

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang ber judul **Pendekatan Rebt Dalam Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Individu Yang Mengalami *Negative Body Image* Di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang.** Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, Mei 2021

Asmivati Dewi
NIM: 17134015

ABSTRAK

Nama: **Asmiyati Dewi**, NIM: **171340156**, Judul Skripsi: **Pendekatan Rebt Dalam Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Individu Yang Mengalami *Negative Body Image* Di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang** (Studi di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Provinsi Banten), Tahun 2021. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Individu atau seseorang yang mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya maka akan terbentuk suatu konsep diri yang positif dan mampu memanfaatkan atau menjadikan kekurangan bisa menjadi keberkahan di dalam kehidupannya. Akan tetapi ketika seseorang tidak mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya, maka akan terbentuk suatu konsep diri yang negatif dan akan menganggap bahwa kekurangan yang ada pada dirinya adalah sesuatu keburukan yang membuat individu atau seseorang tersebut cenderung tidak percaya diri bahkan putus asa dengan kekurangan yang dimilikinya. Dan bisa saja akan menimbulkan sifat suudzon terhadap Allah SWT. Inilah yang disebut dengan istilah *negative body image*.

Dari latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. 1) Bagaimana kondisi individu yang mengalami *negative body image*? 2) Bagaimana pendekatan REBT dalam meningkatkan *self acceptance* terhadap individu yang mengalami *negative body image*? 3) Bagaimana hasil konseling REBT dalam meningkatkan *self acceptance* terhadap individu yang mengalami *negative body image*?

Penelitian dilaksanakan di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Banten. Subjek penelitian yaitu 5 orang dengan rentan usia dari 12 sampai 24 tahun. Adapun kelima responden tersebut adalah SAB, SUD, ZM, SF, dan SFH. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara. Selain melakukan penelitian, peneliti juga melakukan treatment dan konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REBT).

Berdasarkan penelitian bahwa individu yang mengalami *negative body image* cenderung hilang kepercayaan diri. Tidak mampu menerima keadaan yang ada pada dirinya. Ditambah tekanan eksternal seperti keluarga, teman dan lingkungan yang sangat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri pada individu yang mengalami *negative body image*.

Adapun teknik-teknik yang digunakan konselor menggunakan teknik kognitif, teknik *reinforcement* (penguatan), teknik *social modeling* (pemodelan sosial), teknik *live models* (mode kehidupan nyata) dan teknik emotif dengan menggunakan teknik pengalaman langsung yaitu proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa setelah melakukan proses konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REBT) konseli mengalami beberapa perubahan pada keyakinannya. Kini mereka mampu meningkatkan *self acceptance* pada dirinya seperti mampu untuk melawan fikirannya, mampu berfikir global dan mampu berfikir rasional demi meningkatkan kepercayaan diri.

Kata kunci: Rebt, Self Acceptance, Individu,, Negative Body Imag

ABSTRACT

Name: Asmiyati Dewi, NIM: 171340156, Thesis Title: Rebt Approach in Increasing Self Acceptance of Individuals Who Experience Negative Body Image in Panenjoan Village, Careng District (Study in Panenjoan Village, Careng District, Serang Regency, Banten Province), Year 2021. Islamic Counseling Department , Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin Banten State Islamic University.

Individuals or someone who is able to accept the deficiencies that exist in him will form a positive self-concept and be able to take advantage or make deficiencies a blessing in his life. However, when a person is not able to accept the deficiencies that exist in himself, a negative self-concept will form and will assume that the deficiencies that exist in him are something bad which makes the individual or someone tend to be insecure and even give up with their shortcomings. And it could just cause the nature of suudzon to Allah SWT. This is what is called a negative body image.

From the background of the problems above, the problem formulations in this study are as follows. 1) What is the condition of the individual who experiences negative body image? 2) How is the REBT approach in increasing self-acceptance for individuals who experience negative body image? 3) How are the results of REBT counseling in increasing self-acceptance for individuals who experience negative body image?

The research was conducted in Panenjoan Village, Careng District, Serang Regency, Banten. The research subjects were 5 people with age from 12 to 24 years. The five respondents are SAB, SUD, ZM, SF, and SFH. This type of research is qualitative research with observation and interview data collection techniques. In addition to conducting research, researchers also conduct treatment and counseling through the Rational Emotive Behavior (REBT) approach.

Based on research, individuals who experience negative body image tend to lose self-confidence. Not able to accept the situation that is in him. Plus external pressures such as family, friends and the environment which greatly affect the level of self-confidence in individuals who experience negative body image.

The techniques used by counselors use cognitive techniques, reinforcement techniques, social modeling techniques, live models techniques (real life modes) and emotive techniques using direct experience techniques, namely this process is carried out through planning and application of skills solving problem.

This study shows that after carrying out the counseling process through the Rational Emotive Behavior (REBT) approach, the counselee experienced several changes in his beliefs. Now they are able to increase self-acceptance in themselves such as being able to fight their thoughts, being able to think globally and being able to think rationally to increase self-confidence.

Keywords: Rebt, Self Acceptance, Individual, Negative Body Image



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp :	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
a.n Asmiyati Dewi	Di-
NIM: 171340156	Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Asmiyati Dewi**, NIM: **171340156** yang berjudul: **Pendekatan Rebt Dalam Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Individu Yang Mengalami *Negative Body Image* Di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam “Negeri Sultan Maulana Hasanuddin” Banten. Demikian atas segala perhatian Bapak/ibu kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 03 Mei 2021

Pembimbing I

Dr. H.Suadi Saad, M.Ag
NIP.196311151994031002

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP.197902252006041001

PENDEKATAN REBT DALAM MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI *NEGATIVE BODY IMAGE* DI DESA PANENJOAN KECAMATAN CARENANG

(Studi di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Provinsi Banten)

Oleh:

Asmivati Dewi
171340156

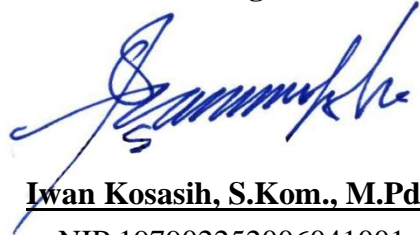
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. H. Suadi Saad, M.Ag
NIP.196311151994031002

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP.197902252006041001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah



Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP: 19631115 199403 1 002

**Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam**



H. Agus Sukirno, M.Pd
NIP: 19730328 201101 1 001


PENGESAHAN

Skripsi a.n **Asmiyati Dewi**, NIM: **171340156**, judul skripsi: **Pendekatan Rebt Dalam Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Individu Yang Mengalami *Negative Body Image* Di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang**, diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal ...Mei 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, ...Mei 2021


Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota,



Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP. 197303282011011 001

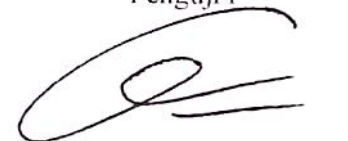
Sekretaris Merangkap Anggota,



Maya Afa, S.Th.I, M.Si.
NIP.198306132014092201


Anggota

Penguji I



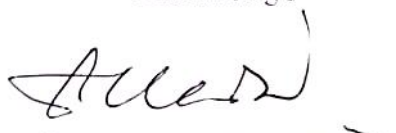
Dr. Yanwar Pribadi, M.Ag.
NIP. 19780512 200312 1 001

Penguji II




Agus Ali Dzawafi, M. Fill.I.
NIP. 19770817 200901 1 013

Pembimbing I



Dr. H. Suadi Saad, M.Ag.
NIP. 196311151994031 002

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP. 197303282011011 001

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, yakni Bapak Hasan Hariri & Ibu Nurani Sumi. Yang tidak pernah lelah dan dan tiada hentinya memberikan do'a, kasih sayang, dorongan, nasihat serta pengorbanan yang tak tergantikan. Serta terus memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terimalah kado kecil ini sebagai bukti keseriusan anakmu untuk membalas semua pengorbanan kalian. Adikku tercinta Hani Rahma Putri, laki-laki hebatku Eko Wahyudi serta Teman-temanku yang juga selalu memberikan do'a, motivasi, dan juga semangat. Semoga Allah SWT dapat membalas semua kebaikan kalian.

Salam penulis untuk orang-orang terkasih

MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“sebaik-baiknya manusia yang bermanfaat bagi orang lain”

(Hadits Riwayat Ath-Thabrani)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Asmiyati Dewi , lahir di Serang, 02 April 1999. Penulis beralamat di Kp. Mandaya Lor Rt/Rw 006/002 Desa Panenjoan Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Provinsi Banten. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara pasangan Bapak Hasan Hariri dan Ibu Nurani Sumi.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) Panenjoan lulus tahun 2011, melanjutkan sekolah ke SMP PGRI Tunjung Teja lulus tahun 2014 dan melanjutkan ke SMK Prisma Cirta Nusantara lulus tahun 2017. Setelah itu penulis melanjutkan ke jenjang Perguruan Tinggi Negeri Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada program Strata 1 (S1), mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah. Selama menjadi mahasiswa penulis aktif di organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Bimbingan Konseling Islam (BKI) tahun 2018, Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Fakultas Dakwah 2019.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang Maha Pengasih tak pilih kasih, Maha Penyayang tak pandang sayang, juga Maha Bijaksana tak pandang waktu dan suasana. Yang telah menurunkan Kitab Suci kepada Baginda Nabi dengan Bahasa Arab asli tanpa banyak basa-basi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Baginda Alam Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pendekatan Rebt Dalam Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Individu Yang Mengalami *Negative Body Image* Di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

Penulis perlu mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang telah memberi inspirasi, bantuan, dan dorongan. Mudah-mudahan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Fauzul Iman M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Suadi Sa'ad M.Ag Dekan Fakultas Dakwah UIN SMH Banten sekaligus sebagai pembimbing I yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag., M.Pd. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam di UIN SMH Banten yang telah mengarahkan, mendidik, serta memberi motivasi kepada penulis.
4. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) sekaligus pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, arahan dan memotivasi penulis dengan penuh kesabaran, mengerahkan tenaga dan pikiran dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN SMH Banten.
6. Bapak H. Rokani selaku Kepala Desa Panenjoan yang telah

mengizinkan penulis dalam penelitian di desa ini.

7. Seluruh keluarga, terutama ayahanda dan ibunda tercinta yang selalu menjadi inspirasi dan telah memberikan dukungan, doa dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Sahabat dan seluruh teman-teman BKI khususnya BKI D 2017 beserta seluruh pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

Serang, Mei 2020

Penulis

Asmiyati Dewi

171340156

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PENGAJUAN UJIAN MUNAQASYAH.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Kajian Teori	8
G. Metode Peneltitian	24
H. Sistematika Pembahasan	29
BAB II. GAMBARAN OBJEKTIF DESA PANENJOAN	31
A. Letak Geografis	31
B. Letak Demografis	31
C. Profil Desa Panenjoan	32

D. Jumlah Penduduk Desa Panenjoan	33
E. Struktur Penduduk Berdasarkan Pekerjaan	33
F. Struktur Desa Panenjoan	34
BAB III. GAMBARAN OBJEKTIF RESPONDEN	35
A. Gambaran Subjek Penelitian	35
B. Profil Responden	36
C. Faktor-Faktor Terjadinya Negative Body Image	38
D. Negative Body Image Yang Dialami Responden.....	39
BAB IV. PROSES KONSELING DAN EVALUASI	51
A. Tahap-Tahap dan Proses Konseling	51
B. Evaluasi	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Luas Wilayah Desa Panenjoan Menurut Jenis Peruntukan	
Lahan.....	32
Tabel 3.1 Identitas Subjek	35
Tabel 3.2 Masalah Responden.....	40
Tabel 3.3 Masalah SAB.....	44
Tabel 3.4 Masalah SUD.....	45
Tabel 3.5 Masalah ZM	46
Tabel 3.6 Masalah SF	47
Tabel 3.7 Masalah SFH	49
Tabel 3.8 Keseluruhan Masalah	49
Tabel 4.1 Evaluasi Hasil Penerapan	71