

Contents lists available at

**Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice**

ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)

## Hubungan Antara Keyakinan Irasional Dengan Penerimaan Diri Pada Siswa

Gian Sugiana Sugara<sup>1</sup>, Cucu Arumsari<sup>2</sup>, Dian Novianti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Article Info

#### Article history:

Received Nov 20<sup>th</sup>, 2023

Revised Desc 27<sup>th</sup>, 2023

Accepted Jan 22<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

*Self-acceptance, irrational beliefs, Rational Emotive Behavior.*

### ABSTRACT

The purpose of this study was to find an overview of self-acceptance, to find an overview of irrational beliefs, and to determine the correlation of self-acceptance with irrational beliefs in students of SMA Negeri 7 Tasikmalaya. This study uses a quantitative descriptive approach with a correlational design because it is to reveal the correlation of self-acceptance with irrational beliefs. The sample in the study on students of SMA Negeri 7 Tasikmalaya which amounted to 1,038 population with 279 samples. Samples in this study were taken using random sampling techniques. The data analysis technique used in this study is the pearson product moment (PPM) technique. The results of this study are that there is a negative relationship with a low category of -0.324 between self-acceptance and irasional beliefs. Based on the results of the study, it is necessary to develop guidance and counseling interventions to increase self-acceptance by using rational counseling techniques. self-acceptance by using Rational Emotive Behavioral counseling techniques.



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Gian Sugiana Sugara  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
[Gian.sugiana@umtas.ac.id](mailto:Gian.sugiana@umtas.ac.id)

## Introduction

Setiap individu pasti mengharapkan suatu kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan sendiri dirasakan secara mental yang datang dari lubuk hati pada setiap manusia akan sebuah kesejahteraan, kenyamanan, dan kepuasan hati dari tujuan yang dicapainya. Setara dengan pendapat Diener & Oishi (2004) bahwa kebahagiaan merupakan hal yang paling penting bagi setiap orang khususnya di kalangan remaja. Seseorang dikatakan memiliki kebahagiaan yang tinggi mereka akan puas dengan kehidupannya, adanya keberhasilan dalam mencapai tujuannya, serta dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dirasakan dalam kehidupan sehari-harinya (Diener, Larsen, & Emmons, 1985). Mencintai dan dicintai merupakan sumber kebahagiaan karena setiap orang akan merasa senang ketika mereka dapat diterima baik dari lingkungan keluarga atau lainnya ketika mereka merasa lebih dihargai dan di pahami oleh orang-orang sekitarnya (Harmaini & Yulianti, 2014).

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali (Seligman, 2005). Adapun empat karakteristik pada seseorang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya yaitu, mampu menghargai diri sendiri, memiliki optimisme tinggi, selalu terbuka, serta dapat mengendalikan dirinya (Myers, 2010). Diener & Ryan (2009) individu akan merasa lebih bahagia apabila berada di sekitar lingkungan yang menghargainya.

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali (Seligman, 2005). Adapun empat karakteristik pada seseorang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya yaitu, mampu menghargai diri sendiri, memiliki optimisme tinggi, selalu terbuka, serta dapat mengendalikan dirinya (Myers, 2010). Diener & Ryan (2009) individu akan merasa lebih bahagia apabila berada di sekitar lingkungan yang menghargainya.

Namun, ketika remaja tidak di hargai oleh lingkungan sekitarnya, maka remaja tersebut tidak akan bisa menemukan kebahagiaan. Karena hal tersebut remaja akan merasa tidak aman, sehingga akan menimbulkan perilaku yang menyimpang kepada diri remaja seperti kenakalan remaja. Rahmawati (2016) Kenakalan remaja adalah perilaku yang mencerminkan adanya kesalahan dalam pola pendidikan, baik itu pendidikan di rumah, masyarakat, maupun di sekolah. Noviana (2017) mengatakan remaja dengan tugas perkembangannya terganggu dapat mendorong timbulnya problem remaja, permasalahan tersebut seperti kurangnya dukungan orang tua dalam keinginan remaja. Hoffmann (Ningrum, 2012) berpendapat remaja yang hidup serba kekurangan khususnya kurang kasih sayang maka akan lebih mudah melakukan kenakalan remaja. Remaja yang melakukan hal tersebut tentunya memiliki perasaan takut dan cemas mengenai dirinya (Noviana, 2017). Dianawati (2005) mengatakan dampak negatif dari seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah maka individu tersebut kurang memiliki rasa percaya diri, kurang mampu dalam menerima kondisi dirinya, rendah diri, memiliki rasa malu yang berlebihan pada diri sendiri sehingga membuat dirinya selalu menyendiri atau mengasingkan diri dari lingkungan sekitarnya. Chamberlain dan Haaga (2001) menyimpulkan bahwa tingkat penerimaan diri yang rendah memiliki asosiasi dengan depresi dan kecemasan.

Kellehear (2009) menjelaskan bahwa penerimaan diri terbentuk ketika individu mampu menghadapi kenyataan yang terjadi pada dirinya daripada menyerah dengan tidak adanya harapan. Sugiarti (2008) menjelaskan penerimaan diri sangat berpengaruh bagaimana seseorang dalam menjalani kehidupannya. Adapun pendapat dari Priyono, Sugiyo & Anni (2018) remaja yang memiliki penerimaan diri akan mampu menyadari dan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, individu bisa menghargai segala aspek yang ada pada dirinya baik positif maupun negatif, dan individu juga yang memiliki penerimaan diri akan berfikir positif bahwasannya setiap individu mempunyai kekurangan dan kelebihannya masing-masing. Ellis (Bernard, 2013) mengatakan bahwa individu yang tidak mampu menerima diri karena memiliki kepercayaan-kepercayaan irasional mengenai diri yang digunakan individu untuk mendefinisikan dirinya secara global.

Ellis, et.al (2010) mengemukakan bahwa keyakinan irasional adalah pikiran- pikiran evaluatif yang ditujukan pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungan nya yang bersifat tidak logis, tidak berdasarkan dengan realitas, pikiran, emosi atau perilaku yang menyebabkan konsekuensi yang merusak diri sendiri atau menghancurkan diri sendiri yang akan mengganggu kelangsungan hidup dan kebahagiaannya, sehingga menghambat seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Ellis (Handayani, Hapsyah, d k k, 2019) mengemukakan bahwa keyakinan irasional merupakan hasil pemikiran individu yang tidak tepat dan tidak masuk akal sehingga mampu menimbulkan emosi, perilaku yang tidak positif, dan dapat merusak dalam kehidupannya

Ellis (Sasmita, 2015) pikiran irasional muncul melalui pengalaman- pengalaman serta proses belajar yang tidak logis, yang diperoleh dari orang tua, keluarga, masyarakat, dan budaya. Seseorang yang memiliki keyakinan irasional rendah, maka individu tersebut akan memiliki penerimaan diri yang baik (Purnawati, 2019). Corey (Tyas, 2015) mengemukakan bahwa setiap manusia akan memiliki pemikiran rasional dan irasional, artinya mereka akan merasa bahagia, mencintai diri sendiri, dan mengaktualisasi diri. Dan sebaliknya ketika mereka memiliki pemikiran irasional akan menyalahkan diri sendiri maupun orang lain, menyesali kesalahan yang terjadi secara terus menerus, tidak percaya diri, serta tidak mau mengaktualisasikan diri.

Penelitian yang dilakukan Hasanah (2018) mengemukakan dengan mendebat keyakinan irasional yang dimiliki oleh siswa, maka penerimaan diri siswa meningkat. Selain itu, siswa yang berpikir rasional juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Komalasari,dkk (2011) mengungkapkan bahwa individu yang berpikir rasional mampu mengarahkan dirinya berbahagia, mencintai, tumbuh dan mengaktualisasikan dirinya.

Berdasarkan penelitian Hasanah (2018) terdapat siswa sekolah menengah yang memiliki penerimaan diri yang rendah dikarenakan memiliki keyakinan irasional.. Berdasarkan penelitian Putri (2018), siswa korban bullying di salah satu SMP dapat meningkatkan kepercayaan diri, setelah keyakinan irasional direduksi menggunakan Konseling Rasional Emotif Perilaku. Selanjutnya terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryono (2012) di Laboratorium UM Malang dengan hasil menunjukkan bahwasannya peserta didik yang memiliki penerimaan diri rendah lebih banyak di banding dengan peserta didik yang mempunyai penerimaan diri yang tinggi.

Dari pembahasan di atas, diperlukan adanya peranan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Yusuf (2017 : 33) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses bantuan kepada peserta didik agar peserta didik dapat mengaktualisasikan dirinya (intelektual, emosional, sosial, dan moral-spiritual) secara optimal, sehingga bisa mejadi pribadi yang produktif dan kontributif, atau bermakna dalam kehidupannya, baik secara pribadi maupun sosial. Dan dilihat dari tujuan bimbingan dan konseling yang di kemukakan oleh Yusuf (2017 : 46) salah satunya menyebutkan bahwa peserta didik senantiasa harus memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan baik secara fisik ataupun psikisnya.

Hal ini di perkuat oleh Kuyumcu & Rohner (2016) bahwasannya penerimaan diri merupakan salah satu kompetensi kemandirian peserta didik yang harus dikuasai dan penerimaan diri merupakan salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling yaitu memahami dan menerima diri baik positif maupun negatif termasuk menyadari keterbatasan dan adanya kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri.

Oleh karena itu fokus dari penelitian ini yaitu untuk menemukan hubungan antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional pada remaja. Sehingga akan mengungkap keterkaitan antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional. Maka penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk mengembangkan layanan bimbingan konseling di sekolah dalam menanganai siswa yang masih belum memiliki penerimaan diri pada siswa.

Konsep Penerimaan Diri, Bernard (2013) menyebutkan penerimaan diri yaitu menyadari semua kekuatan (kepribadian, keluarga, budaya) dan kualitas diri bahwa tidak ada orang yang sempurna, dari hal ini dapat diketahui bagaimana ciri seseorang mirip dan berbeda dengan orang lain. Adapun pendapat dari Hurlock (2006) penerimaan diri merupakan suatu kemampuan dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya serta mau hidup dengan karakteristik tersebut. Kellehear, (2009) menjelaskan bahwa penerimaan diri terbentuk ketika individu mampu menghadapi kenyataan yang terjadi pada dirinya daripada menyerah dengan tidak adanya harapan. Vernon & Bernard (2019) penerimaan diri menyiratkan menerima diri sendiri sebagai manusia yang berharga yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Ellis & Dryden (2019) menjelaskan bahwasannya penerimaan diri dan orang lain tanpa syarat melibatkan pengakuan bahwa kita adalah makhluk yang kompleks, dapat berubah terus-menerus, yang menentang penilaian diri kita sendiri atau orang lain, sementara pada saat yang sama menerima bahwa kita pada dasarnya salah.

Pendapat lain yang dikemukakan Bernard, Vernon, Terjesen, & Kurasaki (2013) penerimaan diri merupakan kemampuan diri untuk menyadari dan menghargai karakteristik pada diri sendiri, dapat mengembangkan potensi, dan ketika dihadapkan pada situasi dan hubungan interpersonal yang negatif, individu dengan penerimaan diri yang tinggi tetap bangga dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Senada dengan hal tersebut, Carson dan Langer (2006) juga mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan dan kerelaan individu untuk menunjukkan identitas diri yang sebenarnya tanpa berpura-pura dan khawatir orang lain akan memberikan penilaian negatif terhadap individu tersebut.

Sugiarti (2008) menjelaskan penerimaan diri sangat berpengaruh bagaimana seseorang dalam menjalani kehidupannya. Pendapat lain dari Gamayanti & Permatasari (2016) bahwasannya seseorang yang mampu menerima dirinya, maka tidak akan takut memandang dirinya baik di dalam (hati, pikiran, atau perasaannya) maupun dalam perilaku atau penampilannya, karena kita tidak bisa lari dari diri kita sendiri meskipun apa yang telah kita lakukan. Individu yang dapat menerima keadaan dirinya dapat menghormati diri sendiri, dapat menyadari sisi negatif dalam dirinya, dan mengetahui bagaimana untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, selain itu individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat (Ardilla & Herdiana, 2013).

Rogers (2013) mengatakan bahwasannya penerimaan diri sangat penting di miliki setiap individu, karena individu bisa lebih terbuka terhadap pengalamannya, bisa meningkatkan pemahaman dirinya sehingga membuat individu bisa lebih percaya diri, bisa lebih terbuka terhadap orang lain, dan bisa lebih menerima dirinya tanpa syarat.

Chamberlain & Haaga (2001) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan penerimaan diri yang baik, lebih cenderung optimis dalam menjalani kehidupannya, sehingga membantu individu terhindar dari berbagai permasalahan psikologis seperti depresi sebagai efek dari kepesimisan dalam menghadapi tekanan yang terjadi dalam kehidupannya, dimana kepesimisan dalam menjalani hidup merupakan dampak dari kemampuan penerimaan diri yang rendah yang dimiliki oleh individu tersebut.

Maka dapat disimpulkan bahwasannya penerimaan diri yaitu individu yang mampu menerima dirinya dengan menganggap dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain, tidak memiliki keyakinan yang irasional dengan menganggap dirinya aneh atau abnormal, tidak merasa minder, bertanggungjawab terhadap apa yang dilakukannya, dapat menerima celaan atau pujian secara objektif, dan tidak pernah menyalahkan terhadap kekurangan yang dimilikinya serta mampu mengembangkan kelebihan yang dimilikinya secara optimal.

Aspek-Aspek Penerimaan Diri, Aspek – aspek penerimaan diri yang di ungkapkan Bernard (2013) diantaranya yaitu: a. Kesadaran diri untuk menghargai karakter positif Self awareness (kesadaran diri) merupakan kemampuan untuk menyadari dan memahami emosi, perasaan, pikiran tentang suasana hati dan dorongan hati yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu serta menyadari pengaruh perasaannya dalam bertindak dan berinteraksi dengan orang lain. Dapat disimpulkan bahwasannya aspek pertama dari penerimaan diri ini yaitu dimana individu sadar akan emosi, perasaan, serta suasana hati yang ada dalam dirinya dengan menghargai tingkah laku yang dilakukannya. Bernard (2013:139) mengemukakan bahwasannya hal tersebut ditandai dengan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kehidupannya, dapat menerima pujian dari orang lain secara positif, mengetahui kelebihan yang dimiliki serta dapat mengembangkannya, b. Menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat yang ditandai dengan rasa tanggungjawab terhadap apa yang dilakukannya, dapat menerima kritikan orang lain, menerima semua kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri, dan tidak merasa rendah diri. Ellis (2013) menjelaskan individu dengan menerima diri tanpa syarat yaitu dengan sepenuhnya dan tanpa syarat menerima dirinya, tidak peduli terhadap apa yang dibicarakan orang lain, tidak peduli apakah ia mampu berperilaku cerdas atau tidak, tidak peduli sempurna atau tidak dengan kondisi dirinya, tidak peduli apakah orang lain mengakui dirinya atau tidak, dan tidak peduli apakah orang lain mencintai dirinya atau tidak.

Sheerer (Hall & Lindzey, 2010) mengemukakan aspek-aspek penerimaan diri seperti: a. Percaya kemampuan diri. Aspek ini dimana individu mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan yang ditandai dengan sikap individu yang lebih percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baik nya dan membuang keburukan yang ada pada dirinya, oleh karena itu individu akan merasa bangga terhadap dirinya sendiri. b. Bertanggungjawab, Dimana individu akan berani bertanggungjawab terhadap perilakunya, yang ditandai dengan menerima kritikan dari orang lain dan menjadikannya sebagai masukan untuk mengembangkan diri. c. Orientasi keluar diri, Pada aspek ketiga ini individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya. d. Berpendirian, Yang ditandai dimana individu lebih suka mengikuti sesuai dengan keinginannya sehingga membuat individu bisa lebih percaya diri.

Komponen Keyakinan Irasional, Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya, manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa, gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalizing) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri, individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya, serta pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional (Komalasari, 2011). Keyakinan yang irasional akan berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah (Latipun, 2005).

Ellis, Lynn, & David (2010) mengungkapkan bahwa keyakinan irasional adalah pikiran-pikiran evaluatif yang ditujukan pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungan nya yang bersifat tidak logis, tidak berdasarkan dengan realitas, sehingga menghambat seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Ellis (2007) keyakinan irasional merupakan pikiran, emosi atau perilaku yang menyebabkan konsekuensi yang merusak diri sendiri atau menghancurkan diri sendiri yang akan mengganggu kelangsungan hidup dan kebahagiaannya.

Ellis (2010) menyatakan 4 aspek keyakinan irasional sebagai berikut : 1. Tuntutan (Demandingness), Tuntutan individu yang bersifat kaku dan absolut agar sesuatu terjadi atau tidak terjadi. Tuntutan menyangkut diri sendiri, orang lain, dan kondisi kehidupan. Tuntutan di pandang sebagai inti kepercayaan irasional dari mana keyakinan irasional lainnya berasal. Ellis, Lynn, & David (2010) mengemukakan tiga jenis permintaan utama yang menciptakan masalah bagi orang-orang : (1) menuntut bahwa mereka harus berkinerja baik, (2) menuntut bahwa orang lain harus memperlakukan mereka dengan baik, (3) menuntut agar kondisi kehidupan harus bebas dari kerepotan dan bahwa kehidupan harus adil. 2. Mengerikan (Awfulizing), Penilaian hiperbolis individu bahwa keburukan sesuatu lebih dari 100%. MacInnes (Ellis, Lynn, & David, 2010) keyakinan menakutkan yang di lebih- lebihkan dari peristiwa masa lalu, sekarang, atau masa depan mengonseptualisasikan orang atau peristiwa sebagai hal yang mengerikan atau hal buruk yang bisa terjadi. 3. Rendah Toleransi Frustrasi (Low frustration tolerance), Didefinisikan sebagai tuntutan-

tuntutan individu terhadap dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan agar ia tidak mengalami kondisi yang tidak nyaman. Dryden (2002) toleransi frustrasi yang rendah mengecilkan hati orang dari menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan, dan mengacaukan kemampuan mereka untuk menghadapi rintangan menuju pencapaian tujuan.

Karakteristik Keyakinan Irasional, Menurut Nelson & Jones (Latipun, 2017) mengemukakan karakteristik keyakinan irasional sebagai berikut: 1) Generalisasi secara berlebihan (*Overgeneralization*), Berarti individu menganggap sebuah peristiwa atau keadaan diluar batas yang wajar. *Overgeneralization* dapat diketahui secara semantik "sayalah orang yang paling bodoh di dunia ini ". ini adalah *overgeneralization* karena kenyataannya dia bukan sebagai orang yang terbodoh. 2) Penilaian diri, Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Yang terpenting dia dapat belajar untuk menerima dirinya tanpa sarat. 3) Kesalahan atribusi, Kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku baik dilakukan sendiri, orang lain, atau sebuah peristiwa. Kesalahan atribusi disini sama dengan alasan palsu diri seseorang dan umumnya berakibat pada hambatan emosional. 4) Anti pada kenyataan, Hal ini terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irasional, pertama kali cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irasional dan menggugurkan sendiri gagasannya yang sebenarnya rasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta secara empiris. 5) Repetisi, Dimana keyakinan yang irasional terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan dirinya sendiri dengan pandangan yang menghambat dirinya.

Berdasarkan penelitian Putri (2018), siswa korban bullying di salah satu SMP dapat meningkatkan kepercayaan diri, setelah keyakinan irasional direduksi menggunakan terapy *Konseling Rasional Emotif Prilaku*. Jayanti (2012), peneliti mampu mengurangi perilaku siswa yang tidak tegas terhadap teman sekelasnya, menggunakan *konseling Rasional Emotif Prilaku*. Adapun hasil penelitian dari Hoseinikiasai, et.al (2019) yang menjelaskan bahwa kepercayaan dan sikap irasional terhadap kematian dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Salah satu faktor penyebab seseorang sulit untuk menerima dirinya yaitu karena memiliki keyakinan yang irasional. Munculnya keyakinan irasional akan menghambat terhadap tujuan yang ingin dicapainya, sulitnya berkembang dalam kehidupan sehari-harinya, selalu merasakan kecemasan, dan kekhawatiran. Ellis (2010) menjelaskan bahwa cara berfikir yang irasional menjadikan individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara-cara berfikirnya harus diubah menjadi menjadi yang lebih tepat yaitu dengan cara berfikir rasional.

Oleh karena itu, penanganan untuk bisa meningkatkan penerimaan diri serta menghilangkan keyakinan irasional pada remaja salah satunya dengan menggunakan pendekatan *Konseling Rasional Emotif Perilaku*. Ellis (Corey, 2013:292) mengatakan *Konseling Rasional Emotif Perilaku* didasarkan pada premis bahwa kita belajar kepercayaan irasional dari orang lain yang signifikan selama masa kanak-kanak dan kemudian menciptakan kembali keyakinan irasional ini sepanjang hidup kita.

## Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang pada umumnya melibatkan proses pengumpulan, analisis dan interpretasi data, serta penulisan hasil. Metode penelitian ini berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016:8). Penelitian ini digunakan untuk mengarahkan tipe-tipe pertanyaan atau hipotesis yang ditanyakan dalam penelitian (Creswell, 2016:38).

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional, peneliti menggunakan uji statistik korelasional karena untuk mendeskripsikan dan mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih. Rancangan korelasional adalah suatu prosedur dalam penelitian kuantitatif yang digunakan peneliti untuk mengukur derajat keterkaitan (hubungan) antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan prosedur statistic analisis korelasi, korelasi ini dinyatakan sebagai angka, untuk menunjukkan apakah dua variabel saling berhubungan atau tidak (Creswell, 2016:42).

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan ole peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:80). Yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah kelas X,XI,XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang berjumlah 1.038 orang. Berikut ini merupakan jumlah keseluruhan populasi.



**Tabel 3.1**  
**Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1.	X	373 siswa
2.	XI	350 siswa
3.	XII	315 siswa
<b>Jumlah</b>		<b>1038 siswa</b>

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan probability sampling dengan teknik random sampling. Sugiyono (2016:82) menjelaskan random sampling merupakan pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

**Tabel 3.2**  
**Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1.	X	121 Siswa
2.	XI	89 Siswa
3.	XII	69 Siswa
<b>Jumlah</b>		<b>279 Siswa</b>

Maka setelah dilakukan perhitungan, peneliti dapat mengambil jumlah sampel dari populasi 1.038 siswa minimal sebanyak 258 siswa dan yang mengisi 279 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan probability sampling dengan teknik random sampling.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang beralamat di Jl. Air Tanjung No.25 Kawalu Tasikmalaya.

Penerimaan Diri, Penerimaan diri yang di ungkapkan Bernard (2013) adalah menyadari semua kekuatan (kepribadian, keluarga, budaya) dan kualitas diri bahwa tidak ada orang yang sempurna, dari hal ini dapat diketahui bagaimana ciri seseorang mirip dan berbeda dengan orang lain.

Keyakinan Irasional, Ellis, et.al (2010) mengungkap bahwa keyakinan irasional adalah pikiran-pikiran evaluative yang ditujukan pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungan nya yang bersifat tidak logis, tidak berdasarkan dengan realitas, sehingga menghambat seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri**

Aspek	Deskripsi	Indikator	+/-	Pernyataan
Kesadaran diri untuk menghargai karakter positif	Sejauh mana seseorang dapat menerima kemampuan yang dimilikinya serta mengembangkannya secara optimal.	a. Memiliki standar nilai dalam bersikap yang sesuai dengan norma yang ada.	+ -	1,2 27,28
		b. Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan.	+ -	3,4 29,30,31
		c. Menerima pujian secara positif.	+ -	5 32,33
		d. Mengetahui kelebihan diri dan mengembangkannya.	+ -	6,7,8,9 34
Menyikapi peristiwa negatif dengan tetap	Sejauh mana seseorang dapat menerima kritikan secara positif	a. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.	+ -	10,11,12 35
bungga mencrima dirinya tanpa syarat.	dan menerima kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri.	b. Menerima kritikan secara objektif	+ -	13,14,15,16 36,37
		c. Menerima semua kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri.	+ -	17,18,19,20 38,39,40,41
		d. Tidak merasa ditolak oleh teman sebaya	+ -	21,22 42,43,44,45,46
		e. Tidak rendah diri	+ -	23,24,25,26 47,48

**Tabel 3.4**

## Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Irasional

No	Aspek-aspek Keyakinan Irasional	Definisi	Butir butir item
1.	Demandingness (Tuntutan)	Hambatan emosional yang terjadi ketika individu menuntut "harus" terpenuhi keinginannya yang ditujukan kepada diri sendiri ataupun orang lain.	1,2,3,4
2.	Awfulizing (Berpikir Hasil Terburuk)	Tuntutan/keyakinan individu dengan peristiwa yang dialaminya secara berlebihan di campuri dengan penyelesaian masalah secara rasional.	5,6,7
3.	Low Frustration Tolerance (Toleransi Frustrasi Rendah)	Pemikiran individu bahwa suatu peristiwa atau tujuan terlalu sulit untuk dijalani.	8,9,10
4.	Self Downing (Merendahkan Diri)	Menilai diri sendiri sebagai sesuatu yang buruk dan tidak layak karena tidak sejalan dengan yang diinginkan.	11,12,13

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2016:243).

Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut : Pertanyaan penelitian mengenai profil Penerimaan Diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya, dijawab dengan menggunakan persentase dari jawaban siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya mengenai Penerimaan Diri yang menghasilkan tiga kategori yaitu sedang, rendah dan tinggi.

Dari hasil perhitungan Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh kategori Penerimaan Diri siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

Tabel 3.12  
Rumus kategori Penerimaan Diri

Rumus	Rentang Skor	Kategori
$X \leq x \text{ aktual} - SD \text{ deviasi}$	$X \leq 96$	Rendah
$X \text{ aktual} - SD \text{ deviasi} \leq X \leq x \text{ aktual} + SD \text{ deviasi}$	$96 \leq X \leq 141$	Sedang
$X \geq x \text{ aktual} + SD \text{ deviasi}$	$X \geq 141$	Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, pengelompokan data untuk gambaran umum penerimaan diri siswa pada kategori rendah dengan nilai  $X \leq 96$ , kategori sedang dengan rentang skor  $96 \leq X \leq 141$ , dan kategori tinggi dengan rentang skor  $X \geq 141$ .

Selanjutnya makna dari setiap kategorisasi gambaran umum profil penerimaan diri pada SMA Negeri 7 Tasikmalaya terdapat pada tabel 3.14.

Tabel 3.13  
Makna Kategori Profil Penerimaan Diri

Kategori	Deskripsi
Rendah	Siswa pada level ini memiliki kesadaran diri yang rendah dengan ditandainya belum bisa menerima kekurangan dan kelebihan, merasa tidak percaya diri, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, serta sulit mengembangkan kelebihan yang dimilikinya.
Sedang	Siswa pada level ini dimana siswa sudah mulai menyadari tentang dirinya, menerima semua kritikan dari orang lain, menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Namun, masih ada siswa yang belum bisa mengembangkan kelebihannya.
Tinggi	Siswa yang berada pada kategori ini sudah memiliki kesadaran yang tinggi terhadap dirinya yang ditandai dengan memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, menerima secara positif terhadap kritikan orang lain, menerima kekurangan dan mampu mengembangkan kelebihan yang dimilikinya.

Pertanyaan penelitian mengenai profil keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya, dijawab dengan menggunakan persentase dari jawaban siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya mengenai keyakinan irasional yang menghasilkan tiga kategori yaitu, rendah, sedang, tinggi. Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh kategori keyakinan irasional siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

Tabel 3.14  
Rumus kategori Keyakinan Irasional

Rumus	Rentang Skor	Kategori
$X \leq x \text{ aktual} - SD \text{ deviasi}$	$X \leq 28$	Rendah
$x \text{ aktual} - SD \text{ deviasi} \leq X \leq x \text{ aktual} + SD \text{ deviasi}$	$28 \leq X \leq 44$	Sedang
$X \geq x \text{ aktual} + SD \text{ deviasi}$	$X \geq 44$	Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, pengelompokan data untuk gambaran umum keyakinan irasional siswa pada kategori rendah dengan nilai  $X \leq 28$ , kategori sedang dengan rentang skor  $28 \leq X \leq 44$ , dan kategori tinggi dengan rentang skor  $X \geq 44$  Selanjutnya makna dari setiap kategorisasi gambaran umum profil keyakinan irasional pada SMA Negeri 7 Tasikmalaya terdapat pada tabel 3.16.

Tabel 3.15  
Makna Kategori Keyakinan Irasional

Kategori	Deskripsi
Rendah	Siswa dalam kategori ini bisa diartikan bahwa siswa dapat mengelola pemikiran irasional atau pemikiran yang



	negatif, contohnya ketika mengatasi permasalahan lebih tenang, dan tidak tergesa-gesa dalam memutuskan keputusan. Maka dengan kata lain siswa memiliki pemikiran rasional yang lebih tinggi dari pada pemikiran irasionalnya.
Sedang	Siswa pada level ini merupakan kelompok orang yang sudah bisa membedakan antara positif dan negatif, seperti pemikiran yang rasional dan irasional. Namun masih suka terbawa suasana atau pengaruh oranglain sehingga terkadang sulit untuk mengendalikannya.
Tinggi	Siswa pada level ini merupakan kelompok orang yang memiliki pemikiran irasional lebih tinggi dari pada rasional, sering beranggapan negatif terhadap oranglain atau suatu permasalahan yang dialami, menilai orang lain lebih buruk darinya padahal hal tersebut belum tentu benar adanya.

Pertanyaan penelitian tentang korelasi antara Keyakinan Irasional dengan Penerimaan Diri pada remaja di SMA Negeri 7 Tasikmalaya dengan rumus Pearson Correlation. Pertanyaan penelitian mengenai implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap Keyakinan Irasional dan Penerimaan Diri pada remaja remaja di SMA Negeri 7 Tasikmalaya dengan membuat rancangan program layanan dasar bimbingan dan konseling untuk meningkatkan Penerimaan Diri melalui konseling individu Rasional Emotif Perilaku (REBT).

## Results and Discussions

Hasil penelitian mengenai profil umum penerimaan diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya diperoleh dari hasil penyebaran instrument penelitian. Secara umum gambaran penerimaan diri pada siswa dikategorikan ke dalam 3 kategori: rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan rentang skor. Berikut ini gambaran umum siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya dapat dilihat pada table 4.1 :

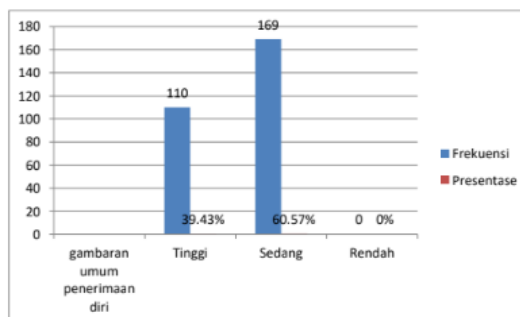
Tabel 4.1  
Gambaran Umum Penerimaan Diri pada Siswa SMAN 7 Tasikmalaya

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	$X \leq 96$	Rendah	0	0 %
2.	$96 < X <= 144$	Sedang	169	61 %
3.	$X \geq 144$	Tinggi	110	39 %
<b>Jumlah</b>			<b>279</b>	<b>100</b>

Dari data kuesioner yang diperoleh sebanyak 279 siswa, diperoleh gambaran secara umum penerimaan diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan presentasi (61%) sebanyak 169 siswa, artinya sudah mulai menyadari tentang dirinya, menerima kekurangan dan kelebihan dan mengembangkan bakat yang dimilikinya. Pada kategori rendah didapatkan hasil sebanyak 0 siswa, artinya tidak ada siswa yang memiliki penerimaan diri dalam kategori rendah. Dan sebanyak 110 siswa dengan presentase (39%) berada pada kategori tinggi, maknanya siswa sudah menyadari tentang dirinya, bisa menerima kritikan secara positif dari orang lain, memiliki keyakinan dalam kemampuannya, percaya diri, menerima kekurangan dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya.

Berdasarkan tabel diatas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa siswa yang memiliki penerimaan diri yang baik dengan kategori tinggi lebih sedikit dari pada siswa yang mengalami penerimaan diri dengan kategori sedang. Hal ini bisa di tingkatkan lagi dengan melakukan layanan konseling Rasional Emotif Perilaku secara individu.

Berikut diagram gambaran umum penerimaan diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya:



Gambar 4.1 Gambaran Umum Penerimaan Diri pada Siswa SMAN 7 Tasikmalaya

Tabel 4.2

Gambaran Aspek Penerimaan Diri pada Siswa SMA NEGERI 7 TASIKMALAYA

Variable	Aspek	Presentase	Rata-rata	Simpangan Baku
Penerimaan Diri	Kesadaran diri untuk menghargai karakter positif	34,87%	42,5	8,5
	Menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat.	65,13%	77,5	15,5

Berdasarkan tabel 4.2 mengenai gambaran umum setiap aspek penerimaan diri diatas, menunjukkan bahwa aspek Menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat memiliki persentase lebih tinggi yaitu 65,13% maknanya berarti siswa/I SMA Negeri 7 Tasikmalaya artinya siswa sudah berhasil atau mampu dalam menyikapi peristiwa negatif serta dapat menerima baik kekurangan maupun kelebihan tanpa syarat. Sedangkan aspek Kesadaran diri untuk menghargai karakter positif hanya sampai pada skor 34,87%. Maknanya siswa telah mampu menerima dirinya dengan cara menerima kritikan dari orang lain serta mampu menerima kekurangannya tanpa menyalahkan dirinya sendiri.

Hasil penelitian mengenai profil umum keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya diperoleh dari hasil penyebaran instrument penelitian, Secara umum gambaran keyakinan irasional pada siswa dikategorikan ke dalam 3 kategori: rendah, sedang, dan tinggi berdasar rentang skor. Berikut ini gambaran umum siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya dapat dilihat pada tabel 4.7 :

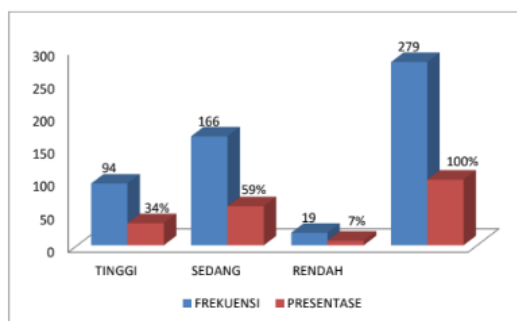
Tabel 4.7  
Gambaran Umum Keyakinan Irasional pada Siswa SMAN 7 Tasikmalaya

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	$X \leq 28$	Rendah	19	7 %
2.	$28 < X < 44$	Sedang	166	59 %
3.	$X \geq 44$	Tinggi	94	34 %
<b>Jumlah</b>			<b>279</b>	<b>100</b>

Dari data kuesioner yang diperoleh sebanyak 279 siswa, diperoleh gambaran secara umum keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan presentasi (59%) sebanyak 166 siswa, artinya siswa sudah mulai bisa membedakan hal-hal yang positif maupun negatif, sudah mulai bisa mengatasi permasalahannya. Pada kategori rendah didapatkan hasil sebanyak 19 siswa, artinya siswa bisa mengatasi pemikiran irasionalnya, bisa lebih tenang dalam mengatasi permasalahannya, dan dapat menyelesaikan permasalahan dengan tidak tergesa-gesa. Dan sebanyak 94 siswa dengan presentase (34%) berada pada kategori tinggi, maknanya siswa memiliki keyakinan irasional yang tinggi ditandai dengan selalu menilai secara negatif terhadap dirinya maupun orang lain serta peristiwa yang dialaminya.

Berdasarkan tabel diatas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa siswa yang memiliki keyakinan irasional dengan kategori rendah lebih sedikit dari pada siswa yang mengalami keyakinan irasional dengan kategori sedang. Hal ini bisa di tingkatkan lagi dengan melakukan layanan konseling Rasional Emotif Perilaku secara individu.

Berikut diagram gambaran umum keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya:  
Hipotesis penelitian



Hipotesis yang di ajukan berdasarkan kajian pustaka maka peneliti merumuskan hipotesis, sebagai berikut :

Ho : Tidak terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya

Ha : Terdapat hubunga antara antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.

Ketentuan tabel koefisien korelasi, jika hasil nilai korelasi kurang dari 0,20 maka tidak ada hubungan antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional dan jika nilai korelasi mendekati angka 1 maka semakin kuat hubungan

antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics versi 22 menghasilkan nilai sebesar  $-0,324$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya. Hasil ini berarti semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah keyakinan irasional pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari data kuesioner yang diperoleh siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya sebanyak 279 orang, terlihat bahwa gambaran penerimaan diri siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya secara umum berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian siswa kecenderungan memiliki penerimaan diri dengan presentase 60,57% (169 siswa). Ini dapat dimaknai bahwa kecenderungan siswa yang mengalami penerimaan diri pada kategori sedang, bahwa SMA Negeri 7 Tasikmalaya sudah mulai menyadari tentang dirinya, yang ditandai dimana siswa sudah mulai percaya diri, mulai mampu mengembangkan potensi atau kelebihan yang dimilikinya, mulai menerima kekurangan yang dimilikinya. Dengan kata lain siswa pada level ini memiliki tingkat penerimaan diri yang cukup karena siswa sudah mampu mengetahui kemampuan dan mulai merealisasikan kelebihan yang dimilikinya. Hal ini perlu ditingkatkan karena masih banyak siswa yang belum memiliki penerimaan diri secara optimal.

Hurlock (Erlamsyah, Syahnar & Hasrtati, 2013) salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah perlakuan awal dalam lingkungan keluarga yaitu perlakuan yang diberikan oleh orangtua. Seseorang yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik seperti yang dikemukakan oleh Chamberlain & Haaga (Ellis, Lynn, & David, 2010) bahwasannya mereka senantiasa akan cenderung meremehkan seseorang yang mengkritik dirinya, akan lebih objektif dalam mengevaluasi kinerja mereka sendiri pada tugas nya, tidak percaya diri, enggan untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, serta sulit untuk beradaptasi dengan orang lain.

Melihat fenomena dilapangan siswa cukup memiliki kesadaran diri dalam menerima dirinya, namun mereka masih sulit dalam mengembangkan kemampuan yang mereka miliki, belum percaya diri secara maksimal. Hal ini perlu ditingkatkan dari dalam dirinya supaya siswa dapat meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga mereka dapat mengembangkan kelebihannya tersebut. Hal ini hal ini juga bisa disebabkan dari program layanan bimbingan dan konseling yang kurang optimal mengenai penerimaan diri. Sehingga siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya kecenderungan memiliki penerimaan diri sedang, masih banyak siswa yang belum memiliki penerimaan diri secara optimal. Bernard (2013:139) mengemukakan bahwasannya seseorang yang dapat menerima dirinya ditandai dengan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kehidupannya, dapat menerima pujian dari orang lain secara positif, mengetahui kelebihan yang dimiliki serta dapat mengembangkannya.

Korelasi Antara Keyakinan Irasional dengan Penerimaan Diri, Berdasarkan data tabel 4.13 hasil korelasi antara keyakinan irasional dengan penerimaan diri pada SMA Negeri 7 Tasikmalaya, dapat disimpulkan bahwa korelasi antara keyakinan irasional dengan penerimaan diri sebesar  $-0,324$  artinya terdapat korelasi negatif yang lemah, maknanya semakin tinggi penerimaan diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya maka keyakinan irasional menjadi rendah.

Ellis menyebut orang yang tidak menerima diri dengan istilah non- penerimaan. Jika non-penerimaan ini terjadi pada individu maka individu akan mengutuk dirinya sendiri, tidak pernah menghargai dirinya sendiri dan selalu menganggap dirinya buruk sekalipun sebenarnya dia berbuat baik. Keadaan yang demikian akan menyebabkan individu depresi oleh dirinya sendiri, lebih tepatnya oleh pemikiran mereka sendiri (Ellis, 2009). Penerimaan diri menjadi begitu penting karena dengan memperkuat penerimaan diri individu menjadi terbebas dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan, dan bebas untuk mengeksplorasi dan mengejar hal-hal yang benar-benar membuat mereka bahagia (Bernard, 2013:158).

Korelasi Antara Aspek Keyakinan Irasional dengan Penerimaan Diri, Keyakinan irasional dengan penerimaan diri di korelasikan dari setiap aspeknya yaitu: korelasi keyakinan irasional dengan aspek kesadaran diri untuk menghargai karakter positif sebesar  $-0,241$ , korelasi antara keyakinan irasional dengan aspek menyikapi peristiwa dengan tetap bangga menerima diri tanpa syarat sebesar  $-0,328$ .

Aspek Demandingness dengan Penerimaan Diri sebesar  $-0,168$ , aspek demandingness dengan aspek kesadaran diri untuk menghargai karakter positif sebesar  $-0,121$ , aspek demandingness dengan aspek menyikapi peristiwa dengan tetap bangga menerima diri tanpa syarat sebesar  $-0,173$ . Sedangkan korelasi aspek awfulizing dengan penerimaan diri sebesar  $-0,285$ , aspek awfulizing dengan aspek kesadaran diri untuk menghargai karakter positif sebesar  $-0,278$ , aspek awfulizing dengan aspek menyikapi peristiwa dengan tetap bangga menerima diri tanpa syarat sebesar  $-0,278$ . Kemudian korelasi aspek low frustration tolerance dengan penerimaan diri sebesar  $-0,123$ , aspek low frustration tolerance dengan aspek kesadaran diri untuk menghargai karakter positif sebesar  $-0,075$ , aspek low

frustration tolerance dengan aspek menyikapi peristiwa dengan tetap bangga menerima diri tanpa syarat sebesar -0,135. Dan korelasi antara aspek self downing dengan penerimaan diri sebesar -0,324, aspek self downing dengan aspek kesadaran diri untuk menghargai karakter positif sebesar -0,270, aspek self downing dengan aspek menyikapi peristiwa dengan tetap bangga menerima diri tanpa syarat sebesar -0,328.

Dari hasil tabel 4.13 dan tabel 4.14 artinya jika penerimaan diri nya tinggi maka semakin menurun keyakinan irasional. Dryden menyatakan bahwa cara paling efisien untuk mengubah emosi dan perilaku konseli adalah dengan mengubah cara berfikir mereka (Corey, 2009:282). Dengan mengubah cara berfikir individu maka diharapkan perilaku dan emosi individu dapat turut berubah pula (Corey, 2009:275).

Rancangan Layanan Responsif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Melalui Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (REBT) Rancangan program layanan konseling individu ini memuat rasional, tujuan, sasaran intervensi, prosedur intervensi, indikator keberhasilan dan prosedur layanan bimbingan dan konseling melalui Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (REBT) untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa. Intervensi layanan responsif untuk meningkatkan penerimaan diri melalui konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (REBT) dilakukan selama 6 sesi konseling. Berikut diuraikan prosedur untuk pelaksanaan intervensi :

Rasional, Rendahnya penerimaan diri merupakan suatu hal yang bias menimpa semua orang dalam waktu dalam kehidupannya. Banyak orang lebih mudah memandang dan menerima kelebihan dalam dirinya dibandingkan dengan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri. Sehingga mereka merasakan suatu ketidaknyamanan yang luar biasa dan ditandai dengan gejala menarik diri dari pergaulan karena malu/minder karena keadaan atau kekurangan yang dimilikinya.

Konseling individu merupakan salah satu layanan yang dapat membantu siswa dalam mengarahkan dirinya dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan permasalahan yang muncul dalam kehidupannya dan yang sering muncul dalam kegiatan belajarnya yaitu siswa yang kurang memiliki penerimaan diri. Maka dari itu, untuk meminimalisir kurangnya penerimaan diri pada siswa dengan konseling individual REBT. Konseling REBT yang dijelaskan oleh Ellis (Corey, 2013) merupakan model konseling yang mengajarkan konseli untuk mengarahkan atau menerapkan keyakinan atau pikiran pribadi yang rasional dengan mengubah pikiran yang irrasional. Tujuan utama dari Konseling Rasional Emotif Perilaku yang dikatakan Ellis (Corey, 2013:295) adalah untuk membantu klien dalam proses pencapaian penerimaan diri tanpa syarat (USA) dan untuk melihat bagaimana ini saling berkaitan, ketika klien menjadi lebih mampu menerima diri mereka sendiri, mereka lebih cenderung untuk menerima orang lain tanpa syarat.

Berdasarkan hasil gambaran dari penerimaan diri yang didapat pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya menunjukkan bahwa sebagian siswa berada pada kategori penerimaan diri yang sedang. Hasil gambaran umum penerimaan diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya dapat disimpulkan bahwa kecenderungan siswa berada pada kategori penerimaan diri sedang, dengan kata lain pada level ini siswa memiliki penerimaan diri yang cukup.

Gambaran siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya berada pada kategori sedang artinya siswa belum mencapai penerimaan diri yang optimal. Oleh karena itu dengan menggunakan layanan dasar konseling untuk meningkatkan penerimaan diri melalui Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (REBT), diharapkan siswa mampu meningkatkan penerimaan diri dan mempertahankan penerimaan diri mereka.

Prosedur Intervensi, Proses konseling REBT terdiri dari tiga tahapan utama dan dalam setiap tahapan konselor dapat menggunakan berbagai teknik yang disesuaikan dengan permasalahan dan karakteristik konseli. Ketiga tahapan utama dalam konseling REBT dijelaskan oleh Dryden & Neenan (2004) sebagai berikut.

Tahap Awal (Beginning Stage): 1. Membangun aliansi kerja Tugas, Pertama dari konselor REBT adalah memulai sesi pertama konseling dengan memberi salam kepada konseli dan mulai membangun aliansi terapeutik yang produktif dengan konseli melalui diskusi mengenai alasan konseli mengikuti konseling, menjelaskan tujuan konseling, dan membantu menjelaskan miskonsepsi tentang konseling. 2. Mengajarkan model ABC, Tugas lain yang harus dilakukan diawal kegiatan konseling adalah mengajarkan model gangguan emosional pada konseli. Pertama, konselor membantu konseli untuk memahami permasalahan emosionalnya. Kedua, konselor membantu konseli untuk memahami dalam rangka mengubah emosi disfungsiannya dan memeriksa bagaimana keyakinan yang mereka miliki apakah rasional atau irrasional. Ketiga, konselor mendorong konseli untuk mempraktikkan apa yang mereka peroleh dalam sesi konseling dalam kehidupan sehari-hari. 3. Mengatasi keraguan konseli, Konseli memiliki preferensi sendiri mengenai apa yang menurutnya berguna bagi penyelesaian masalahnya, termasuk hal-hal terkait

metode konseling REBT, konselor dapat memberi target waktu penggunaan metode tersebut misalnya 6 sesi pertama (Dryden & Neenan, 2004).

Tahap Pertengahan (Middle Stage): 1. Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah Konseli harus memperoleh pengalaman terkait mempertanyakan keyakinan irrasional yang mempengaruhi permasalahannya serta mempertimbangkan keyakinan rasional yang menjadi alternatifnya. 2. Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irrasional inti Penting bagi konselor untuk mencari tema utama dari keyakinan irrasional yang mengakari permasalahan konseli. 3. Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan Tujuan utama konselor selama sesi pertengahan adalah mendorong konseli untuk memperkuat pendirian terkait keyakinan rasionalnya supaya dapat mencapai tujuan tersebut dan dapat menggunakan beragam teknik konseling REBT. 4. Mengatasi hambatan terhadap perubahan Konselor Diharapkan dapat membantu konseli menerima perasaan “asing” tersebut yang merupakan bagian alami dari suatu perubahan dan konseli tidak harus selalu merasa nyaman dan wajar terhadap perasaan tersebut. 5. Mendorong konseli untuk memelihara dan meningkatkan pencapaian Konselor harus membantu konseli mengatasi hal-hal yang dapat membawa pada kemunduran, memelihara kemajuan yang telah dicapai dan meningkatkan lagi upaya untuk menginternalisasikan keyakinan irrasional dan mencapai tujuan. 6. Mendorong konseli untuk mencapai konselor bagi dirinya sendiri Pada tahap akhir pertengahan, tugas penting konselor REBT adalah memotivasi konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri dengan mengajak konseli berdiskusi mengenai masalah yang dihadapi.

Tahap akhir (Ending Stage): Pada tahap akhir, dimulai ketika konseli dianagnp telah membuat kemajuan signifikan menuju penyelesaian masalah utama dengan menggunakan pemecahan masalah REBT. Selama tahap akhir, konselor dapat mendorong konseli untuk mengantisipasi masalah yang mungkin terjadi di masa mendatang dengan menggunakan keterampilan-keterampilan yang diperoleh dari proses konseling REBT yang telah dilaksanakan. Konseli diharapkan dapat memandang dirinya sebagai sumber utama pemecahan masalah.

## Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan program konseling individual untuk meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Berikut kesimpulannya:

Gambaran secara umum penerimaan diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan presentasi (61%) sebanyak 169 siswa, artinya sudah mulai menyadari tentang dirinya, menerima kekurangan dan kelebihan dan mengembangkan bakat yang dimilikinya. Pada kategori rendah didapatkan hasil sebanyak 0 siswa, artinya tidak ada siswa yang memiliki penerimaan diri dalam kategori rendah. Dan sebanyak 110 siswa dengan presentase (39%) berada pada kategori tinggi, maknanya siswa sudah menyadari tentang dirinya, bisa menerima kritikan secara positif dari orang lain, memiliki keyakinan dalam kemampuannya, percaya diri, menerima kekurangan dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya. Secara umum penerimaan diri berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil Sig 0,971 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara penerimaan diri laki-laki dan perempuan SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

Gambaran umum keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya Gambaran secara umum keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan presentasi (59%) sebanyak 166 siswa, artinya siswa sudah mulai bisa membedakan hal-hal yang positif maupun negatif, sudah mulai bisa mengatasi permasalahannya. Pada kategori rendah didapatkan hasil sebanyak 0 siswa, artinya siswa bisa mengatasi pemikiran irasionalnya, bisa lebih tenang dalam mengatasi permasalahannya, dan dapat menyelesaikan permasalahan dengan tidak tergesa-gesa. Dan sebanyak 110 siswa dengan presentase (39%) berada pada kategori tinggi, maknanya siswa memiliki keyakinan irasional yang tinggi ditandai dengan selalu menilai secara negatif terhadap dirinya maupun orang lain serta peristiwa yang dialaminya. Gambaran secara umum keyakinan irasional berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil Sig 0,789 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara keyakinan irasional laki-laki dan perempuan SMA Negeri 7 Tasikmalaya

Hubungan penerimaan diri dengan keyakinan irasional Hasil dari penelitian ini didapatkan hubungan negatif antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional sebesar -0,324 artinya semakin tinggi penerimaan diri maka keyakinan irasional semakin rendah.



Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi terhadap bimbingan dan konseling adalah dengan menggunakan teknik konseling rasional emotif perilaku. Hal ini di harapkan dapat meningkatkan penerimaan diri pada siswa/I SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

## Acknowledgments

## References

- Aditiansih, Devi. (2015). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015). Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan: FIP UPI.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self Acceptance Theory, Practice and Research*. London: Springer Science Business Media. LLC 2013.
- Bernard, M. E., Vernon, A., Terjesen, M. & Kurasaki, R. (2013). Self-acceptance in the education and counseling of young people. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, research and practice*. New York: Springer
- Carson, S. H., & Langer, E. (2006). Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.24, No. 1.
- Chamberlain, J.M & Haaga, D.A.F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.19.
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Creswell, John, W. (2016). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Davies, Martin. F. (2006). Irrational Beliefs And Unconditional Self-Acceptance. I. Correlational Evidence Linking Two Key Features Of Rebt. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 24, No. 2.
- Dianawati, Z. (2005). Perasaan inferioritas dan kompensasi remaja penyandang cacat fisik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*, 10(2).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well being: A general overview. *South African Journal of Psychology*. 39(4), 391-406.
- Diener, E., & Oishi, S. (2006). *The Desirability of Happiness A Cross Cultures*, Unpublished Manuscript, University of Illinois, Urbana Champaign.
- Digiuseppe, Raymond. (2019). The Measurement of Irrationality and Ranionality. In Bernard, M. E & Dryden, Windy (Ed), *Advances in REBT: Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention, and Promotion*. Switzerland
- Dryden, Windy & Neenan, Michael. (2004). *Rational Emotive Behaviour Counselling in Action*. 3 rd ed. London: Sage Publication.
- Ellis A. (2005). *The myth of self-esteem: how rational emotive behavior therapy can change your life forever*. New York: Prometheus Books.
- Ellis, Albert., Lynn, S. J, & David, Daniel. (2010). *Rational and Irrational Beliefs*. New York : Oxford University Press, Inc.
- Ellis, Albert. (2013). The Value of a Human Being. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, research and practice*. New York: Springer
- Ellis, Albert. (2019). Early Theories and Practices of Rational Emotive Behavior Therapy and How They Have Been Angmented and Revised During theLast Three Decade. In Bernard, M. E & Dryden, Windy (Ed), *Advances in REBT: Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention, and Promotion*. Switzerland : Springer
- Ellis, Albert & Dryden, Windy. (2019). The Distinctive Features of Rational Emotive Behavior Therapy. In Bernard, M. E & Dryden, Windy (Ed), *Advances in REBT: Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention, and Promotion*. Switzerland : Springer

- Erlamsyah, Syahnar, & Hartati, J. (2013). Hubungan Antara Perlakuan Orangtua Dengan Penerimaan Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol.2, No.1.
- Gamayanti, Witrin, & Permatasari, Vera. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, No. 1.
- Hall, C.S & Lindzey G. (2010). *Psikologi Kepribadian 2: Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harmaini, & Yulianti, Alma. (2014). Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, No.2.
- Hasanah, V. N. (2018). Peningkatan penerimaan diri siswa kelas xi SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling Kelompok Rational Emotive Behavior.
- Hikmawati, Fenti. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Jayanti, T. (2012). Mengurangi perilaku siswa tidak tegas melalui pendekatan REBT dengan teknik assertive training. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kellehear, A. (2008). *On death and dying: New introduction by Professor Allan Kellehear*. Published in the Taylor and Francis.
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kuyumcu, B., & Rohner, R. P. (2016). The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults. *International Journal of Psychology*, 53(2).
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology (9th edition)*. New York: McGraw Hill.
- Ningrum, Nila Ainu. (2012). Hubungan Antara Coping Strategy Dengan Kenakalan Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Volume 7, No.1*.
- Noviana, Indita Ika. (2017). Penerimaan Diri Remaja Pelaku Kenakalan Di Panti Sosial Marsudi Putra Antasena Magelang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 3, Nomer 9.
- Nuryono, Wiryo. (2012). Keefektivan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan bimbingan*, Vol 13, No.1.
- Purnawati, Sapti. (2019). Pengaruh Kecerdasan Adversity Terhadap Irrational Beliefs Kelas Viii Di SMP Negeri 2 Godean Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 5, Nomor 3.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan Self Acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. *Pendidikan SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 2 (1), 118-128.
- Rahmawati, Nikmah. (2016). Kenakalan Remaja Dan Kedisiplinan: Perspektif Psikologi Dan Islam. *Jurnal SAWWA*, Volume 11, Nomor 2.
- Santrock, John W. (2008). *Psikologi Pendidikan*, Edisi Kedua. Jakarta: Kencana.
- Sasmita, Paulus Erwin. (2015). "Irrational Beliefs" Dalam Konteks Kehidupan Seminari. *JURNAL TEOLOGI*, Volume 04, Nomor 01.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness)*. Bandung : PT. Mizan Pustaka.
- Sugiarti, L. (2008). Gambaran Penerimaan Diri pada wanita Involuntary Childless. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vernon, Ann & Bernard, Michael, E. (2019). Rational Emotive Behavior Education in Schools. In Bernard, M. E & Dryden, Windy (Ed), *Advances in REBT: Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention, and Promotion*. Switzerland : Springer
- Yusuf, Syamsu. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan (Suatu Pendekatan Komprehensif)*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Yusuf, Syamsu & A. Juntika Nurihsan. (2016). *Landasan Bimbingan dan konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.