

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan Rational *Emotive Behaviour Therapy*

1. Rational *Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behaviour Therapy ialah sebuah pendekatan *behavior kognitif* yang berhubungan dengan perasaan, tingkah laku dan pikiran. Dalam RET dikatakan bahwa setiap individu memiliki kecenderungan untuk berpikir secara *irrational* yang mungkin asalnya dari belajar sosial. Albert Ellis berpendapat bahwa setiap manusia memiliki keunikan dengan kecenderungan untuk berfikir *rational* maupun *irrational*. Ketika manusia berfikir dan bertingkah laku secara rasional manusia akan semakin *efektif*, bahagia dan *kompeten*. Berpikir dan bertingkah laku *irrational* dipandang tidak *efektif*. Oleh sebab itu reaksi *emosional* yang terjadi pada individu tersebut sebagian besar terjadi karena melalui penilaian terhadap suatu hal, pandangan terhadap suatu hal, maupun sikap dan pandangan dalam memaknai hidup yang berdasar maupun tidak berdasar. Hambatan *emosional* merupakan dampak dari pola pikir yang *irrational*, yang menyebabkan individu tersebut dipenuhi dengan cara berfikir yang penuh prasangka, sangat personal, dan *irrational*.¹

RET mulai menyebarluas di Amerika sekitar tahun 1960. Albert Ellis ialah seorang doktor dan ahli dalam psikologi *Terapeutik* yang juga seseorang *eksistensial*

¹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Terapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009), 242.

dan seorang Neo Freudian. Ellis mulai mengembangkan teori ini saat ia memulai praktek terapi dan kemudian mendapatkan bahwa pada sistem *psikonalisis* memiliki kelemahan-kelemahan pada aspek *teoritis*. Dalam berkembangannya pribadi manusia dimulai dari pemikiran bahwa ia tercipta dengan dorongan yang kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri, dan kemampuan *untuk self-destruktif, hedonis* buta dan menolak aktualisasi dirinya.² Dalam RET dikatakan bahwa sistem pada *psikoterapi* pada individu berhubungan dengan sistem keyakinannya, menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Penekanan terapi ini pada cara berpikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi *kognitif*. Pada awal mulanya terapi ini disebut sebagai terapi *rasional*, namun karena banyak menerima pandangan yang keliru bahwa pada terapi tidak mencari tau lebih dalam emosi-emosi klien tidak penting. Maka dari itu Ellis mengubah nama terapi ini menjadi terapi *rasional emotif* pada tahun 1961. Albert ellis kemudian menggabungkan seluruh terapi *humanistik, filosofis*, dan *behavioral* menjadi terapi *rasional emotif* yang kemudian disingkat menjadi (TRE).

Pada terapi *rasional emotif behavior* mengutamakan interaksi cara berfikir dan akan sehat pada konseli (*Rational Thinking*), perasaan (*Emoting*), dan perilaku (*Acting*), dan juga mengutamakan akan perubahan yang mendalam antara cara

² Amirah Diniaty, *Teori-Teori Konseling* (Pekanbaru: Daulat Riau, 2009), 6.

berpikir dan perasaan sehingga dapat mengakibatkan kemajuan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.³

Terapi *Rasional Emotif* berusaha memperbaiki pikiran yang *irrasional* dan berusaha menghilangkan pola berpikir yang *irrasional* tersebut. Pada terapi ini klien akan diberikan tugas dan diajarkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.⁴ Pendapat lain mengatakan bahwa TRE merupakan terapi untuk menghilangkan pikiran yang tidak logis atau *irrasional* tentang diri sendiri dan lingkungannya, dan konselor harus berusaha agar klien dapat menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berfikir dan berbuat lebih *realistis* dan *rasional*.⁵

Rational-Emotif-Behavioral Therapy (REBT) berupaya agar anak bisa berdamai dengan diri sendiri maupun dengan orang tuanya dengan cara membantu konseli mencapai kebahagiaan yang mereka inginkan. Hal ini berarti bahwa membawa konseli agar bisa menerima keadaan keluarganya serta memikirkan masa depan dan tidak terkungkung pada keadaan orangtua akan tetapi konseli bisa menjalani hidupnya dengan baik, bisa menganggap dirinya sederajat dengan orang lain artinya bahwa tidak menganggap dirinya berbeda dengan kondisi keluarga orang lain, tidak malu akan keadaan keluarga dan mampu menerima pujian

³ Ws. Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 1991), 364.

⁴ Singih Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), 236.

⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), 99.

ataupun stigma dari masyarakat sehingga anak bisa mencapai kebahagiaan tanpa melihat pandangan orang lain.

2. Konsep Utama *Rational Emotive Behaviour Therapy*

a. Teori Kepribadian

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 negatif.

Pada dinamika kepribadian manusia menurut pandangan terapi *rasional emotif behavior* ada tiga konsep dasar yang dikemukakan oleh Albert Ellis, dan ketiga konsep tersebut berhubungan dengan perilaku seseorang, yaitu *Antecedent Event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional Consequence* (C), yang dikenal dengan konsep A-B-C.⁶

Antecedent Event (A) ialah keadaan suatu fakta, suatu peristiwa, dan tingkah laku atau sikap seseorang. Contohnya seperti perceraian, kelulusan bagi para siswa, juga dapat menjadi *Antecedent Event* bagi seseorang.

⁶ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2005), 91–95.

Belief (B) adalah sebuah keyakinan, pandangan, dan nilai, dari seseorang terhadap suatu peristiwa. Keyakinan individu tersebut bisa keyakinan yang *rasional* (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak *rasional* (*irrational belief* atau iB).

Menurut Ellis, orang yang berkeyakinan rasional mampu melakukan sesuatu secara *realistic* dalam menghadapi berbagai peristiwa yang dialaminya. Sebaliknya, orang berkeyakinan *irrational*, akan mengalami hambatan *emosional* dalam menghadapi berbagai peristiwa hidupnya. Sistem keyakinan ini pada dasarnya diperoleh individu sejak kecil dari orangtua, masyarakat ataupun lingkungan di mana individu tinggal. Ellis mengemukakan sebab-sebab individu tidak mampu berpikir *rasional*:

- 1) Pertama, Anak tidak mampu untuk berpikir secara jelas tentang yang ada saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan *imajinasi*.
- 2) Kedua, Anak tergantung dari pemikiran dan pendapat orang lain.
- 3) Ketiga, Orangtua dan masyarakat memiliki kecenderungan berpikir *irrational* dan diajarkan kepada anak melalui berbagai media. Ellis beranggapan bahwa berbagai sistem keyakinan yang ada di masyarakat termasuk di antaranya agama, dan *mistik* tidak membantu orang menjadi sehat, tetapi sebaliknya sering membahayakan dan menghentikan terbentuknya kehidupan yang sehat secara psikologis.

Emotional Consequence (C) adalah konsekuensi atau reaksi *emosional* seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau

hambatan *emosi* dalam hubungannya dengan (A). *Konsekuensi* dari *emosional* ini bukan akibat langsung dari (A) tapi lebih disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik itu yang *rasional* atau yang *irasional*.

Pada teori A-B-C yang menjadi sasaran yang paling utama yang akan diubah ialah pada aspek B (*Belief Sistem*) yaitu pandangan seseorang dalam menghayati suatu hal secara *irasional*. Untuk itu, konselor harus berperan aktif sebagai seorang pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga pola pikir *irasional* dari klien yang merupakan sebuah pikiran yang keliru dapat diubah menjadi pola pikir yang *rasional*. Jadi kesimpulannya adalah masalah yang dihadapi oleh klien adalah sebuah pola pikir dan prasangka yang keliru yang berasal dari pikiran *irasionalnya* sendiri.⁷

3. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Tujuan terapi *rasional emotif* adalah membentuk pribadi yang *rasional*, dengan mengubah cara berpikir yang *irasional* menjadi *rasional*. Ketika individu berpikir secara *irasional* hal ini dapat menyebabkan individu tersebut mengalami gangguan *emosional* dan oleh karena itu yang harus diubah adalah cara berpikir yang *irasional* menjadi pola pikir yang logis yang dapat berpikir secara *rasional*. Menurut Mohammad Surya tujuan dari *Rational Emotive Behaviour* adalah:

⁷ Risdawati Siregar, "Pendekatan Kognitif (Konseling Rasional Emotif) Dalam Proses Konseling Islam" 7, no. 1 (2013): 10.

- a. Memperbaiki dan berusaha mengubah segala perilaku atau sikap, *persepsi*, dan pola pikir atau cara berpikir individu yang *irrasional* dan tidak *logis* menjadi *rasional* dan lebih *logis* agar individu bisa lebih mengembangkan dirinya.
- b. Berusaha menghilangkan gangguan *emosional* yang merusak.

Dalam menyingkirkan gangguan *emosi* yang bisa merusak diri sendiri seperti rasa takut dan rasa bersalah, serta membangun *Self Interest*, *Self Direction*, *Tolerance*, *Acceptance of Uncertainty*, *Fleksibel*, *Commitment*, *Scientific Thinking*, *Risk Taking*, dan *Self Acceptance Klien*.⁸

Berangkat dari pandangannya tentang hakikat manusia tujuan *rasional emotif teori* menurut Ellis pada dasarnya membentuk pribadi yang *rasional*, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir *irrasional*. Dalam pandangan Ellis sendiri, cara berpikir *irrasional* itulah yang membuat individu mengalami gangguan *emosional* dan oleh sebab itu cara-cara berpikirnya harus diubah menjadi yang lebih tepat yaitu cara berpikir yang *rasional*. Ellis mengatakan secara tegas bahwa hal tersebut mencakup minimal pandangan yang mengalahkan diri (*self-defeating*) dan mencapai kehidupan yang lebih *realistik*, hidup yang toleran, termasuk di dalamnya dapat mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri, menghargai diri, *fleksibel*, dan menerima diri. Untuk mencapai tujuan-tujuan itu, maka diperlukan pemahaman individu tentang sistem keyakinan atau cara berpikirnya sendiri. Ada tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai dalam RET, yaitu:

⁸ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Pustaka Bani Quraisy, 2013), 18–21.

- a. Pemahaman (*insight*) bisa tercapai ketika individu bisa memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima yang telah lalu atau saat ini.
- b. Pemahaman terjadi ketika konselor/*terapis* membantu konseli untuk memahami bahwa apa yang mengganggu konseli pada saat ini adalah karena keyakinan yang *irrasional* terus dipelajari dan yang diperoleh sebelumnya.
- c. Pemahaman yang dicapai pada saat konselor membantu konseli untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan *emosional* kecuali dengan mendeteksi dan “melawan” keyakinan yang *irrasional*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama yang ingin dicapai dalam *rasional-emotif* adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan mengubah cara berpikir dan keyakinan yang *irrasional* menuju cara berpikir yang *rasional* sehingga dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.⁹

4. Langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy*

⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: ALFABETA, 2013), 78.

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya:

a. Langkah pertama

Pada tahap pertama konselor akan menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan *irasional*-nya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara *kognitif*.

b. Langkah kedua

Pada tahap kedua konselor membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan *emosional*-nya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak *logis*.

c. Langkah ketiga

Pada tahap ketiga konselor berusaha agar *klien* memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan *irasional*.

d. Langkah keempat

Pada tahap terakhir konselor menantang *klien* untuk mengembangkan *filosofis* kehidupannya yang *rasional*, dan menolak kehidupan yang *irasional*. Dalam permasalahan ini, klien harus bisa dalam merubah pola pikir *irrasional* menjadi *rasional*.¹⁰

¹⁰ Singgih Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), 236–237.

5. Kelebihan dan Kekurangan Terapi Rasional Emotif

Menurut Corey, kelebihan dan kekurangan pendekatan *Rasional Emotif*, diantaranya:

a. Kelebihan

- 1) Pada keyakinan *irrational (irrational belief)* hal ini dapat diubah dengan cara orang tersebut harus bisa menentang pola pemikirannya yang salah dan negatif.
- 2) Berfokus pada bagaimana cara orang tersebut menafsirkan dan bereaksi terhadap peristiwa yang terjadi pada dirinya.
- 3) Konselor akan mengajarkan cara untuk melakukan terapi sendiri tanpa tergantung pada konselor (metode belajar aktif).
- 4) Terapi ini memiliki strategi *intervensi* yang lengkap, mencakup teknik *kognitif, emotif* dan *behavioral* (kombinasi).
- 5) Konselor menyakinkan bahwa pola pikir yang baru akan menghasilkan kehidupan yang lebih baik.¹¹

b. Kekurangan

- 1) Pertama, terlalu *konfrontatif* serta mengabaikan "masa lalu" konseli.
- 2) Kurangnya pengakuan terhadap perasaan (*emosi*) yang merupakan faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia, yang tidak mudah untuk

¹¹ Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 96–98.

mengalami perubahan jika diandingkan dengan pengubahan tindakan dan cara berpikir.

- 3) Terlalu banyak melibatkan tugas-tugas yang rumit sehingga memerlukan dukungan dan partisipasi konseli serta keluarga maupun orang-orang sekitar.
- 4) Ketika konselor dihadapkan dengan konseli dengan kapasitas *intelektual* yang lebih rendah, mungkin memerlukan waktu yang lebih banyak lagi.

B. Penerimaan Diri

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri ialah kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada pada dirinya. Ketika seorang individu bisa menerima dirinya sendiri itu berarti ia tidak memiliki masalah dengan dirinya, serta tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya sendiri yang dapat membuat individu tersebut lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungannya.¹² Jadi dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah ketika seseorang telah mengetahui *karakteristik* yang ada pada dirinya sendiri dalam hal ini kelebihan maupun kelemahan yang ada pada dirinya, dan dapat menerima segala *karakteristik* tersebut dalam kehidupannya yang membentuk *integritas* pada kepribadiannya. Penerimaan diri merupakan suatu kekuatan pada seseorang untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan dirinya.

¹² Sugiarti. L., "Gambaran Penerimaan Diri Pada Wanita Involuntary Childless" (Universitas Indonesia, 2008), 89.

Hasil *evaluasi* terhadap diri sendiri akan menjadikan pondasi seseorang dalam menentukan sebuah keputusan dalam penerimaan terhadap keberadaan dirinya. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara *realistis*, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak *realistis*. Penerimaan secara *realistis* dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara *obyektif*. Sedangkan penerimaan diri tidak *realistis* dapat ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman *traumatis* masa lalu.

Hurlock mengatakan bahwa "Penerimaan diri adalah di mana individu benar-benar mempertimbangkan *karakteristik* pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut". Dengan penerimaan diri (*self-acceptance*), individu dapat menghargai segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.¹³

Jadi dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan perilaku positif, dimana orang dapat menerima diri sendiri baik itu kelemahan ataupun kelebihan yang ada pada dirinya juga sikap positif terhadap masa lalunya yang meliputi segala keberhasilan maupun kegagalan, rasa percaya diri, kematangan pribadi, dan keamanan *emosional*, sehingga dapat *bertoleransi* terhadap peristiwa-peristiwa yang menyakitkan, tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan untuk mengembangkan dirinya.

¹³ E. B Hurlock, *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1999), 281.

2. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Ciri-ciri orang yang memilih penerimaan diri menurut Sheerer adalah sebagai berikut: Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya, Menganggap dirinya sederajat dengan orang-orang lain, tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau aneh, dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya, tidak malu-malu atau serba takut dicela orang lain, bisa mempertanggungjawabkan perbuatannya, mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan, menyatakan perasaannya dengan wajar.

Ciri-ciri penerimaan diri menurut Allport yaitu sebagai berikut:

- a. Individu yang memiliki gambaran yang positif tentang dirinya cenderung lebih optimis, menunjukkan rasa percaya diri, dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu bahkan kegagalan yang dialami dalam hidup sekalipun.
- b. Individu yang dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahannya.
- c. Individu yang dapat berinteraksi dengan orang lain dan tidak memusuhi jika dikritik oleh orang lain.
- d. Individu yang dapat mengatur keadaan emosi mereka seperti (depresi, kemarahan) dll.¹⁴

¹⁴ Akbar Heriyadi, "Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013" (UNS, 2013), 19.

3. Karakteristik Individu Memiliki Penerimaan Diri

Beberapa karakteristik seseorang yang memiliki penerimaan diri menurut Jersild yaitu:

- a. Penilaian realistis terhadap potensi-potensi yang dimilikinya.
- b. Menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.
- c. Memiliki spontanitas dan tanggung jawab terhadap perilakunya.
- d. Menerima kualitas-kualitas kemanusiaan mereka tanpa menyalahkan diri mereka terhadap keadaan-keadaan di luar kendali mereka.

Ketika seseorang mampu menerima dirinya berarti orang tersebut dapat menerima segala potensi yang ada pada dirinya, baik itu yang berkaitan dengan kelebihan yang dimilikinya juga yang berkaitan dengan kelemahan/kekurangan yang ada pada dirinya maka orang tersebut akan dapat berinteraksi dengan baik dengan orang lain karena orang tersebut akan bersedia menerima kritik ataupun penolakan dari orang lain dengan sikap positif.¹⁵

4. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Jersild yaitu:

- a. Pandangan/*Persepsi* individu terhadap diri sendiri, seseorang akan cenderung lebih berpikir *realistis* tentang penampilannya dan pendapat orang lain terhadap dirinya. Dalam hal ini bukan berarti bahwa pada penampilan

¹⁵ Ni Made Merlin, *Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Pasien Kanker Payudara* (CV. Feniks Muda Sejahtera, 2022), 19.

seseorang harus terlihat sempurna, akan tetapi individu akan merasa perlu berbuat sesuatu terhadap dirinya.

- b. Bagaimana menyikapi kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya maupun pada orang lain. Ketika seseorang mempunyai penerimaan terhadap dirinya ia akan mampu memandang kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya dibandingkan dengan individu yang tidak mempunyai penerimaan pada dirinya.
- c. Adanya perasaan memiliki sebuah kekurangan pada diri. Perasaan tersebut merupakan hal yang menggambarkan sikap tidak bisa menerima keadaan dirinya dan menunggu penilaian yang *realistis* atas dirinya.
- d. Bagaimana cara merespon dalam penolakan dan kritikan. Ketika seseorang mampu dalam menerima kritikan dan mendapatkan manfaat dari kritikan tersebut orang tersebut memiliki penerimaan terhadap dirinya.
- e. Keseimbangan antara "*real self*" dan "*ideal self*"
Ketika seseorang mempunyai penerimaan terhadap dirinya ia akan mampu membedahkan antara harapan dan tuntutan dari dirinya dengan baik dalam batas kemampuannya, tidak memaksakan diri dan sadar bahwa kemauan dari dalam dirinya tidak mungkin tercapai.
- f. Tentang penerimaan diri dan penerimaan terhadap orang lain. Ketika Individu yang mampu menyukai dirinya, ia akan menyukai orang lain yang ada di sekitarnya. Hubungan timbal balik seperti inilah yang dapat membuktikan

bahwa orang tersebut memiliki perasaan mampu untuk berada di lingkungan masyarakat.

- g. Tentang Penerimaan diri, selalu mengikuti kemauan diri sendiri, dan membuat diri terlihat mencolok. Dalam hal penerimaan terhadap diri sendiri dan selalu mengikuti keinginan adalah dua hal yang sangat berbeda. Ketika orang menerima dirinya, ini bukan berarti bahwa ia akan membiarkan dirinya untuk melakukan apapun.
- h. Dalam penerimaan terhadap diri, *spontanitas*, dan mensyukuri hidup. Individu yang memiliki penerimaan terhadap dirinya ia akan lebih bahagia dan mensyukuri hidupnya.¹⁶.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Menurut Hurlock ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu:

- a. Pemahaman diri (*self understanding*)

Pemahaman diri adalah pandangan seseorang terhadap diri sendiri yang ditandai oleh *genuiness* (keaslian), realita, dan kejujuran. Seseorang yang bisa memahami dirinya sendiri berarti orang tersebut akan semakin baik dalam penerimaan dirinya. Mengapa dikatakan demikian karena orang tersebut dapat

¹⁶ Ahmad Saifuddin, *Psikologi Siber Memahami Interaksi Perilaku Manusia Dalam Dunia Digital* (Jakarta: KENCANA, 2023), 229.

menerima apapun yang ada pada dirinya dan hal tersebut yang membuatnya dapat melakukan apapun dengan baik.¹⁷

b. Harapan yang *realitis*

Pada individu yang memiliki sebuah harapan yang mengikuti kenyataan hidupnya tanpa memaksakan keinginan hati untuk mencapai sesuatu hal, akan sangat berpengaruh pada kepuasan diri yang merupakan hal paling pokok dari penerimaan diri.

c. Tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*)

Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang *realitis*, dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti *diskriminasi ras*, jenis kelamin, atau agama, ketidakyakinan pada diri.

d. Tidak adanya tekanan emosional

Tekanan *emosional* dapat menyebabkan *stres* pada individu, sehingga akan mengganggu aktifitas serta timbulnya penilaian negatif terhadap orang lain. Tidak adanya tekanan *emosional* akan memberikan efek yang positif yaitu individu biasanya akan lebih *efisien* dalam mengerjakan sesuatu dan juga individu akan lebih *rileks* atau santai.

¹⁷ Maureen Kartika, *Aku Dan Skoliosis Studi Kasus Proses Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Skoliosis* (Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atmajaya, 2020), 36.

e. Keberhasilan yang sering didapatkan

Keberhasilan yang sering terjadi pada individu akan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga individu akan lebih positif dalam menilai dan menerima dirinya.

f. Konsep diri yang stabil

Yang dimaksudkan adalah individu dapat melihat dirinya secara penuh, artinya bahwa orang tersebut bisa *mengontrol* dirinya atas kekurangan yang ia miliki, akan tetapi mampu merubahnya dengan baik.¹⁸

Faktor-faktor penerimaan diri menurut Satyaningtyas yaitu:

1) Pendidikan

Ketika seorang individu memiliki pendidikan lebih tinggi ia akan memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi dalam bagaimana cara memandang dan memahami keadaan dirinya.

2) Dukungan sosial Individu

Ketika seseorang mendapat dukungan sosial ia akan mendapat perlakuan yang baik dan menyenangkan, sehingga akan menimbulkan perasaan memiliki kepercayaan serta aman di dalam diri jika seseorang dapat diterima di dalam lingkungannya.¹⁹

¹⁸ Ibid., 37.

¹⁹ Zulkifli, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 5.

6. Tahapan Penerimaan Diri

Proses seseorang untuk bisa menerima diri sendiri tidaklah mudah, akan tetapi akan terjadi berbagai proses yang akan dialaminya. Tahap penerimaan diri ini terjadi dalam lima hal yang harus dilalui seseorang menurut Germer, antara lain:

a. Penghindaran (*Aversion*)

Jika seseorang dihadapkan dengan perasaan tidak menyenangkan (*uncomfortable feeling*) reaksi yang ditimbulkan adalah menghindar, contohnya kita selalu memalingkan pandangan kita saat kita melihat adanya pemandangan yang tidak menyenangkan. Bentuk penghindaran tersebut dapat terjadi dalam beberapa cara, dengan melakukan pertahanan, perlawanan, atau perenungan.

b. Keingintahuan (*Curiosity*)

Setelah seseorang melewati *masa aversion*, orang tersebut akan mengalami adanya rasa penasaran terhadap permasalahan dan situasi yang mereka hadapi sehingga mereka ingin mempelajari lebih lanjut mengenai permasalahannya tersebut walaupun hal tersebut membuat mereka merasa cemas.

c. Toleransi (*Tolerance*)

Dalam tahap ini, seseorang akan menahan perasaan yang menyakitkan sekalipun. Dan orang tersebut akan berharap bahwa perasaan yang ia rasakan akan hilang dengan sendirinya.

d. Membiarkan Begitu Saja (*Allowing*)

Pada tahap ini individu telah selesai melewati proses bertahan dan melewati perasaan yang tidak menyenangkan, individu akan mulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi tanpa mempedulikan perasaan tersebut. Individu akan membiarkan perasaan tersebut berjalan dengan sendirinya.

e. Persahabatan (*Friendship*)

Seiring dengan berjalannya waktu, seseorang akan mulai melupakan perasaan tidak menyenangkan dan bangkit dari keterpurukan sehingga ia akan mulai memberikan penilaian yang baik terhadap kesulitan yang ia telah alami. Bukan berarti ia merasakan kemarahan, melainkan ia merasa bersyukur atas manfaat yang didapatkan berdasarkan situasi ataupun emosi yang hadir.²⁰

C. Psikologi Perkembangan Anak

1. Tahap Perkembangan anak

Psikologi Perkembangan membagi perkembangan manusia dalam beberapa tahap. Dalam bukunya *Human Development and Learning* Lester D. Crow mengatakan bahwa ada tiga fase perkembangan yaitu *childhood*, *maturity* dan *adulthood*. Pada *masa childhood* dimulai sejak dari kandungan, kelahiran, bayi, kanak-kanak hingga anak sekolah. Sedangkan pada *masa Maturity* adalah suatu proses perkembangan ketika seorang mengalami kematangan sebelum dia memasuki masa kedewasaannya. Pada kematangan fungsi akan mempengaruhi

²⁰ Suzette Gery Loren BR Ginting, "Study Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Di Sma Kecamatan Pancur Batu" (2019): 24.

perubahan fungsi-fungsi kejiwaan. Pada *Masa Adulthood* adalah masa mencapai kedewasaan. Masa kedewasaan berawal dari *masa pasca maturity*, masa dewasa pertengahan dan dewasa akhir ketika usia menginjak lanjut usia.

Dodge, Colker, dan Heroman membagi Perkembangan manusia ke dalam empat aspek perkembangan, yaitu aspek *sosial-emosional*, aspek fisik, aspek *kognitif*, dan aspek bahasa. Secara umum, para ahli perkembangan sering membagi aspek-aspek disebutkan bahwa aspek tersebut meliputi aspek *biologis*, *kognitif*, dan *sosio-emosional* tersebut ke dalam tiga area besar, dengan istilah yang berbeda-beda. Di dalam Santrock, Berk membaginya menjadi aspek fisik, *kognitif*, serta *emosional* dan sosial.²¹

Tahap perkembangan anak dapat dilihat dari fase usia anak. Erikson membagi fase dan tugas perkembangan anak yaitu: Pertama, masa bayi (0-1 ½ tahun). Pada masa ini kepercayaan harus ditanamkan keada anak-anak. Anak-anak harus belajar bahwa dunia merupakan tempat yang baik baginya. Anak juga harus belajar menjadi *optimis* mengenai kemungkinan-kemungkinan untuk mencapai kepuasan. Kedua, masa *toddler* (1-3 tahun), dalam masa ini anak mulai memisahkan diri dan bergerak bebas, melakukan sesuatu sendiri serta menganggap bahwa semua barang adalah miliknya. Ketiga, awal masa kanak-kanak (4-7 tahun), pada tahap ini anak sudah mulai berinteraksi dengan orang lain dan menyesuaikan diri dengan teman sepermainannya. Keempat, akhir masa

²¹ Fasli Jalal, *Bunga Rampai Perkembangan Anak Dalam Multiperspektif* (Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media, 2022), 430-431.

anak-anak yaitu berkelompok, berorganisasi serta mulai saling menerima keberadaan teman-teman seusianya. Pada masa ini akan menjadi hal yang penting sebelum anak memasuki usia pra-remaja.

Menurut Montessori fase perkembangan anak dibagi menjadi empat yaitu Fase pertama (0-7 tahun) disebut periode penerimaan dan pengaturan luar dengan alat indera. Fase kedua (7-12 tahun) merupakan periode rencana abstrak, yaitu pada masa ini anak mulai mengenal kesusilaan. Pada fase ketiga (12-18 tahun) disebut periode penemuan diri dan kepekaan masa sosial, Fase keempat ini berada pada (18 tahun keatas) disebut periode mempertahankan diri terhadap perbuatan-perbuatan negatif.²²

2. Periode Perkembangan Manusia

Rentang kehidupan manusia dibagi dalam delapan tahapan perkembangan yakni periode pranatal, bayi dan *toddler*, kanak-kanak awal, usia sekolah, remaja, dewasa muda, dewasa madya, serta dewasa akhir. Selanjutnya, perkembangan anak dapat diuraikan secara khusus dari masa prenatal hingga masa anak-anak akhir):

a. Periode Pranatal

Periode pranatal adakah periode pertama dalam tahapan perkembangan manusia. Periode perkembangan ini dimulai dari konsepsi hingga lahir yang berlangsung kurang lebih 9 bulan 10 hari di dalam kandungan.²³

²² Maryam Gainau B, *Psikologi Anak* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2014), 17-18.

²³ Muh. Daud, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak* (Jakarta: Kencana, 2021), 15.

b. Periode bayi dan *toddler*

Toddler atau periode bayi dimulai saat manusia dilahirkan hingga usia 18-24 bulan.

Pada periode ini merupakan masa di mana seorang anak sangat tergantung secara *ekstrem* pada orang dewasa untuk pemenuhan kebutuhan dasarnya, seperti makan, minum, pakaian, tempat tinggal, dan perasaan kasih sayang.

c. Periode kanak-kanak awal (2-6 Tahun)

Periode kanak-kanak awal ini berlangsung sekitar usia 2 hingga 6 tahun.

Periode ini sering juga disebut sebagai periode pra-sekolah.

d. Periode Usia sekolah (umur 6-12 tahun)

Menurut para ahli pada masa ini juga dianggap sebagai masa tenang atau masa *latent*, di mana apa yang telah terjadi pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus menerus pada masa-masa selanjutnya. Tahap usia ini disebut juga sebagai usia kelompok (*gang-age*), di mana anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan *intim* dalam keluarga ke kerjasama antar teman dan sikap-sikap terhadap kerja atau belajar. Saat anak memasuki SD, salah satu hal penting yang perlu dimiliki anak adalah kematangan sekolah, tidak saja meliputi kecerdasan dan ketrampilan *motorik*, bahasa, tetapi juga hal lain seperti dapat menerima *otoritas* tokoh lain di luar orangtuanya, kesadaran akan tugas, patuh pada peraturan dan dapat mengendalikan emosi-emosinya.²⁴

e. Masa Dewasa Awal (*Young Adult*)

²⁴ Singgi D. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga* (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), 13-14.

Pada masa ini disebut juga sebagai masa dewasa dini. Masa dewasa awal adalah masa dimana pencarian kemandirian dan masa *reproduktif*, hal ini adalah suatu masa dimana seseorang memiliki banyak masalah dan ketegangan *emosional*, berada pada masa *isolasi* sosial, berkomitmen, dan masa ketergantungan pada orangtua sebeku, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada suatu hidup yang baru. Berkisar antara umur 21-40 tahun.

f. Masa Dewasa Madya (*Middle Adulthood*)

Dimulai dari umur 40-60 tahun, ciri-ciri yang menyangkut pribadi dan sosialnya antara lain; masa dewasa madya ialah masa transisi, di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Perhatiannya kepada agama lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya, dan terkadang minat dan perhatiannya kepada agama ini dilandasi kebutuhan pribadi dan sosial.

g. Masa Dewasa Lanjut (Masa Tua/*Older Adult*)

Masa dewasa lanjut juga disebut sebagai masa tua. Dimulai dari umur 60 tahun sampai akhir hayat. ciri-cirinya adalah perubahan yang menyangkut kemampuan *motorik*, kekuatan fisik, perubahan dalam fungsi *psikologis*, perubahan dalam sistem saraf, dan penampilan.²⁵

²⁵ Yudo Dwiyo, *Perkembangan Peserta Didik* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2021), 63.

3. Perkembangan Masa Dewasa

Elizabeth B. Hurlock membagi masa dewasa menjadi tiga bagian:

a. Masa Dewasa Awal (Masa Dewasa Dini/*Young Adult*)

Pada masa ini adalah masa mencari kemantapan dan masa *reproduktif* yaitu individu akan memiliki banyak masalah yang harus dihadapi dan ketegangan *emosional*, masa isolasi sosial, berkomitmen dan masa ketergantungan pada orang tua maupun instansi yang mengikat, berubahnya nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Hal ini berlangsung dari umur 21 sampai sekitar umur 40 tahun.

b. Masa Dewasa Madya (*Middle Adulthood*)

Masa ini berlangsung dari umur 40 sampai 60 tahun. Ciri-ciri yang menyangkut pribadi dan sosial antara lain; masa dewasa madya merupakan masa *transisi*, di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru.

c. Masa Dewasa Lanjut (Masa Tua/*Older Adult*)

Usia lanjut adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini dimulai dari umur 60 tahun sampai akhir hayat, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan *psikologis* yang semakin menurun.²⁶

²⁶ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), 246.

4. Ciri-Ciri Manusia Dewasa

Masa dewasa ialah masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Dalam masa ini, seseorang dituntut untuk memulai kehidupannya memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/istri dan peran dalam dunia kerja (*berkarier*). Ciri-ciri masa dewasa dini yaitu:

a. Masa Pengaturan (*Settle Down*)

Disebut sebagai masa mencoba-coba sebelum seseorang menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Seseorang akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

b. Masa Usia *Produktif*

Disebut masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan *berproduksi*/menghasilkan anak. Pada masa ini, organ *reproduksi* sangat *produktif* dalam menghasilkan keturunan (anak).

c. Masa Bermasalah

Pada masa ini dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah. Mengapa demikian karena individu harus bisa beradaptasi dengan peran baru yang harus ia jalani kedepannya (menikah vs bekerja).²⁷

d. Masa Ketegangan *Emosional*

Pada umur 20-an (sebelum 30-an), kondisi *emosional* seseorang tidak terkendali. Mengapa demikian karena pada usia tersebut seseorang masih labil, cemas, dan mudah melawan, emosi tidak stabil dan mudah tegang, namun ketika telah berumur 30-an, seseorang akan cenderung stabil dan tenang dalam emosinya.

e. Masa Keterasingan Sosial

Masa dewasa awal adalah masa di mana seseorang mengalami "krisis isolasi", ia *terisolasi* atau terasingkan dari kelompok sosial. Hubungan dengan teman-teman sebaya juga menjadi renggang. Keterasingan karena adanya semangat bersaing dan hasrat untuk maju dalam berkarir.

f. Masa Komitmen

Setiap individu akan mulai sadar pada masa ini tentang pentingnya sebuah komitmen. Individu mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

g. Masa Ketergantungan

²⁷ Ibid., 247.

Pada awal masa dewasa awal sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau *organisasi/instansi* yang mengikat.²⁸

h. Masa Perubahan Nilai

Pada masa ini nilai-nilai yang ditanamkan seseorang akan berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif.

i. Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru

Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggungjawab karena pada masa ini ia sudah mempunyai peran ganda, (peran sebagai orangtua dan pekerja).

j. Masa Kreatif

pada masa ini individu dikatakan sebagai seorang yang kreatif karena ia memiliki kebebasan untuk melakukan apapun yang ia mau. Kreativitas seseorang tersebut tergantung pada keinginan, kemampuan, dan kesempatan yang ia miliki. Dr. Harold Shyrock mengatakan bahwa ada lima faktor yang dapat menggambarkan kedewasaan seseorang yaitu: ciri fisik, kemampuan *mental*, pertumbuhan sosial, *emosi*, dan pertumbuhan spiritual dan *moral*:

²⁸ Ibid., 248.

1) Fisik

Secara fisik, usia, rangka tubuh, tinggi, dan lebarnya tubuh seseorang dapat menunjukkan sifat kedewasaan pada diri seseorang. Akan tetapi, segi fisik saja belum dapat menjamin seseorang untuk dapat dikatakan telah dewasa.²⁹

2) Emosi

Emosi sangat erat hubungannya dengan segala aspek kehidupan manusia, termasuk kehidupan yang menyangkut sendi-sendi dalam kehidupan berumah tangga. Emosi adalah keadaan batin manusia yang berhubungan erat dengan rasa senang, sedih, gembira, kasih sayang, dan benci. Kedewasaan seseorang itu dapat dilihat dari cara seseorang dalam mengendalikan emosi ini.

3) Pertumbuhan Spiritual dan Moral

Faktor kelima yang dapat dijadikan pedoman bahwa seseorang ini telah dewasa ialah dengan melihat dari pertumbuhan spiritual dan moralnya.³⁰

²⁹ Ibid., 249–250.

³⁰ Ibid., 251.

D. Penelitian yang Relevan

Ada beberapa penelitian tentang penerimaan diri anak melalui Teori pendekatan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Kebaharuan
1.	<i>Ilma Adji Hadyani dan</i>	<i>Proses Penerimaan Diri terhadap Perceraian Orangtua" The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis</i>	<i>Sama-sama meneliti terkait dengan penerimaan diri anak. Sama-sama meneliti anak yang mengalami perceraian orangtua.</i>	<i>1. Penelitian ini menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis, sedangkan yang akan penulis teliti menggunakan pendekatan rasional emotif.</i>

	Yeniar Indriana ³¹			
2.	Ahmad Tohir ³²	Upaya meningkatkan penerimaan diri (<i>self acceptance</i>) siswa melalui konseling individu dengan pendekatan realita kelas XI SMA Negeri 15 bandar lampung	Sama-sama meneliti tentang penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	1. Penelitian ini menggunakan konseling individu dengan pendekatan realita, sedangkan yang akan penulis teliti adalah menggunakan pendekatan <i>rasional emotif</i> . 2. Pada penelitian ini dilakukan kepada pelajar SMA kelas XI sedangkan yang akan

³¹ <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19759>

³² <https://jepjurnal.stkipalib.ac.id/index.php/hepi/article/view/21>

				penulis teliti berfokus kepada anak dalam lingkungan masyarakat secara luas.
3.	Saiful S. ³³	Meningkatkan <i>Self Esteem</i> melalui Layanan Konseling Individual menggunakan Pendekatan <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> (REBT)	Sama-sama menggunakan pendekatan rasional emotif	Penelitian ini meneliti tentang meningkatkan harga diri, sedangkan yang akan penulis teliti adalah berfokus pada penerimaan diri.

³³ <https://lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/IJoCE/article/view/1134>

