysis of Massage Therapy on Cancer Pain." *Integrative Cancer Therapies* 14, no. 4 (2015): 297–304.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1534735415572885>.
- Lela, and Lukmawati. "Ketenangan: Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)." *Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 2 (2015): 55–66.
- Liem, Andrian, Benny Prawira, Selvi Magdalena, Monica Jenifer Siandita, and Joevarian Hudiyana. "Predicting Self-Harm and Suicide Ideation during the COVID-19 Pandemic in Indonesia: A Nationwide Survey Report." *BMC Psychiatry* 22, no. 1 (2022): 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03944-w>.
- Maharani, C. N., L. S. Y. Savitri, and S. R. R. Pudjiati. "Hubungan Antara Pola Asuh Positif Dan Perilaku Melukai Diri Remaja." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 14, no. 1 (2022).
- Mājah, Ibn. *Sunan Ibn Mājah Kitāb Al-Aḥkām*. 2341st ed. Riyadh: Dārussalām, 2007.
- Melamita, Anisa, and Yarmis Syukur. "Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku Self Injury Siswa." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 7, no. 1 (2022): 162.
- Melasti, Kiken Yosi, M. Ramli, and Nugraheni Warih Utami. "Self-Injury Pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama Dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan* 2, no. 7 (2022): 686–695.
- Musita, AR. Byanfikas. "Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Wudlu Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Pada Anak Jalanan Di UPTD Kampung Anak Negeri Kota Surabaya." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Naqiyah, Amirah Mutiara Yasmin Najlatun. "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Remaja."

- Jurnal BK UNESA* 14, no. 6 (2024): 14–20.
- Nasution, F. Z., and S. Angraini. “Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja.” *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 1, no. 1 (2021).
- Nelson-Jones, Ricard. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. 4th ed. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2011.
- Neuman, and Mc Cornnick. *Single Subject Experimental Reserch*. USA: International Reading Association 800 Barkdale Road, 1995.
- Nock, Matthew K. *Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 2009.
- Nursopiyanti, Resti. “Pengaruh Penerapan Terapi Wudu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Di MTS Darussalam Kota Bengkulu.” Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, 2021.
- Persano, H. L. “Self-Harm.” *The International Journal of Psychoanalysis* 103, no. 6 (2022): 1089–1103.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. “Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar).” *Journal of Chemical Information and Modeling* (2021): 53.
- Pratiwi, Adelia Oky Setya, and Novia Rissita Sari. “Terapi Wudhu: Solusi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mencegah Perilaku Delinkuensi Pada Siswa Sekolah Menengah Berbasis Islam.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 5, no. 1 (2019): 55–61.
- Pratiwi, Reni. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.
- Rahman, Subhannur, Asmadianoor Asmadianoor, and Rina Al Kahfi. “Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Telephone Intervention Problem Solving Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Pada Remaja.” *Coping: Community of Publishing in Nursing* 12, no. 2 (2024): 178.
- Saktiawan, Lukman Hakim. *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007.
- Saman, Abdul, Frida Aryani, and Muhammad Ilham Bakhtiar.

- “Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal.” *Seminar Nasional Dies Natalis Ke 56* (2021): 320–326.
- Sandra, L., R. E. Koesma, N. Soetikno, and F. I. R. Dewi. “Emotion-Focused Coping as a Mediator in the Relationship between Loneliness and Self-Injurious Behavior in Adolescents during the COVID-19 Pandemic.” *Journal of Positive Psychology and Wellbeing* 6, no. 1 (2022): 2526–2537.
- Saputra, Indra, Netrawati, and Zadrian Ardi. “Penerapan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Penanganan Tindakan Self Injury Pada Siswa SLTP.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 27600–27605.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/16880>.
- Sari, G. G., and W. Wirman. “Communication Patterns of Adolescent Self-Harm Suffering in Interpersonal Relationships.” *Jurnal Kajian Komunikasi* 10, no. 1 (2022): 29–38.
- Setyawan, Agus. “Dakwah Yang Menyelamatkan: Memaknai Ulang Hakikat Dan Tujuan Da’wah Islamiyah.” *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 15, no. 2 (2020): 189–199.
- Setyono, Ridlo. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2008.
- Sigit, Kadeni. “Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur Tahun 2020-2021.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.
- Sihite, Richard. *Sanitation & Hygiene*. Surabaya: SIC, 2017.
- Slee, Nadja, Nadia Garnefski, Rien Van Der Leeden, Ella Arensman, and Philip Spinhoven. “Cognitive-Behavioural Intervention for Self-Harm: Randomised Controlled Trial.” *British Journal of Psychiatry* 192, no. 3 (2008): 202–211.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sukardi, T., S. Yusuf, and N. Rusmana. “Improving Student Social Intelligence By Using Behavioral Rehearsal Techniques In

- Education. Proceeding Iain Batusangkar.” *Proceeding IAIN Batusangkar* 1, no. 3 (2020): 261–266.
- Sura, Handayani. “Behavioral Rehearsal Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Daring (Online) Masa Pandemi Covid-19.” *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (2020): 1–6.
- Susmawati, Surya Asih, Purwati Purwati, and Sugiyadi Sugiyadi. “Teknik Behavioral Rehearsal Terhadap Peningkatan Tanggung Jawab Belajar Di Era Pandemi Covid-19.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 5, no. 2 (2022).
- Suwarno, and Candra Aeni. “Pentingnya Rubrik Penilaian Dalam Pengukuran Kejujuran Peserta Didik.” *Edukasi: Jurnal Pendidikan* 19, no. 1 SE-Systematic Review Article (Artikel Kajian) (May 21, 2021): 161–173.
- Syafi’ie El-Bantanie, Muhammad. *Dahsyatnya Terapi Wudhu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
- Tarigan, Thesalonika, and Nurliana Cipta Apsari. “Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja.” *Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 2 (2021): 214.
- Walsh, Barent W. *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012.
- Whitlock, Janis, Elizabeth Eckenrode, and Daniel P. Silverman. “The Role of Non-Suicidal Self-Injury in the Lives of Young Adults.” *Journal of Adolescent Research* 26, no. 5 (2011): 558–582.
- Wibisono, B. K. “Kajian Literatur Tentang Pola Asuh Dan Karakteristik Kepribadian Sebagai Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja.” *Prosiding Seminar Nasional Psikologi 2016: “Empowering Self”* (2016).
- World Health Organization (WHO). “Kesehatan Mental Remaja.” Last modified 2024. Accessed January 8, 2025. https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.
- Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, 2020.