

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang manusiawi, artinya manusia satu dengan manusia lainnya saling membutuhkan dan saling melengkapi atau biasa disebut dengan makhluk sosial. Manusia juga mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing serta banyak sekali kejadian atau peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Perilaku manusia juga sangat dipengaruhi oleh sifat bawaannya tetapi lingkungan juga sangat besar pengaruhnya terhadap sifat yang dimiliki oleh manusia itu sendiri. Nilai-nilai kehidupan untuk sebagian ditentukan baginya, namun untuk sebagian lagi dibentuk serta dikejar sendiri.

Selain mengalami pertumbuhan manusia juga mengalami perkembangan, terutama dalam hal berpikir. Seiring berjalannya waktu, manusia akan mengalami perkembangan dalam hal berpikir. Selain memiliki akal pikiran untuk berpikir, manusia juga memiliki perasaan untuk mengungkapkan suasana hati yang dirasakannya. Dan tidak jarang juga manusia melibatkan pikirannya atas semua kejadian atau peristiwa yang terjadi.

Seseorang pasti akan mengalami masa remaja akhir, dan pada saat itu harus siap untuk menghadapi masa-masa dewasa di mana perkembangan mental harus benar-benar disiapkan. Selain kesiapan mental, kesiapan fisik juga harus dipersiapkan. Pada masa inilah perubahan-perubahan terjadi, dan perubahan tersebut memberikan dampak pada diri remaja tersebut.

Pikiran manusia sudah mulai tertata saat memasuki usia remaja, terutama bagi remaja akhir. Dan di sinilah tidak jarang mereka mendapatkan pikiran-pikiran *irrational*nya terhadap dirinya sendiri, mereka merasa bahwa dirinya hanya menjadi beban di keluarganya, merasa *insecure* terhadap postur tubuhnya, dan merasa dirinya jelek tidak secantik teman-teman yang lain, dan masih banyak lagi persepsi-persepsi lain yang mengganggu pikirannya.

Hidup secara *rasional* berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa sehingga kebahagiaan hidup dapat dicapai secara efektif dan efisien. Jika orang berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa sehingga tujuan yang dikejar tidak tercapai mereka ini hidup secara *irrational*. Dengan demikian berpikir *rasional* berarti berpikir dengan akal sehat.

Sikap penerimaan diri pada seseorang terutama pada remaja akhir perlu ditumbuhkan, supaya mereka lebih mencintai dirinya sendiri (*self love*). Jika tidak segera diatasi, pikiran ini akan terus menerus mengganggu seseorang bahkan menguasai pikirannya dan akan mempengaruhi kualitas hidupnya. Pada dasarnya setiap manusia memiliki kelebihan atau keunikan dalam dirinya. Jika manusia sadar akan keunikannya itu merupakan salah satu poin yang penting bagi seseorang. Setelah sadar dan mengerti bahwa diri kita berbeda dengan lingkungan di sekitar. Dan paham akan kelebihan dan kekurangannya bisa menjadi peluang untuk mengembangkan potensi. Oleh sebab itu, seseorang yang mengalami krisis pada penerimaan diri perlu melakukan konseling untuk membantu proses pemulihannya menjadi

manusia atau seseorang yang selalu berpikir positif dan menerima dirinya apa adanya.

Setiap orang atau setiap anak memiliki potensinya masing-masing, dan potensi-potensi tersebut bisa dikembangkan melalui Pendidikan yang diberikan kepada anak tersebut. Oleh karena itu, pendidikan menjadi salah satu faktor penting yang harus memberikan situasi kondusif bagi perkembangan potensi anak tersebut secara optimal. Potensi yang dimaksud adalah potensi yang baik, yang bermanfaat bagi kelangsungan hidup dan masa depan anak serta masyarakatnya. Selain itu, manusia juga harus mempunyai rasa empati, terbuka, serta memahami terhadap sekitarnya. Hal itulah yang sangat mendukung bagi proses bimbingan dan konseling yang akan dilakukan. Dalam proses konseling, seseorang akan melaksanakan bimbingan dan konseling secara individual yang nantinya bertujuan untuk membantu seseorang agar kembali ke dalam perasaan dan pikiran yang positif dan berkualitas. Teknik-teknik konseling yang akan digunakan pun akan disesuaikan dengan permasalahan dari konselinya. Ada beberapa teknik konseling yang bisa digunakan yaitu teknik *self management*, teknik diskusi dan masih banyak lagi.

Memasuki usia 17 sampai 22 tahun, manusia sudah mulai cenderung untuk memilih karir tertentu. Tetapi pada saat inilah timbul *quarter life crisis* yang artinya seseorang merasa bingung dan khawatir akan masa depannya. Saat usia seperti ini memang terjadi banyak perubahan, perkembangan emosi, kejadian tak terduga, dan masih banyak lagi. Sehingga tidak jarang mengalami guncangan atau masalah

saat memasuki usia remaja akhir. Selain mengalami *quarter life crisis* seseorang juga akan mengalami kematangan emosional dan berkembangnya mengolah rasa yang terjadi pada dirinya. Menurut Havigurst dalam buku Alex Sobur, pengertian dewasa awal seperti juga dalam masa remaja yaitu ada dalam *stadium interim* artinya ia sudah terlepas dari keadaan menjadi anak, tetapi belum memperoleh status orang dewasa secara penuh, seorang remaja belum mendapatkan status tersebut karena ia memang belum menerima status dewasa, karena belum dapat menerima peranan status yang dikenakan oleh masyarakat kepadanya.¹ Maksud dari pendapat Havigurst tersebut adalah dewasa awal atau masih bisa disebut juga dengan remaja akhir yang memang masih tergolong remaja belum mendapatkan status sebagai orang dewasa karena masih dalam peralihan. Dan peranan orang dewasa belum sepenuhnya didapatkan sehingga peralihan remaja akhir ke dewasa awal ini mengakibatkan kelabilan terhadap kondisi mental dan proses berpikirnya seseorang, dan membutuhkan waktu yang sesuai untuk bisa beradaptasi dengan peralihan keadaan menjadi dewasa. Sampai semuanya sudah siap dan usianya pun sudah siap, maka seseorang tersebut sudah bisa dikatakan dewasa.

Sekitar 3 (tiga) dari 5 (lima) mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengalami permasalahan yang sudah dijelaskan di paragraf sebelumnya yaitu tentang pikiran *irrational* terhadap penerimaan diri. Hal ini terjadi karena dari berbagai faktor, baik faktor *internal* maupun

¹ Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Pustaka Setia. Bandung. Hal 138

eksternal. Dari faktor *internal* yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berasal dari diri sendiri sehingga pikiran itu muncul. Sedangkan faktor *eksternal* bisa dari lingkungan, sosial media, maupun kerabat. Setiap mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ini mengalami permasalahan penerimaan diri yang berbeda-beda, tetapi secara umum memang mengarah ke pikiran *irrational* terhadap penerimaan dirinya tersebut. Diantaranya yaitu masih merasa menjadi beban orang tua, merasa tidak secantik orang lain atau bisa dikatakan dengan kurang percaya diri karena dirinya tidak *update* seperti orang lain, dan sifat *introvert* yang tinggi sehingga merasa tidak akan memiliki banyak teman.

Melihat dari permasalahan tersebut peneliti merencanakan proses konseling *REBT* untuk mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa tersebut. Pelaksanaan konseling berlangsung empat kali pertemuan, dan setiap pertemuan melalui tiga tahapan (tahap awal, tahap inti, tahap penutup). Proses penerapannya yaitu sebagai berikut:

1. Pertemuan Pertama

Pelaksanaan konseling pada pertemuan pertama ini peneliti membangun keterlibatan dengan konseli, sehingga konseli bisa lebih nyaman menceritakan permasalahan yang dialami, kemudian peneliti mampu mendefinisikan masalah konseli.

2. Pertemuan Kedua

Pelaksanaan konseling pada pertemuan kedua ini peneliti membangkitkan motivasi konseli. Pemberian motivasi ini bertujuan untuk membangkitkan semangat dan membantu

meminimalisir pikiran *irrasionalnya* terhadap penerimaan dirinya sendiri, sehingga konseli bisa bangkit dari keterpurukan yang dirasakan.

3. Pertemuan Ketiga

Pelaksanaan konseling pada pertemuan ketiga ini konseli dan peneliti merencanakan perubahan. Perubahan-perubahan ini diharapkan dilakukan secara konsisten oleh konseli ke depannya.

4. Pertemuan Keempat

Pelaksanaan konseling pada pertemuan keempat ini adalah proses evaluasi, yang merupakan proses melihat hasil konseling secara keseluruhan, dan bertujuan untuk melihat perkembangan konseli setelah melakukan konseling.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana proses dalam konseling *REBT* dalam mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa bimbingan konseling islam semester akhir?
2. Bagaimana hasil penerapan konseling *REBT* dalam mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa bimbingan konseling islam semester akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah disusun di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses dalam konseling *REBT* dalam mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa bimbingan konseling islam semester akhir.
2. Untuk mengetahui hasil penerapan konseling *REBT* dalam mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa bimbingan konseling islam semester akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis untuk kepentingan di masa yang akan datang yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berarti bagi:

a. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi salah satu syarat penelitian dalam rangka menyelesaikan perkuliahan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten serta menambah wawasan bagi peneliti sendiri.

b. Bagi Konselor

Menjadi bahan pertimbangan terhadap konseling *REBT* dalam mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester akhir.

c. Bagi Fakultas Dakwah

Sebagai informasi tentang konseling *REBT* dalam mengatasi masalah penerimaan diri pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester akhir.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan adalah yang digunakan sebagai perbandingan dari menghindari manipulasi terhadap suatu karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan belum pernah diteliti oleh orang lain. Penelitian terdahulu yang relevan yang pernah dilakukan oleh :

1. Penelitian yang dilaksanan Aulia Indrasari (B93217125), Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Tahun 2021 yang berjudul “*Bibliotherapy* untuk Mengatasi *Overthinking* Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang”. Rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana proses *bibliotherapy* untuk mengatasi *overthinking* seorang pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang? Dan Bagaimana hasil *bibliotherapy* untuk mengatasi *overthinking* seorang pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang?. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Sedangkan hasil dari penelitian tersebut adalah proses *treatment* yang diberikan oleh peneliti sangat berpengaruh terhadap

permasalahan konselinya. Mulai dari konseli mendapatkan pengetahuan, gambaran, pengalaman, setelah membaca bahan bacaan. Sehingga memunculkan persepsi, cara berpikir, cara pandang, dan juga pemahaman selama konseli berdiskusi dalam proses konseling.² Maksud penjelasan dari penelitian tersebut yaitu, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tersebut terdapat perubahan dan *treatment* yang dilakukan sangat berpengaruh pada konselinya.

a. Persamaan

Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan metode kualitatif. Permasalahan pada peneliti terdahulu adalah *overthinking* sedangkan penelitian sekarang adalah penerimaan diri. Dan sama-sama memberikan bahan bacaan yang bersifat *religious* yaitu beberapa potongan ayat Al-Qur'an sebagai pendukung dalam penyelesaian permasalahan yang dihadapi konseli.

b. Perbedaan

Peneliti terdahulu bahan bacaan yang digunakan sebagai media adalah buku bacaan yang berjudul “*You Are Overthinking; Pada Dasarnya Semua Akan Baik-Baik Saja*” karangan Ratna Widya. Sedangkan pada penelitian yang sekarang tidak menggunakan bahan bacaan, hanya menggunakan konseling *REBT* saja.

² Aulia Indrasari. (2021). “*Bibliotherapy* untuk Mengatasi *Overthinking* Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang”. Skripsi. Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

2. Penelitian yang dilaksanakan Firda Amelia (11413203046), Mahasiswa Jurusan Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru yang berjudul “Kecemasan Dalam Perspektif *Rational Emotive Behavior Therapy* Albert Ellis”. Rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana kecemasan dalam perspektif *Rational Emotive Behavior Therapy*?, Solusi mengenai kecemasan dalam perspektif *Rational Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis?. Sedangkan hasil dari penelitian di atas adalah setelah konselor meneliti konseli yang mengalami kecemasan dalam perspektif *REBT* maka konseli mengalami perubahan yang baik, konseli mulai berpikir positif, dan dapat mengelola emosinya dengan baik.³ Maksud dari hasil penelitian peneliti di atas adalah peneliti menggunakan teknik *REBT* terhadap konselinya yang mengalami kecemasan, konseli mengalami perubahan yang lebih baik.

- a. Persamaan

Kedua peneliti ini sama-sama menggunakan teori *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

- b. Perbedaan

Penelitian terdahulu yang relevan membahas tentang kecemasan dalam perspektif *REBT*. Sedangkan penelitian sekarang membahas tentang konseling *REBT* untuk

³ Firda Amelia. (2022). “Kecemasan Dalam Perspektif *Rational Emotive Behavior Therapy* Albert Ellis”. Skripsi. Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Manajemen Pendidikan Islam.

mengatasi masalah penerimaan diri dan menggunakan metode kualitatif.

3. Penelitian yang dilaksanakan Maulana Safii (1502080007), Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2019 yang berjudul “Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Perilaku *Introvert* Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Pada Siswa Kelas VIII MTs Aisyiyah Sumatera Utara T.A 2018/2019. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana perilaku *introvert* di kalangan siswa sebelum dilakukannya layanan konseling individual kelas VIII MTs Aisyiyah Sumatera Utara T.A 2018/2019? Dan Bagaimana perilaku *introvert* di kalangan siswa setelah dilakukannya layanan konseling individual kelas VIII MTs Aisyiyah Sumatera Utara T.A 2018/2019?. Sedangkan hasil dari penelitian di atas adalah saat konselor memberikan atau menerapkan layanan konseling individual kepada konseli dengan waktu yang cukup efektif, maka konseli mengalami perubahan perilaku bersosialnya yang lebih baik.⁴ Maksud dari hasil peneliti di atas adalah peneliti melakukan

⁴ Maulana Syafii. (2019). “Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Perilaku *Introvert* Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Pada Siswa Kelas VIII MTs Aisyiyah Sumatera Utara T.A 2018/2019”. Skripsi. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

proses konseling dengan waktu yang cukup sehingga tereatment yang dilakukan berpengaruh terhadap perkembangan konseli yang lebih baik.

a. Persamaan

Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan metode kualitatif dan layanan konseling dengan teori *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

b. Perbedaan

Penelitian terdahulu yang relevan membahas perilaku *introvert* sedangkan penelitian sekarang membahas penerimaan diri.

F. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam tulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Konseling *REBT*

Ellis menjelaskan bahwa sistem kepercayaan seseorang terdiri dari dua jenis yaitu keyakinan *rasional* dan *irrasional*. jika keyakinan seseorang adalah keyakinan *rasional*, maka mereka tidak akan kesulitan bereaksi secara emosional. Sebaliknya jika sistem kepercayaan seseorang tidak masuk akal, maka ia akan menemui hambatan reaksi emosional seperti cemas, khawatir, dan terancam. Akibatnya, ia kerap tidak realistis dalam menangani berbagai persoalan. Dengan demikian, berbagai sistem kepercayaan tersebut justru sering kali membahayakan dan menghentikan terbentuknya kehidupan

yang sehat secara *rasional* dan psikologis.⁵ Inti dari penjelasan di atas adalah setiap manusia pasti memiliki perasaan dan pikiran yang positif maupun negatif. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Ellis di atas bahwa kepercayaan orang terbagi dua *rasional* dan *irrasional*, maksudnya adalah pikiran yang nyata dan tidak nyata. Artinya tidak jarang seseorang menganggap suatu hal yang menurut dirinya baik itu baik. Dan suatu hal yang menurutnya itu buruk sedangkan belum terbukti benar tentang keburukannya itu. Sikap seperti inilah yang bisa mengganggu aktivitas sehari-harinya, bahkan bisa membahayakan kondisi kesehatan mentalnya.

2. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan suatu upaya untuk menerima apa yang kita miliki maupun yang tidak kita miliki, tanpa menolak keberadaannya dan berusaha memahami keadaan diri sendiri, karena manusia diciptakan dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Lisa Earle McLeod menjelaskan dalam buku Mike Robbins, salah satu pengarang *Forget Perfect* mengatakan, “Begitu anda meninggalkan gambaran sempurna bagaimana hidup anda *seharusnya*, anda bisa mulai menikmati bagaimana hidup anda *apa adanya*.”⁶ Inti dari penjelasan tersebut adalah penerimaan diri merupakan

⁵ Siti Rahmi. (2021). *Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-Kanak*. Syiah Kuala University Press. Aceh. Hal 120

⁶ Mike Robbins. (2007). *Focus On The Good Stuff*. Haris Prayitno. (2008). PT Serambi Ilmu Semesta. Jakarta. Hal 198.

sebuah usaha atau upaya untuk menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya tanpa harus memikirkan hal yang sempurna, tapi diri kita tidak memiliki hal tersebut. Ekspektasi sempurna terlalu tinggi, sehingga ada hal yang menurutnya kurang, hal tersebut dapat mengganggu pikirannya. Menikmati hidup yang apa adanya tanpa harus sempurna, tapi jadikan kekurangan tersebut batu loncatan yang harus dilewati dan sebagai sumber kekuatan potensi yang dimiliki. Biasanya usia remaja akhir ini sangat rentan mengalami hal *insecure*, merasa tidak berguna, merasa menjadi beban orang tua dan lain sebagainya.

