

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna diantara makhluk Allah SWT lainnya. Itu tertuang dalam Al-Quran surat At-tin ayat 4, “Sesungguhnya kami telah ciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Akan tetapi, tidak semua manusia merasa dirinya sempurna atau merasa dirinya banyak sekali kekurangan yang ada pada dirinya. Baik kekurangan secara fisik maupun kekurangan secara mental.

Kekurangan pada individu pada hakikatnya merupakan karunia dari Allah SWT yang semestinya harus disyukuri. Sesuatu hal yang menurut pribadi individu merupakan sesuatu kekurangan, bisa saja menjadi sesuatu hal yang bermanfaat atau bahkan menjadi ciri khas atau keunikan dari pribadi individu tersebut. Terlebih kekurangan pada citra tubuh yang justru penilaiannya relative dan cenderung berbeda-beda, Bahkan penilaian yang tidak ada pembandingnya. Maka dari itu individu atau manusia itu seharusnya mampu menerima segala kekurangan yang Allah SWT berikan.

Ketika individu atau seseorang 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.

Sadar atau tidak, menerima diri sendiri itu hal yang tersulit untuk dilakukan. Tidak semua orang mampu menerima kekurangan yang ada pada diri kita, kita tidak sadar bahwa semuanya terjadi atas kehendak Allah SWT. Seringkali kita merasa terlalu banyak kekurangan yang ada dalam diri kita. Tanpa

melihat sesuatu yang lebih pada diri kita, kita selalu terpuruk dan terpaku pada masalah kekurangan yang kita miliki. Terlebih jika kita didiagnosa memiliki suatu penyakit fisik atau psikis tertentu. Tentu hal tersebut semakin sulit membuat kita menerima diri sendiri.

Namun, jika kita dapat menerima diri realita yang ada pada diri kita dengan lapang dada, tentunya kita dapat menerima diri sendiri apa adanya. Jika kita memiliki jiwa self acceptance (mampu menerima diri sendiri) kita tidak perlu merasa sempurna untuk merasa berharga di mata orang lain. Cukup dengan memandang sisi positif yang ada dalam diri dan menganggap bahwa kekurangan juga merupakan suatu anugrah yang Allah SWT berikan kepada kita.

Agar dapat menerima dirinya sendiri, individu memerlukan pengantar berupa teknik pendekatan yang tepat. Pendekatan yang tepat akan membuat individu mampu menerima kekurangan yang ada pada diri kita dengan memanfaatkan kelebihan yang ada pada diri kita. Tehnik pendekatan yang tepat salah satunya adalah tehnik Rational emotive behavior therapy (REBT). Tehnik ini dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950an.

Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah pendekatan kognitif behavioral. Dimana dalam prosesnya menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah bersumber dari keyakinan yang irasional, yang mana penyebab masalah ini adalah keyakinan irasional individu akan kelemahan yang ada pada diri. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PENDEKATAN REBT DALAM MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI NEGATIVE BODY IMAGE DI DESA PANENJOAN KECAMATAN CARENANG”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

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?

C. Tujuan Penelitian

Dari beberapa permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi individu yang mengalami negative body image?
2. Untuk mengetahui bagaimana Pendekatan REBT dalam meningkatkan self acceptance terhadap individu yang mengalami negative body image?
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil konseling REBT dalam meningkatkan self acceptance terhadap individu yang mengalami negative body image?

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian pendekatan REBT dalam meningkatkan *self acceptance* pada individu yang mengalami *negative body image* meliputi manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan tentang bimbingan konseling di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengenai pendekatan REBT dalam meningkatkan *self acceptance* pada individu yang mengalami *negative body image*.
 - b. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi bagi masyarakat luas dan sebagai referensi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian tentang pendekatan REBT dalam meningkatkan *self acceptance* pada individu yang mengalami *negative body image*.
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai sumber bacaan baik sumber primer maupun sumber sekunder penelitian-

penelitian berikutnya untuk tambahan ilmu dan menjadi dasar atau data pendukung untuk melakukan penelitian lebih lanjut

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah masukan bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam menghasilkan generasi-generasi professional yang sehat jasmani dan rohani.
- b. Menambah wawasan bagi orang tua agar lebih memperhatikan perkembangan, perkembangan serta kepribadian dan potensi yang ada dalam diri anaknya agar tumbuh menjadi generasi yang sehat jasmani dan rohaninya
- c. Menambah wawasan bagi para pendidik, terutama guru Bimbingan Konseling dalam pemahama Individu tentang self acceptance secara fisik dan psikis.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini penulis juga melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang penulis teliti, antara lain:

Munawaroh Utami, dalam skripsinya yang berjudul “Pendekatan Teknik Ration Emotuve Behafior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Seelf Acceptance Pada Istri Infertilitas”. Jurusan bimbingan konseling islam FADA Universitas Islam Negeri Sultan Mualana Hasaniddin Banten. Dengan fokus meningkatkan Self Acceptence dengan menggunakan teknik Retional Emotive Behavior Therapy (REBT) pada istri infertilitas di Desa Panimbang Jaya Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang.¹

Laurensia Puji Noviani, dalam skripsinya yang berjudul “Tingkat Kemampuan Penerimaan Diri Individu Kelas VIII di SMP Karitas Ngaglik Tahun Ajaran 2016/2017”. Dengan mengangkat masalah Individu kelas VIII di SMP Karitas Ngaglik perlu ditingkatkan untuk mengurangi tingkat maladaptif seperti

¹ Munawaroh Utami, “Pendekatan Teknik Ration Emotuve Behafior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Seelf Acceptance Pada Istri Infertilitas”, *Skripsi, Fakultas Dakwah*, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, 2020.

minder, konformitas, dan mudah tersulut amarah. Skripsi ini menyimpulkan bahwa kegiatan layanan konseling individual efektif untuk mencegah munculnya perilaku maladaptif lainnya seperti bullying verbal maupun non verbal.²

Kustina, Shinta Mayasari dan Moch Johan Pratama, dalam jurnal Januari 2019, yang berjudul “Peningkatan Sikap Positif terhadap Self Acceptance Menggunakan Konseling individual Teknik Role Playing” jurusan bimbingan dan konseling FKIP Universitas Lampung. Dengan masalah siswa dalam meningkatkan sikap positif terhadap kesejahteraan psikologis khususnya dimensi self acceptance. Kesimpulannya adalah sikap terhadap self acceptance dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling individual teknik role playing pada kelompok eksperimen di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.³

Akbar Heriyadi, dalam skripsinya yang berjudul “Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013”. Dengan mengangkat masalah mengenai rendahnya penerimaan diri pada siswa kelas VIII. Secara garis besar fenomena yang dialami oleh siswa yang berlatarbelakang ekonomi lemah. Gejala rendahnya penerimaan diri yang dijumpai oleh peneliti dalam fenomena di lapangan yakni rasa minder dalam pergaulan, sikap menghindar dari teman sekelas dan ragu akan bagaimana dirinya menghadapi masa depan. Berdasarkan fenomena tersebut, untuk mengatasi rendahnya penerimaan diri pada siswa kelas VIII maka melalui pendekatan realita dianggap sesuai.⁴

Amanda Unzila Dechi dan Ifdil, dalam jurnalnya yang berjudul “Konsep Body Image Remaja Putri” Jurnal Konseling dan Pendidikan Universitas Negeri Padang. Dengan pembahasan munculnya penilaian dikalangan remaja tentang standar tubuh dalam meningkatkan penampilan fisik dengan tubuh yang

² Laurensia Puji Noviani, “Tingkat Kemampuan Penerimaan Diri Remaja Kelas VIII di SMP Karitas Ngaglik Tahun Ajaran 2016/2017”, *Skripsi, Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan*, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016.

³ Kustina, Shinta Mayasari dan Moch Johan Pratama, “Peningkatan Sikap Positif terhadap Self Acceptance Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing” *Jurnal, Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan*, Universitas Lampung, 2019.

⁴ Akbar Heriyadi, “Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabuapten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013”, *skripsi, Fakultas Ilmu pendidikan*, Universitas Negeri Semarang, 2013.

proporsional. Kesimpulannya adalah mayoritas anak muda lebih memperhatikan penampilan mereka dibandingkan aspek lain dalam diri mereka.⁵

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijelaskan, maka terdapat beberapa persamaan dan juga perbedaan. Adapun persamaannya yaitu penelitian ini sama-sama meneliti tentang self acceptance atau konsep penerimaan diri, sedangkan yang membedkannya adalah mengenai teknik, lokasi, dan objek penelitian penelitian yang saat ini penulis lakukan adalah mengenai individu dalam meningkatkan self acceptance secara fisik dan psikis dan dalam mengatasinya adalah dengan menggunakan teknik rational emotive behavioral therapy. Dengan mengkomparasikan hasil penelitian-penelitian terdahulu dengan penelitian ini, kesimpulannya adalah bahwa penelitian ini memiliki beberapa perbedaan bila dibandingkan dengan penelitian terdahulu. Oleh karenanya, penelitian ini layak dilakukan.

F. Kajian Teori

1. Body Image

Body image seseorang merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik (Thompson, 2000). Gardner (dalam Faucher, 2003) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan (misalnya ukuran dan bentuk) tubuhnya, sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya.⁶

Tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa body image merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lain yang berhubungan dengan penampilan fisik seperti, wajah, hidung, telinga, lengan, paha, betis, dan punggung.

Faktor – faktor yang Mempengaruhi Body Image

Body image pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Cash & Pruzinsky (2002) yaitu:

⁵ Amanda Unzila Dechi dan Ifdil, “Konsep Body Image Remaja Putri” Jurnal Konseling dan Pendidikan Universitas Negri Padang 2015

⁶ Utin Siti Candra Sari dan Abrori, *Body Image* (Tangerang:PT Sahabat Alter,2019)hal.18-19

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor paling penting dalam perkembangan body image seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh iklan-iklan dalam berbagai media yang menstandarkan bahwa wanita kurus, berkulit putih, dan berambut panjang adalah idola dan disukai lawan jenis.

b. Media Masa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi body image seseorang. Figur ini biasanya disebut dengan idola. Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut, terutama penampilan. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Tiggeman (Cash & Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan

menonton televisi. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah dengan memiliki tubuh yang kurus. Media juga menggambarkan bahwa standar tubuh ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan Interpersonal, manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya. Pendapat terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Faktor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola

makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya.

2. Budaya, adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.
3. Siklus hidup, pada dasar Individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.
4. Masa kehamilan, proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.
5. Sosialisasi, adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.
6. Konsep diri, gambaran individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.
7. Peran gender, dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.
8. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu, perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

2. Penerimaan Diri (Self acceptance)

a. Definisi penerimaan diri

Pengertian Penerimaan Diri Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang secara penuh dan tanpa syarat dalam menerima dirinya sendiri. Berdasarkan pendapat Bernard bahwa penerimaan diri itu menerima diri secara penuh, sejalan dengan konsep penerimaan diri tanpa syarat tentu harus menerima karakteristik diri adapun karakteristik diri adalah kemampuan yang penting untuk dimiliki siswa individu awal, hal ini terjadi karena individu individu mulai membentuk kepribadian serta konsep diri. Penerimaan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dan wujud sikap dalam menghadapinya merupakan jalan bagi individu supaya dapat mengembangkan konsep diri yang positif. Penerimaan diri

berkaitan dengan kepribadian serta konsep diri, kemampuan untuk memahami karakteristik diri perlu dimiliki oleh usia individu awal dalam menghadapi proses kehidupan, agar individu dapat mengembangkan konsep diri yang positif⁷

Penerimaan diri yaitu sikap yang merupakan rasa puas pada kualitas dan bakat, serta pengakuan akan keterbatasan diri. Individu akan menerima kodrat mereka apa adanya, pengakuan keterbatasan diri tanpa adanya perasaan malu ataupun bersalah.⁸

Penerimaan diri individu berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri dalam berinteraksi dengan orang lain, serta penyesuaian diri terhadap nilai-nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Orang-orang yang dapat menerima dirinya memiliki penilaian yang realistis terhadap dirinya, diintegrasikan dengan penghargaan terhadap diri sendiri, yakin akan standar diri tanpa harus dikendalikan oleh orang lain, serta memiliki penilaian realistis mengenai keterbatasan tanpa harus mencela diri sendiri. Individu yang dapat menerima dirinya, akan merasa puas, nyaman terhadap kelemahan dan kelebihan yang dimiliki dan mampu menyelesaikan tugas perkembangannya.⁹

b. Faktor Penerimaan Diri

Faktor-faktor penerimaan diri yaitu sebagai berikut :

- 1) Diri yang positif, mencerminkan kesadaran diri yang positif terutama ketika dihadapkan dengan kejadian negatif.
- 2) Evaluasi diri yang negatif, terdiri dari item yang mencerminkan nilai diri secara umum serta pentingnya pendapat orang lain dan sekolah sebagai dasar untuk menentukan penilaian seseorang.¹⁰

Setiap individu mempunyai ideal self yang diinginkan daripada diri yang sesungguhnya, apabila ideal self tidak realistis dan sulit untuk dicapai dalam

⁷ Michael E Bernard, *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. (London: Springer, 2013), h. 158.

⁸ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2004), h. 451.

⁹ Elizabeth B Hurlock, *Personality Development* (new Delhi: Hill Publishing Company, 1974), h.434.

¹⁰ Michael E Bernard, *The Strength of Self-Acceptance*.....h.161.

kehidupan yang nyata, maka hal tersebut membuat individu merasakan kecewa dan frustrasi akan keadaannya.¹¹

Adapun beberapa kondisi yang menentukan individu dapat menyukai dan menerima dirinya sendiri, tertuang ke dalam faktor-faktor sebagai berikut:

1) Pemahaman Diri

Pemahaman dan penerimaan diri saling berhubungan, semakin individu memahami dirinya semakin ia akan menerima diri seutuhnya dan semakin individu tidak memahami dirinya semakin ia tidak menerima diri. Kurangnya pemahaman diri dapat mengakibatkan kesenjangan antara konsep diri yang ideal dan gambaran yang diterima melalui kontak sosial. Pemahaman tentang diri merupakan faktor yang penting dalam menerima diri seutuhnya. Apabila individu memiliki pandangan positif tentang dirinya, ia dapat memanfaatkan kelebihan secara optimal dan tidak terpuruk oleh kelemahan yang dimiliki.

2) Harapan yang Realistik

Ketika harapan menjadi sebuah pencapaian realistis, maka kinerjanya akan meningkat sesuai dengan harapannya. Hal ini akan berkontribusi pada kepuasan diri yang penting dalam penerimaan diri, dengan mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, harapan individu dapat menjadi kenyataan apabila dikerjakan secara optimal, tetapi harapan atau ambisi tersebut harus disesuaikan dengan kemampuan diri.

3) Tidak Adanya Hambatan Di Dalam Lingkungan.

Hambatan yang bersumber dari lingkungan tempat tinggal individu sebagai contohnya labeling, diskriminasi ras, jenis kelamin, maupun agama dari orang-orang yang sangat berpengaruh bagi individu tersebut misalnya orangtua, guru, atau teman sebaya. Hambatan tersebut akan mengakibatkan individu yang mengetahui potensinya akan sulit menerima diri. Tetapi sebaliknya, ketika lingkungan mendorong individu untuk mencapai keberhasilan maka ia akan puas dengan pencapaian yang membuktikan harapannya adalah suatu hal yang realistis.

¹¹ Elizabeth B Hurlock, *Personality Development*.....h.259.

4) Sikap-Sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan.

Jika individu menerima sikap-sikap yang positif yang menyenangkan dari anggota masyarakat, akan membantu membentuk pandangan yang positif sehingga individu dapat menerima dirinya. Adapun tiga hal yang mengarah pada evaluasi sosial menyenangkan adalah tidak adanya prasangka negatif terhadap orang lain dan keluarganya, memiliki keahlian sosial serta dapat menerima kelompok.

5) Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat.

Adanya gangguan emosional yang berupa stress secara emosional dapat mengarah pada ketidakseimbangan fisik dan psikologi. Jika individu dapat mereduksi stress maka akan lebih mudah tenang dan merasakan senang.

6) Pengaruh Keberhasilan

Pengaruh keberhasilan dapat mengarah pada penerimaan diri, sedangkan pengaruh kegagalan dapat mengarah kepada penolakan diri.

7) Identifikasi dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Individu yang mengidentifikasikan dirinya dengan orang-orang yang menyesuaikan diri dengan baik dapat mengembangkan sikap positif terhadap hidupnya, sehingga akan mempunyai penerimaan diri yang baik.

8) Perspektif Diri

Perspektif yang luas tentang diri adalah memahami diri menjadi lebih baik, tidak hanya melihat individu lain yang lebih baik tetapi juga memperhatikan individu yang lebih lemah dari dirinya. Individu yang perspektif dirinya cenderung sempit maka akan menolak dirinya, sedangkan individu yang mempunyai perspektif diri baik maka akan menerima dirinya.

9) Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik

Pola asuh masa kecil berpengaruh pada perilaku individu di masa depan termasuk penerimaan diri.

10) Konsep Diri yang Stabil.

Konsep diri yang stabil merupakan cara individu melihat dirinya secara konstan dan tidak berubah-ubah. Konsep diri yang baik mengarah pada

penerimaan diri, tetapi jika konsep diri yang rendah maka mengarah pada penolakan diri.

c. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Ciri-ciri penerimaan diri menurut Matthew (1993) mengungkapkan individu yang belajar menerima diri. Adapun karakteristiknya sebagai berikut:

- 1) Meyakini nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang berlaku serta mempertahankannya walaupun mendapatkan tantangan yang kuat dari sebuah kelompok.
- 2) Mampu mengambil tindakan atas penilaian diri sendiri tanpa merasa cemas atau menyesali tindakan yang diambil jika orang lain tidak menerima tindakan tersebut.
- 3) Memanfaat waktu dengan baik.
- 4) Memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah, menangani kegagalan dan kemunduran.
- 5) Merasa sama dengan orang lain, tidak superior atau inferior terlepas dari perbedaan dan kemampuan tertentu, latarbelakang keluarga, atau sikap orang lain terhadap dirinya.
- 6) Merasa menjadi orang yang menarik dan memiliki nilai bagi orang lain.
- 7) Dapat menerima pujian tanpa merasa cemas.
- 8) Cenderung menolak dominasi orang lain.
- 9) Dapat menerima ide dan mengakui kepada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan.
- 10) Benar-benar menikmati dirinya sendiri dalam berbagai kegiatan yang melibatkan pekerjaan, bermain, ekspresi diri yang kreatif, persahabatan ataupun kemalasan.¹²

d. Pengukuran Penerimaan Diri

Untuk mengukur ciri-ciri individu yang mempunyai penerimaan diri yaitu sebagai berikut :

¹² D. Matthew, *The Acceptance Of Self And Others*, (USA: North Carolina Cooperative Extension, 1993), h.2.

- 1) Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya.
- 2) Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain.
- 3) Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya
- 4) Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya
- 5) Mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya
- 6) Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri
- 7) Menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka
- 8) Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai oleh rasa marah atau takut menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya
- 9) Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu
- 10) Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih¹³

3. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

a. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*” terapi rasional emotif *behaviour* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.¹⁴

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* adalah pendekatan konseling yang menekankan

¹³ Puspita E. Sari dan Nuryoto, *Penerimaan diri pada lansia ditinjau dari kematangan emosi*, Jurnal Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 2002.

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988)

kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.¹⁵

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

b. Konsep -Konsep Dasar *Rasional Emotif Behaviour Therapy*.

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

A = Activating Experience (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = Belief System (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = Emotional Consequence (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (belief system). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan:

---: Pengaruh tidak langsung

B: Pengaruh langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (Belief Sistem) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai

¹⁵ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007),h . 364.

pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

c. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- 3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.¹⁶

d. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: PT. Bumi aksara, 1984), h.89.

mereka.¹⁷ Sedangkan Tujuan dari Rational Emotive Behavior Therapy menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- 3) Untuk membangun Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien.

Dengan demikian tujuan rational emotive behaviour therapy adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

e. Peran Dan Fungsi Konselor

Pembinaan siswa di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan siswa yang memiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut: seorang siswa memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatar belakangi permasalahan siswa tersebut. Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan siswa melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data.¹⁸

Jadi, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

¹⁷ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 275.

¹⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h.96.

f. Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

a. Teknik *Kognitif*

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif:

1) Tahap Pengajaran

Dalam *REBT*, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

2) Tahap *Persuasif*

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

4) Tahap Pemberian

Tugas Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.¹⁹

b. Teknik-Teknik *Emotif*

Teknik-teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

¹⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), h.91-92.

1) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.²⁰

c. Teknik-Teknik Behavioristik

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

1) Teknik *reinforcement*

Teknik reinforcement (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik social modeling (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

²⁰Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 288.

3) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.²¹

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu metode penelitian yang didasarkan pada filsafat post positifisme (hasil akhir lebih mengarah pada hasil yang ada di lapangan dan tidak terpaku pada teori yang ada). Metode penelitian ini digunakan pada objek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci teknik pengumpulan data bersifat induktif dan hasilnya lebih menekankan kepada makna dari pada generalisasi.²²

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan data informasi yang berdasarkan dengan kenyataan (fakta) yang diperoleh di lapangan. Penelitian deskriptif sendiri merupakan penelitian yang paling dasar. Ditunjukkan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena yang ada, baik fenomena bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. Penelitian ini mengkaji bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaannya dengan fenomena lain.²³

Penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan dan menjelaskan peristiwa yang terjadi pada masa sekarang. Penulis akan menggambarkan situasi yang dialami dilokasi penelitian. Serta melihat pendekatan REBT dalam meningkatkan self acceptance pada individu yang mengalami negative body image.

²¹Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003),h.18.

²² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h.7.

²³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 72.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Dalam penelitian ini yang akan dijadikan subjek penelitian adalah beberapa Individu yang berada di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang yang mengalami body image, data yang masuk berjumlah 35 individu, didapat dari pengisian kuisioner yang disebar secara acak. Kemudian penulis memfokuskan pada 4 responden sebagai subjek penelitian. Yang berinisial SAB, SUD, ZM, dan SF, yang mengalami negative body image. Penulis ingin melihat perkembangan psikologis selama proses penelitian dan mengamati proses pendekatan REBT dalam proses meningkatkan self acceptance pada individu yang mengalami negative body image.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Provinsi Banten. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini dari observasi awal bulan September 2020 dan penelitian bulan November 2020 sampai dengan Maret 2021 .

4. Teknik pengumpulan Data.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Observasi merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis yang sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang langsung dapat ditangkap pada waktu kejadian itu berlangsung.

Observasi juga merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki. Selain itu, observasi harus dilakukan pada beberapa periode waktu. Walaupun tidak ada ketetapan waktu khusus pada pelaksanaan pengamatan, akan tetapi semakin lama dan semakin sering dilakukan akan memantapkan reliabilitas hasil observasi.²⁴

²⁴ Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling Studi dan Karier*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), h. 61.

Penulis melakukan observasi pada tanggal 28 September 2020 sampai dengan 17 November 2020. Observasi ini dilakukan di Desa Panenjoan Kecamatan Carenang Kabupaten Serang Provinsi Banten. Dengan target yaitu individu yang mengalami negative body image. Observasi ini penulis lakukan dalam tiga tahap. Yaitu tahap awal, tahap pemetaan, dan tahap tindak lanjut.

b. Wawancara

Wawancara atau interview merupakan salah satu metode untuk mendapatkan data tentang anak atau individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan (face to face relation). Dengan observasi dapat mengetahui data-data yang terbaru dan bisa melihat langsung kondisi individu atau responden yang mengalami negative body image saat itu.

Penulis melakukan wawancara pada 4 klien yaitu SAB, SUD, ZM, dan SF dengan beberapa pertanyaan secara tatap muka. Wawancara kami lakukan dua kali. Wawancara pertama yaitu pemetaan masalah dan wawancara yang kedua yaitu refleksi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi ini digunakan untuk memperkuat penelitian. Dokumentasi ini berupa gambaran umum letak geografis, struktur organisasi dan kondisi yang terdapat di desa Panenjoan Kecamatan Carenang, serta dokumentasi kegiatan selama proses berlangsung.

Metode dokumentasi ini sebagai pelengkap dari observasi dan wawancara. Dokumentasi ini digunakan untuk mengumpulkan bukti-bukti dan keterangan-keterangan seperti kutipan dari surat kabar, foto selama observasi, foto kegiatan penelitian dan gambar-gambar pengamatan lainnya

5. Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca dan dipahami, yang mana dalam analisis ini peneliti menggunakan kualitatif deskriptif. Tujuannya untuk menggambarkan pelaksanaan penerapan rational emotive behavior therapy dalam meningkatkan self

acceptance pada individu yang digunakan oleh peneliti. Adapun Langkah-langkah dalam menganalisis data adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data yaitu merujuk pada proses pemilihan, pemokusan, dan penyederhanaan, data mentah yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis. Dalam penelitian ini, semula penulis memperoleh 20 responden kemudian peneliti mereduksi data dengan cara memilih 4 responden.

b. Penyajian Data

Penyajian Data yaitu sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyusunan dibuat dalam bentuk narasi dan diuraikan dengan tabel.

c. Verifikasi Data

Verifikasi Data yaitu membuat kesimpulan atau penjelasan yang mewakili keseluruhan data-data yang terkumpul

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembaca dan dapat memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini maka peneliti akan melakukan pemetaan dan menggambarkan sistematika pembahasan ke dalam beberapa bagian, yaitu sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan bab pendahuluan, pada bab ini terdapat hal-hal pokok yang dijadikan landasan berfikir penulis untuk penelitian skripsi. Hal-hal yang terdapat pada bab ini antara lain yang memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, dalam bab ini membahas tentang kondisi objektif Desa Panenjoan Kecamatan Carenang Kabupaten Serang.

Bab ketiga, pada bab ini membahas tentang profil responden, faktor-faktor terjadinya negative body image, negative body image yang dialami responden.

Bab keempat, pada bab ini menjelaskan tentang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam layanan konseling individual dalam meningkatkan *self acceptance* pada individu yang mengalami body image di desa Panenjoan Kecamatan Carenang- Serang.

Bab Kelima, bab penutup yang meliputi kesimpulan dan saran-saran.