

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 (2006) 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, & Griffin, 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 dipahami oleh orang-orang sekitarnya (Harmaini & Yulianti, 2014:110). 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.

Lu, Gilmour, & Kao (2001) kebahagiaan adalah hasil dari hubungan dengan orang lain, baik dari keluarga, maupun teman-teman, dengan adanya peristiwa mencintai satu sama lain. Sedangkan pendapat Theo (Erlamsyah, Syahniar, & Hartati, 2013) yaitu seseorang yang menerima diri dengan apa adanya akan mendapatkan suatu kebahagiaan dalam hidupnya. Adapun Bernard (2013) menjelaskan penerimaan diri merupakan dasar dalam memilih dan mengejar tujuan yang penting sebagai upaya untuk mencapai kebahagiaan baik kebahagiaan jangka pendek maupun jangka panjang. Shepard (Diani & Siddik, 2017)

mengatakan penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri dan itu perlu untuk kesehatan mental yang baik.

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. 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 lingkungannya 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, dkk, 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. Ghufro (Amaliyah & Palila, 2015) pikiran irasional merupakan suatu pikiran takut akan hal yang akan terjadi, yang disebabkan oleh keyakinan irasional individu yang akan terjadi pada masa mendatang yang belum tentu menakutkan.

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. Gamayanti & Permatasari (2016) bahwasannya seseorang yang mampu menerima diri tidak akan takut memandang dirinya, baik di dalam (hati, pikiran, atau perasaannya) maupun dalam perilaku atau penampilannya. Individu yang dapat menerima keadaan dirinya dapat menghormati diri sendiri, dapat menyadari sisi negatif dalam dirinya, dapat hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, serta memiliki kepribadian yang sehat dan kuat (Ardilla & Herdiana, 2013).

Bernard (2013) berpendapat 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. Dan shepard (Bernard, 2013) dalam literatur kontemporer penerimaan diri melibatkan kesadaran yang realistis, subyektif, kesadaran akan

kekuatan dan kelemahan seseorang. Penerimaan diri yang baik hanya akan terjadi bila individu ingin dan mampu memahami keadaan dirinya sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang diinginkannya (Nurhasyanah, 2012). Chaplin (2002) menjelaskan penerimaan diri berawal dari sikap yang pada dasarnya puas dengan diri sendiri, pada kualitas serta bakat, dan mengakui keterbatasan diri sendiri. Sulaeman (Tentama, 2014) bahwasannya seseorang yang menerima dirinya memiliki penghargaan tinggi tentang kebergunaan dirinya, percaya akan norma-norma serta tentang keterbatasan tanpa menimbulkan penolakan diri, mampu menerima kehadiran dirinya dan menghargainya. Ryff dan Singer (1996) penerimaan diri yaitu tidak menghakimi aspek baik ataupun buruk diri seseorang di masa lalu, sekarang dan masa depan. Carson & Langer (2006) salah satu aspek penerimaan diri merupakan kemampuan dan kemauan untuk membiarkan orang lain mengetahui jati diri seseorang.

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 kelebihan masing-masing.

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 mengatualisasikan dirinya. Sejalan dengan Ellis, Nelson & Jones (Purnawati, 2019) bahwa hidup yang rasional terdiri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku yang berkontribusi terhadap pencapaian tujuan-tujuan yang dipilih individu. Lebih lanjut, Latipun (2008) menjelaskan bahwa keyakinan rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Purnawati (2019) indikator keyainan irasional yaitu untuk menjadi orang yang berharga harus kompeten dan mencapai setiap

usahanya, individu senantiasa menerima dirinya sendiri sebagai makhluk yang tidak sempurna dan mempunyai keterbatasan masing-masing. Dengan membantah keyakinan irasional seseorang dapat memperoleh cara berpikir yang lebih rasional dan realistis yang akan menghasilkan penerimaan diri yang lebih besar dan kepuasan yang lebih besar dengan kehidupan (Davies, 2006).

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. Jayanti (2012), peneliti mampu mengurangi perilaku siswa yang tidak tegas terhadap teman sekelasnya, menggunakan konseling Rasional Emotif Perilaku. Individu akan sulit untuk terus meningkatkan penerimaan dirinya di lingkungan yang selalu atau sering menyalahkan atau tidak menghargainya. Sebaliknya individu akan terbantu untuk terus meningkatkan penerimaan diri apabila terus memperoleh dukungan dari lingkungan terutama orang-orang terdekatnya (Fitri., dkk, 2015).

Fenomena kurangnya penerimaan diri remaja ini lebih jelas dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Solihah (Anggraeni, 2013) menyatakan bahwa permasalahan yang paling banyak dikonsultasikan remaja pada MCR (Mitra Citra Remaja) PKBI Jawa Barat saat masa pubertas, yaitu permasalahan yang berkaitan dengan perubahan fisik 27,9%, dampak perubahan fisik 27%, kekhawatiran pada masa puber 16%, pubertas sebagai awal masa remaja 10,1% dan keadaan emosi 7,6%. Adapun hasil dari penelitian berikutnya yaitu dalam jurnal yang diteliti oleh Fazri.,dkk (2019) menjelaskan mengenai penerimaan diri yang kurang positif. Gejala yang tampak seperti ada siswa malu bergabung dengan teman-teman satu kelas karena merasa tidak sepintar mereka. Terdapat siswa yang merasa malu ketika ada yang mengkritik, terdapat siswa yang memiliki sedikit teman akrab, siswa pasif dalam kegiatan diskusi di kelas, ada siswa memiliki kelompok berteman yang memiliki kesamaan dan hanya ingin berteman dengan kelompok tersebut, ada siswa minder terhadap kondisi fisik yang

dimiliki. Dari gejala- gejala tersebut dapat dikatakan masih banyak siswa yang belum memiliki penerimaan diri yang positif.

Selanjutnya terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryono (2012) di SMA 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. Adapun penelitian yang di lakukan oleh Winarni (2017) siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel, yang hasilnya terdapat 58,69% berada di kategori sedang ke bawah, sedangkan 41,30% siswa penerimaan dirinya di kategori tinggi. Penelitian oleh Resty (2015) ditemukan bahwa penerimaan diri pada remaja putri di panti asuhan aisyayah Yogyakarta berada pada kategori sedang atau cukup. Harga diri pada remaja di panti asuhan yatim putri aisyayah Yogyakarta berada pada kategori sedang atau cukup. Individu yang menuntut kompeten dan berharga termasuk ke dalam indikator keyakinan irrational belief.

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 menangani siswa yang masih belum memiliki penerimaan diri pada siswa.

B. Identifikasi Masalah

Penerimaan diri merupakan aspek penting bagi setiap orang. Dengan adanya penerimaan diri, seseorang akan lebih mudah dalam mengaktualisasikan segala potensi yang dimiliki pada dirinya secara optimal. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga akan lebih mudah dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dan akan merasa lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya. Salah satu dampak negatif ketika individu tidak memiliki penerimaan diri yaitu mereka akan merasa cemas, tidak bahagia, 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. Hal tersebut di dasarkan karena individu memiliki pemikiran yang tidak rasional.

Keyakinan irasional merupakan salah satu faktor yang membuat individu tidak memiliki penerimaan diri. Keyakinan irasional merupakan suatu pikiran yang muncul serta tidak dapat dibuktikan, tidak logis, yang menyebabkan perlawanan diri dan lebih menekan pada emosi yang akan mengganguya. Keyakinan irasional ini akan membawa individu pada kesulitan dan hambatan dalam dirinya, bahkan akan menjadi pribadi yang tidak sehat secara emosi maupun kepribadiannya. Munculnya keyakinan irasional dapat menyebabkan seseorang menjadi sulit untuk mengembangkan potensinya, mengganggu kebahagiaan dalam

hidupya, menghambat kepada tujuan yang ingin dicapainya, serta sulit untuk bisa mengaktualisasikan dirinya dan sulit memiliki penerimaan diri.

Dilihat dari permasalahan di atas, maka dapat di selesaikan dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Yang bertujuan agar peserta didik memiliki penerimaan diri yang baik dan menghilangkan keyakinan irasional nya.

C. Rumusan Masalah

Dilihat berdasarkan fakta empiris diatas, maka dapat diuraikan rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Seperti apa gambaran keyakinan irasional pada siswa di SMAN 7 Tasikmalaya?
2. Seperti apa gambaran penerimaan diri pada siswa di SMAN 7 Tasikmalaya?
3. Apakah terdapat hubungan antara keyakinan irasional dengan penerimaan diri siswa di SMAN 7 Tasikmalaya?
4. Bagaimana implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 7 Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah yang sudah dibahas sebelumnya, maka dibuatlah tujuan dalam penelitian ini antara lain :

1. Untuk mengetahui gambaran keyakinan irasional pada siswa di SMAN 7 Tasikmalaya
2. Untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada siswa di SMAN 7 Tasikmalaya
3. Untuk mengetahui hubungan antara keyakinan keyakinan irasional dengan penerimaan diri siswa di SMAN 7 Tasikmalaya
4. Untuk mengetahui implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 7 Tasikmalaya

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya dalam ruang lingkup sekolah. Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa dan mengurangi keyakinan irasionalnya.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi di perpustakaan ilmu pengetahuan dibidang ilmu bimbingan dan konseling.

Selain manfaat secara teoritis, terdapat manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini diantaranya :

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan penerimaan diri serta menghilangkan keyakinan irasional nya, sehingga dapat mengaktualisasikan diri sesuai kemampuannya secara optimal, dan dapat menerima kekurangan serta kelebihan yang dimiliki dalam kondisi dan situasi apapun.
2. Bagi sekolah, sebagai dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
3. Bagi guru BK, akan memberikan gambaran tentang hubungan penerimaan diri dengan keyakinan irasional pada remaja, serta bisa mengembangkannya untuk mengatasi siswa yang tidak memiliki penerimaan diri.

F. Sistematika Penulisan

Pada bagian awal proposal skripsi ini berisi judul, lembar pengesahan, kata pengantar dan daftar isi.

Bagian kedua memuat pokok-pokok permasalahan yang termuat dalam BAB I sampai BAB III.

BAB I berisi latar belakang, permasalahan terkait dengan seseorang yang memiliki penerimaan diri, permasalahan tentang dampak dari seseorang yang tidak memiliki penerimaan diri dan memiliki keyakinan irasional, definisi penerimaan diri, faktor penyebab penerimaan diri dan yang tidak memiliki penerimaan diri, definisi keyakinan irasional, dampak dari keyakinan irasional,

fenomena penerimaan diri dan keyakinan irasional di luar negeri dan Indonesia, implikasi layanan bimbingan dan konseling terkait penerimaan diri, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II berisikan definisi penerimaan diri, aspek-aspek penerimaan diri, faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, tahapan penerimaan diri, karakteristik individu yang mempunyai penerimaan diri dan tidak mempunyai penerimaan diri yang baik, penelitian terdahulu terkait penerimaan diri, definisi keyakinan irasional, aspek-aspek keyakinan irasional, karakteristik keyakinan irasional, 11 indikator keyakinan irasional menurut Albert Ellis, ciri-ciri orang yang memiliki keyakinan irasional, cara-cara untuk menantang keyakinan irasional, penelitian terdahulu terkait keyakinan irasional, dan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri.

BAB III berisikan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik dan instrument pengumpulan data, hipotesis penelitian, pedoman skoring, penimbangan dan uji validitas instrument, teknis analisis data.

BAB IV berisikan deskripsi hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, keterbatasan penelitian.

BAB V kesimpulan dan saran.