

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Terapi Rational Emotive Behavior

a. Sejarah Terapi Rational Emotive Behavior

Ketika dikembangkan untuk pertama kalinya pada 1955, Albert Ellis menyebut pendekatannya dengan *rational therapy* (RT) (terapi rasional). Pada 1961, ia mengubah namanya menjadi *rational emotive therapy* (RET) (terapi rasional emotif). Pada 1993, Ellis mengubah lagi namanya menjadi *rational emotive behavior therapy* (REBT) (terapi perilaku rasional emotif).²⁹

Albert Ellis lahir pada 1913 di Pittsburgh, Pennsylvania, dan dibesarkan di New York City. Ia memiliki adik laki-laki dan perempuan yang masing-masing 19 bulan dan 4 tahun lebih muda darinya. Sebagai seorang wiraniaga yang banyak bepergian, ayahnya sering tidak hadir secara fisik dalam hidupnya. Ibunya yang Yahudi agak lalai dan “lebih banyak tenggelam dalam kesenangannya sendiri dan kegiatan-kegiatan yang memperbesar egonya daripada berusaha

²⁹ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 491

memahami dan menegurus anak-anaknya. Pada umur 12 tahun ia menemukan bahwa orangtuanya telah bercerai.

Ketidakberuntungan lain pada masa kanak-kanaknya, pada saat umurnya empat setengah tahun, Ellis nyaris meninggal karena nefritis (radang ginjal), dan sampai umur sembilan ia delapan kali harus dirawat di rumah sakit, salah satu di antaranya selama 10 bulan. Selama masa mudanya Ellis juga memiliki berbagai masalah psikologis maupun fisik. Akan tetapi, masa kanak-kanaknya yang sulit telah membantunya “menjadi seorang *problem solver* yang keras kepala dan tangguh”. Misalnya ketika pada usia 19 tahun ia mengatasi terror berbicara di depan public dengan secara persisten memberikan pidato-pidato politik selama tiga bulan. Seperti halnya dengan ketakutan berbicara di depan public, ia juga mampu menciptakan perubahan 180 derajat dalam performanya. Pengalaman-pengalaman tersebut merupakan prekursor penting untuk Terapi Rational Emotive Behavior karena Ellis menemukan makna yang sangat besar dari penalaran dan persuasi-dir daam mengubah perasan dan tindakan disfungsionalnya.

Ellis Memulai karier menulisnya pada usia 12 tahun, Ellis menulis sejumlah besar cerita, esai, dan puisi dan banyak juga yang ditolak penerbitannya. Menemukan bahwa ia menyukai terapi dan menulis, maka pada 1942 Ellis masuk program psikologi klinis di

Columbia University dan menerima gelar master pada 1943. Tidak lama setelah menerima gelar itu ia memulai sebuah praktik swasta kecil di bidang psikoterapi, terapi perkawinan dan seks. Pada 1947, Ellis menerima gelar doctor dari Columbia University dengan disertai tentang kuesioner-kuesioner kepribadian.

Karya adalah prioritas utama Ellis. Hasil karya Ellis cukup kontroversial. Ide-ide Terapi Rational Emotive Behavior-nya menantang ortodoksi psikoanalitik dan Rogerian. Ide-idenya tentang seks menantang moralitas konvensional. Di samping itu, Ellis tidak pernah takut mengungkapkan pikirannya. Akan tetapi, selama lebih kurang 40 tahun terakhir, ide-ide kognitif-perilaku telah menjadi semakin sesuai dengan perkembangan zaman dan Ellis sekarang menganggap dirinya sebagai Bapak dan Kakek terapi Perilaku Kognitif-Perilaku. Ellis telah menerima berbagai penghormatan dan penghargaan, termasuk penghargaan dari *American Psychological Association*, *Professional Development Award* dari *American Counseling Association*, dan *Humanist of the Year Award* dari *American Humanist Association*.³⁰

³⁰ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 492-497

b. Pandangan tentang Sifat Manusia

Terapi Rasional Emotive Behavior adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional dan jahat. Terapi Rational Emotive Behavior menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas situasi yang spesifik.³¹

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkahtaku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkahtaku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Perkembangan kepribadian dimulai dari bahwasanya manusia tercipta dengan dorongan yang kuat untuk mempertahankan diri dan

³¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1988), hal. 241

memuaskan diri, kemampuan untuk self-destruktive, hedonis buta dan menolak aktualisasi diri.³²

Pandangan Ellis terhadap konsep manusia adalah sebagai berikut:

1. Manusia mengadaptasikan dirinya terhadap perasaan yang mengganggu pribadinya.
2. Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan kultural yang berpikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan diri sendiri.
3. Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya ia lakukan.
4. Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hal-hal yang akan terjadi.
5. Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan.

Selanjutnya Ellis juga mengatakan bahwa peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berpikir atau system kepercayaannya. Jadi konsekuensi reaksi yang dimunculkan seperti senang, frustrasi dan sebagainya bukanlah akibat peristiwa yang dialami individu melainkan disebabkan karena cara berpikirnya.³³

³² Amirah Diniaty, *Teori-teori Konseling*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2009), hal. 67

³³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 177

Pandangan terhadap konsep manusia dari sudut pendekatan terapi rasional-emotif dan perkembangan ke arah timbulnya perasaan tidak bahagia karena gangguan emosi yang dialami, dikemukakan oleh Patterson sebagai berikut:

1. Manusia adalah pribadi unik, rasional dan tidak rasional. Bilamana manusia berpikir dan bertindak rasional. Ia akan mampu bertindak efektif dan merasa bahagia.
2. Hambatan emosi atau hambatan psikologis, adalah akibat dari cara berpikir yang tidak rasional, tidak logis. Emosi menyertai pikiran dan ini mengakibatkan pikirannya tidak rasional.
3. Pikiran tidak rasional berakar pada hal-hal yang tidak logis yang dipelajari sejak awal, sesuatu yang terjadi secara biologis diperoleh dari orang tua dan dari lingkungan budayanya.
4. Manusia berpikir dengan mempergunakan symbol dan bahasa. Karena pikiran menyertai emosi, jika emosinya terganggu, maka akan muncul pikiran tidak rasional.
5. Berlanjutnya hambatan emosi adalah akibat dari verbalisasi diri, yang dilakukan terhadap diri sendiri, jadi bukan sesuatu yang terjadi oleh pengaruh dari luar, melainkan dari pengamatan dan sikapnya terhadap sesuatu kejadian.

6. Manusia memiliki sumber yang luas dan bebas untuk mengaktualisasikan kemampuan-kemampuannya dan dapat mengubah tujuan pribadi maupun sosialnya.
7. Pikiran negative menyalahkan pikiran dan emosi diri sendiri, karena itu harus dilawan dengan menyusun kembali pengamatan dan pikirannya, sehingga menjadi logis dan rasional.³⁴

c. Pengertian Terapi Rational Emotive Behavior

Suatu model terapi yang sangat didaktik, berorientasi kognitif-tindakan, serta menekankan peran pemikiran dan system-sistem kepercayaan sebagai akar masalah-masalah pribadi.³⁵ Terapi Rational Emotive Behavior merupakan terapi yang komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.³⁶ Yang mendasarkan pada konsep bahwa berpikir dan berperasaan saling berkaitan, namun dalam pendekatannya lebih menitikberatkan pada pikiran daripada ekspresi emosi seseorang.³⁷

Menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah

³⁴ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal. 234-235

³⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1988), hal. 9

³⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), hal. 111

³⁷ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal 233

laku, atau ringkasnya, konseli didukung untuk menggantikan ide tidak rasional dengan yang lebih rasional, berancangan pemecahan masalah dalam hidup.³⁸

d. Tujuan Terapi Rational Emotive Behavior

Secara umum, pandangan rasional emotif memfokuskan diri pada cara berpikir manusia. Hal inilah yang dijadikan acuan bagi konselor untuk mengubah tingkah lakunya. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.³⁹ Dalam buku lain juga menyebutkan bahwa tujuan Terapi Rational Emotive Behavior pada intinya untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya.⁴⁰

Manusia dipandang sebagai sasaran tuntutan biologis dan sosial yang kuat, berpotensi berbuat rasional. Dapat mencegah dan mengeluarkan diri dari kesulitan emosional melalui pemaksimalan pemikiran rasionalnya.⁴¹

³⁸ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 156

³⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal 180-181

⁴⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), hal. 88

⁴¹ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 157

Secara singkat dapat dikemukakan bahwa terapi rasional-emotif ini mempergunakan pendekatan langsung untuk “menyerang” dan menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak rasional dan menggantinya dengan pikiran yang rasional dan logis.⁴²

e. Teori ABC Kepribadian

Ellis mempunyai teori kepribadian yang kemudian ditambahnya dengan D dan E untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf G dapat diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang:

G *Goals* (tujuan), fundamental dan primer;

A *Adversities* (kesulitan/kemalangan) atau *activating events* (kejadian yang mengaktifkan) dalam kehidupan seseorang;

B *Beliefs* (keyakinan), rasional dan irasional;

C *Consequences* (konsekuensi), emosional dan perilaku;

D *Disputing* (melawan) keyakinan irasional;

E *Effective new philosophy of life* (filosofi hidup yang baru dan efektif)

Seperti halnya kognisi, emosi dan perilaku saing beriteraksi dan nyaris tidak pernah sepenuhnya murni, jadi ABC di dalam REBT pun demikian pula halnya. *Goal* (G) (tujuan), *activating events* (A)

⁴² Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal. 238

(kejadian yang mengatiskan), *beliefs* (B) (keyakinan), *consequences* (C) (konsekuensi) “semuanya tampaknya merupakan bagian kolaborasi satu sama lain”⁴³

Selanjutnya akan lebih diperjelas mengenai teori ABC kepribadian tersebut yaitu:

1. *Antecedent event* (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang.
2. *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi prosuktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan ayau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan keran itu tidak produktif.

⁴³ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 501-502

3. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

Selain itu, D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (*dispute*; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (*effects*; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.⁴⁴

Menurut Ellis perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Perasaan-perasaan itu diakibatkan oleh cara berpikir atau system kepercayaan seseorang.

System keyakinan individu berkisar pada dua kemungkinan, yaitu rasional atau tidak rasional. Jika mampu berpikir secara tidak rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional.

⁴⁴ Surya, Mohammad, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. (Bandung: Bhakti Winaya Hal, 1994), hal. 161

Sebaliknya, jika individu berkeyakinan irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami hambatan emosional.⁴⁵

f. Proses Berfikir.

Menurut pandangan Terapi Rational Emotive individu memiliki tiga tingkatan berfikir yaitu berfikir tentang apa yang terjadi berdasarkan fakta dan bukti-bukti, mengadakan penilaian terhadap fakta dan bukti, dan keyakinan terhadap proses bukti-bukti dan evaluasi. Ellis berpendapat bahwa yang menjadi sumber terjadinya masalah-masalah emosional adalah *evaluative belief* yang dikenal dengan istilah Terapi Rational Emotive Behavior adalah *Irrasional belief* yang dapat dikategorikan menjadi empat yaitu:

1. *Demands* (Tuntutan) adalah tuntutan atau Ekspekstasi yang tidak realitas dan absolute terhadap kejadian atau individu yang dapat dikenal dengan kata-kata seperti harus, sebaiknya dan lebih baik.
2. *Awfulishing* adalah cara melebih-lebihkan konsekuensi negative dari suatu situasi sampai pada level yang ekstrim sehingga kejadian yang tidak menguntungkan menjadi kejadian yang sangat menyakitkan.

⁴⁵ Latipun, *Psikologi konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), hal. 113-114

3. *Low Frustration Tolerance* (LFT) adalah kelanjutan dari tuntutan yang selalu berada dalam kondisi nyaman dan merefleksikan ketidak toleransian terhadap ketidak nyamanan.
4. *Global Evaluations of human worth*, yaitu menilai keberhargaan diri sendiri dan orang lain. Hal ini bernakma bahwa individu dapat diberi peringkat yang berimplikasi bahwa pada asumsi bebera orang lebih buruk atau tidak berharga dari yang lain.

Selanjutnya, Ellis membagi pikiran individu dalam tiga tingkatan. yaitu:

1. Dingin (*Cool*), Pikiran dingin adalah pikiran yang bersifat deskriptif sendiri dan mengandung sedikit emosi.
2. Pikiran yang hangat (*Warm*), adalah pikiran yang mengarah pada satu preferensi atau keyakinan rasional, pikiran ini mengandung unsure evaluasi yang mempengaruhi pembentukan perasaan.
3. Pikiran yang mengandung unsur evaluasi yang tinggi dan penuh dengan perasaan.

g. Tingkah Laku Asumsi Bermasalah

Dalam gantina dkk, Nelson Jones mengatakan manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu: Untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan, dan untuk mencapai kepuasan.

Terapi Rasional Emotive Behavior juga berpendapat bahwa individu adalah hidonistik yaitu kesenangan dan bertahan hidup adalah tujuan pertama hidup. Hedonisme dapat diartikan sebagai pencarian kenikmatan dan menghindari kesakitan. Bentuk hedonisme khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindaran terhadap kesakitan dan ketidaknyamanan. Dalam Gantina dkk, Wallen mengatakan Dalam Terapi Rational Emotive Behavior hal ini menghasilkan low frustration tolerance (LFT). Individu yang memiliki LFT terlihat dari pernyataan-pernyataannya verbal seperti: Ini terlalu berat, saya pasti tidak mampu, ini menakutkan, saya tidak bisa menjalani ini.

Ellis mengidentifikasi sebelah keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah yaitu:

1. Dicintai dan setuju oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial.
2. Untuk menjadi orang yang berharga individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
3. Orang yang tidak bermoral, criminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan.
4. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan.

5. Ketidak bahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.
6. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
7. Lari dari kesulitan dan tanggung jawab dari pada menghadapinya.
8. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
9. Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.
10. Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
11. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.⁴⁶

h. Teknik Terapi Rational Emotive Behavior

Pada dasarnya, terapi rasional emotif tidak membatasi diri pada satu jenis teori tunggal. Konselor dibebaskan untuk menggunakan lebih dari satu teori. Hal ini berdasarkan anggapan bahwa klien dapat

⁴⁶ Dra. Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 204-205

mengalami berbagai macam cara seperti: belajar dari pengalaman sendiri, orang lain, menonton film, berpikir dan meditasi.

Dalam hal ini teknik yang digunakan yaitu dengan latihan asertif.

1. Pengertian Latihan Asertif

Sebelum memahami latihan asertif, terlebih dahulu yang harus dipahami adalah pengertian asertif. Asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai perasaan orang lain tersebut. Asertif merupakan bentuk perilaku yang menyangkut ekspresi emosi yang tepat, jujur, dan tanpa perasaan cemas terhadap orang lain. Menurut Jakowboski & Lange, mengemukakan perilaku asertif terhadap sebagai perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negative secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain.⁴⁷

Latihan asertif merupakan suatu strategi konseling dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif pada konseli. Houston mengemukakan bahwa latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk

⁴⁷ Nursalim M, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya: UNESA University Press, 2005), hal. 125

mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain merasa terancam.⁴⁸

Corey mengatakan bahwa latihan asertif merupakan latihan untuk individu yang mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang ayak atau benar untuk diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal. Latihan asertif dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.⁴⁹

Menurut Latipun, latihan asertif merupakan latihan yang digunakan untuk individu yang mengalami kesulitan menyatakan diri bahwa tindakannya adalah benar.⁵⁰ Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga bisa diterapkan dalam latihan asertif ini.

Sedangkan Willis menjelaskan bahwa latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang

⁴⁸ Nursalim M, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya: UNESA University Press, 2005), hal. 129

⁴⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Rafika Aditama, 2003), hal. 213

⁵⁰ Latipun, *Psikologi konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), hal. 143

menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.⁵¹

Merujuk dari berbagai pengertian diatas, maka latihan asertif merupakan salah satu strategi bantuan dari pendekatan terapi perilaku yang digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan agar lebih mudah mengekspresikan perasaan dan pikiran secara langsung dan jujur untuk diterapkan pada situasi-situasi interpersonal.

2. Tujuan Latihan Asertif

Latihan asertif bertujuan untuk mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif. Hal ini sesuai dengan pendapat Joyce & Weill, yang berpendapat bahwa tujuan latihan asertif adalah:

- a. Mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif.
- b. Mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif.
- c. Mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri.
- d. Untuk membantu mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional yang salah

⁵¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 72

dan mengeliminasi pemikiran irasional dengan respon baru yang sesuai melalui ekspresi diri.⁵²

- e. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaan terhadap perasaan dan hak orang lain.
- f. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi social.⁵³

B. *Self Image* (Citra Diri)

1. Pengertian Citra Diri (*Self Image*)

Istilah self di dalam psikologi mempunyai 2 arti, yaitu yang pertama sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang kedua suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.⁵⁴

Sebelum kita membahas mengenai *Self Image*, ada kiranya kita ketahui bahwa *Self Image* sendiri adalah bagian dari konsep diri. Yang dimaksud konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek social, dan aspek psikologis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain. Siapakah saya?

⁵² Nursalim M, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya: UNESA University Press, 2005), hal. 132

⁵³ Lutfi Fauzan. *Assertive Training*, 2010. Lutfifauzan.blogspot.com

⁵⁴ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hal. 248

Apakah saya? Jawaban yang saya berikan terhadap kedua pertanyaan ini mengandung konsep diri saya sendiri, yang terdiri atas:

1. Citra diri (*Self Image*). Bagian ini merupakan deskripsi sederhana; misalnya, saya seorang pelajar, saya seorang kakak, saya seorang pemain bulutangkis, saya seorang pesilat, saya seorang petinju, tinggi badan saya 170 cm, berat badan saya 73 kg, dan sebagainya.
2. Penghargaan diri (*Self esteem*). Bagian ini meliputi suatu penilaian, suatu perkiraan, mengenai kepantasan diri, misalnya; saya peramah, saya sangat pandai, dan sebagainya.⁵⁵

Menurut Clara R. Pudjijogyanti, konsep diri terbetuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya; misalnya, “saya anak bodoh” atau “saya anak nakal”. Jadi komponen kognitif merupakan penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri saya. Gambaran diri tersebut akan membentuk citra diri (*Self Image*).

Komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap diri. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan terhadap diri (*self-acceptance*), serta penghargaan diri (*self-esteem*) individu.⁵⁶

⁵⁵ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 507

⁵⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 511-512

“Citra Diri” berasal dari istilah *Self Concept*, atau kadang-kadang disebut *Self Image*, menunjuk pada pandangan atau pengertian seseorang terhadap dirinya sendiri. Citra diri meliputi semua nilai, sikap, dan keyakinan terhadap diri seseorang dalam berhubungan dengan lingkungan, dan merupakan paduan dari sejumlah persepsi-diri yang mempengaruhi dan bahkan menentukan persepsi dan tingkah laku.⁵⁷

Self image adalah konsepsi individu tentang siapa dirinya dan gambaran ini terbentuk atas keyakinan-keyakinan tentang individu. Individu sering beranggapan sekali gambaran itu muncul maka seterusnya dianggap sebagai sesuatu yang benar, dan langsung menganggapnya sebagai acuan yang sah dalam bersikap dan bertingkah laku. Maka secara singkat dapat dikatakan bahwa *self image* berpengaruh pada perilaku sehari-hari.⁵⁸

Self image atau citra diri dapat diartikan sebagai pandangan atau gambaran seseorang mengenai dirinya yang merupakan produk dari pengalaman masa lalu, berkaitan dengan keberhasilan dan kegagalan, penghinaan, kemenangannya dan bermacam-macam reaksi orang lain terhadap dirinya.⁵⁹

⁵⁷ John J. Pietrofesa, dkk., *Counseling: Theory, Research, and Practice* (Chicago: Rand McNelly College Publishing Company, 1978), hal. 85

⁵⁸ Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal 99

⁵⁹ M. Maltz. *Kekuatan Ajaib Psikologi Citra Diri*, (Jakarta: Mitra Utama, 1992), hal. 3

Self image merupakan pondasi dasar dari keseluruhan kepribadian individu. *Self image* mempunyai dua bentuk yaitu: bentuk positif dan bentuk negative. Individu yang memiliki untuk menilai dan memandang dirinya secara positif dan dapat menyelesaikan setiap permasalahan secara rasional, seseorang yang memiliki *self image* yang positif secara alamiah akan membangun rasa percaya diri, semangat juang yang tinggi, percaya bahwa dirinya jauh lebih berharga dari hal apapun. *Self image* yang negative menggambarkan pandangan yang pesimis, penuh ketakutan (terhadap dunia, kemampuan menghadapi tantangan), situasi baru sukar untuk menerima orang lain, selalu membuktikan diri, gaya hidup, sulit menerima diri apa adanya, tidak percaya orang lain menerima dirinya.⁶⁰

Self image sama dengan suatu bangunan kokoh yang tersusun dari kesimpulan-kesimpulan tentang diri sendiri.⁶¹ *Self image* adalah jati diri seperti yang digambarkan atau dibayangkan akan menjadi dikemudian hari. Gambaran diri ini bisa sangat berbeda dengan diri sendiri yang sebenarnya.⁶²

Atas tinjauan pelbagai sumber lain, tampak para pakar sepakat bahwa citra diri itu berkenaan dengan pandangan seseorang terhadap diri baik tentang fisik maupun tentang psikisnya; dan pandangan terhadap diri

⁶⁰ A. B. Susanto, *Pengembangan Potensi Pribadi Untuk Meningkatkan Citra Diri Berkualitas*, (Jakarta: Grasindo. 1997), hal. 6

⁶¹ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 172

⁶² J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), hal

ini adalah unik sifatnya. Dengan kata lain, ada ke khasan dari orang ke orang dalam dirinya secara fisik dan citra dirinya secara psikologis, dan hal demikian ini tidak lepas dari pandangan lingkungan terhadap diri seorang.⁶³

Citra diri tidak otomatis terbentuk dengan sendirinya saat seseorang dilahirkan. Tetapi terbentuk melalui perjalanan pengalaman, mulai di masa kecil, kemudian terus berlanjut di masa remaja, termasuk hal-hal yang dialami saat bergaul dengan orang lain. Dari perlakuan, sikap, ucapan, dan penilaian orang lain terhadap kitalah, maka kita akan menangkap sesuatu kesan atau nilai yang kemudian kita terapkan menjadi gambar diri kita, yang diyakini secara kuat oleh kita bahwa itu betul demikian adanya. Suatu fakta yang tidak bisa dibantah adalah bahwa citra diri dapat diubah. Orang tidak pernah terlalu muda atau terlalu tua untuk mengubah citra dirinya dan memulai hidup baru yang lebih kreatif, lebih produktif, lebih makmur, lebih sejahtera, lebih bahagia dalam arti kata yang sebenar benarnya.

Penting bahwa seseorang memiliki gambar diri yang sehat, yang positif, agar bisa berbuat sesuatu secara konstruktif dalam hidupnya. Seseorang butuh diterima, diakui, dihargai, dan dicintai. Kalau kebutuhan itu tidak terpenuhi, maka akan terbentuklah gambar diri yang negatif,

⁶³ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 68

sehingga tidaklah heran jika ada sebagian orang yang berperilaku negatif atau bahkan destruktif, sebagai akibat dari aktualisasi diri yang salah.⁶⁴

Dari beberapa pernyataan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa self image adalah suatu gambaran atau pandangan individu tentang dirinya baik pemikiran, perasaan maupun perilaku sehingga individu itu mengerti mengenai dirinya. *Self image* sangat berpengaruh terhadap pola pikir dan pola tingkah laku individu dalam kehidupan sehari-sehari dan hubungan dengan lingkungan sekitar.

2. Peranan Citra Diri (*Self Image*)

Citra diri, secara umum, memberikan gambaran tentang siapa seseorang itu. Ini tidak hanya meliputi perasaan terhadap diri seseorang, melainkan mencakup pula tatanan moral, sikap-sikap, ide-ide, dan nilai-nilai yang mendorong bertindak atau sebaliknya tidak bertindak. Oleh karena citra diri itu berbeda dari orang ke orang, maka citra diri dapat dianggap sebagai penunjuk pokok keunikan individu dalam bertingkah laku.⁶⁵

Citra diri sebagai system sikap pandang terhadap diri seseorang dan merupakan dasar bagi semua tingkah laku, dijelaskan langsung oleh

⁶⁴ <https://www.google.com/citra-diri>, diakses tanggal 13-03-2014

⁶⁵ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 77

Ariety bahwa “*The Self Concept is basic in all behavior*”⁶⁶ Bahwa citra diri juga sangat menentukan tingkah laku untuk masa depan seseorang. Jadi agaknya tidak ada keraguan bahwa citra diri sangat menentukan tingkah laku individu sekarang dan masa datang, serta menentukan pembuatan keputusan dan aspirasi-aspirasi individu bagi masa depannya.

Sekaitan dengan hubungan antarpribadi, Ariety menjelaskan lebih lanjut bahwa perasaan-perasaan, ide-ide, pilihan-pilihan, tindakan-tindakan manusia, mencapai perkembangan setinggi-tingginya dalam suasana saling hubungan-sosial, tetapi kuncinya terletak pada kedalaman hubungan pribadi. Dalam uraian Ariety ini, terangkap kesan bahwa peranan khusus citra diri adalah menunjukkan gambaran mental individu yang sehat dan yang sakit- dan yang dapat diketahui lewat dialog antarpribadi.⁶⁷

Menurut Eisenberg dan Delaney, Orang yang sehat citra diri memiliki deskripsi sikap pandangan terhadap diri: “Saya baik-baik saja. Saya sekarang atau kelak akan memperoleh ketrampilan dasar untuk menghadapi tekanan hidup sehingga saya yakin dapat menghadapi masalah dengan tegar. Saya mempunyai tujuan-tujuan hidup pokok dan meskipun ada hambatan untuk mencapainya, saya optimis akan

⁶⁶ Silvano Ariety, “*The Intrapsychic Self*,” New York: Basic Books, 1967. Seperti di petik oleh John J. Pirtrofesa, dkk., *Counseling: Theory, Research, and Practice* (Chicago: Rand McNally College Publishing Company, 1978), hal. 85

⁶⁷ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 73

kemampuan saya menghadapinya. Saya menghargai diri saya sendiri dan mengharapkan orang-orang lain akan berlaku seperti saya dan menghadapi saya dengan penghargaan. Bilamana mereka tidak menghargai dan tidak menyukai saya, tidak akan memengaruhi saya untuk tidak menyukai diri saya sendiri.”

Sedangkan deskripsi sikap-pandangan orang yang tidak sehat citra dirinya: “Saya tidak sehat. Seringkali saya meragukan kemampuan dasar saya menghadapi situasi yang menekan dalam hidup yang mestinya saya mampu hadapi. Kalau mengetahui akan adanya situasi yang menekan, itu menakutkan saya dan jika saya hadapi diri saya secara jujur maka saya ternyata “lari” menghindari situasi itu. Masa depan menakutkan saya karena saya benar-benar ragu apakah saya dapat mengantarkan diri saya pada apa yang sebenarnya saya inginkan. Akibatnya, pemikiran apa pun yang saya buat mengenai masa depan saya terasa bagaikan khayalan saja. Saya merasa tidak menghargai diri saya sendiri. Saya takut pada orang-orang lain karena saya kira bahwa mereka tidak akan menyukai dan menolak saya, dan tidak menyetujui tindakan-tindakan saya”⁶⁸

Jadi menurut Eisenberg dan Delaney, menghargai dan menyukai diri, optimism akan kemampuan seseorang mencapai tujuan-tujuan pokok masa depan, dan bebas dari kecemasan yang tidak realistis akan kegagalan

⁶⁸ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 74

merupakan ciri-ciri penting kesehatan emosional individu. Juga kapasitas meyakini kemampuan berbuat bijak pada seseorang, patut menjadi ukuran. Kedua penulis ini mengakui adanya ketentuan “realistis” dan “tidak-realistic” sebagai ukuran kesehatan citra diri, namun ketentuan ini sukar karena sukarnya seseorang menetapkan apakah seseorang realistis atau tidak terhadap citra diri dan tujuan-tujuannya.

3. Perkembangan Citra Diri (*Self Image*)

Citra diri tertentu pada individu bukanlah hal yang ada dengan sendirinya, tidak pula ditentukan oleh warisan, pembawaan. Ada keseragaman pendapat banyak penulis psikologi bahwa *Self* merupakan produk social, dan selanjutnya berkembang dan berubah melalui interaksi social itu juga.⁶⁹

Ada beberapa factor yang berperan dalam perkembangan self image, yaitu; 1) penilaian diri (*self appraisal*), individu menunjukkan self image yaitu dengan “label” yang diberikan oleh lingkungan berdasarkan pola perilaku dominan yang dapat diterima atau tidak oleh masyarakat; 2) penilaian yang direfleksikan (*reflected appraisal/looking glass self*), seseorang menerima *self image* dari orang lain, besar pengaruhnya tergantung dari karakteristik penilai dan orang yang menilai. Penilaian yang paling besar pengaruhnya terhadap pembentukan *self*

⁶⁹ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 79-81

image individu adalah orang tua, teman dekat, sahabat, kolega dan orang-orang yang dikagumi; 3) perbandingan social (*social companionship*), *self image* seseorang tergantung pada bagaimana orang tersebut melihat dirinya berinteraksi dengan orang lain, individu menerima dirinya tergantung pada persepsi yang dipengaruhi status yang dibandingkan dalam kelas sosialnya dikelompokkan lain yang berpengaruh terhadap dirinya; 4) bias pengamatan (*based scanning*), perkembangan *self image* dalam aspirasi diri dan bias pengamatan dari lingkungan sebagai informasi untuk mempertegas bagaimana seseorang sesuai dengan aspirasinya. Seseorang akan mencari informasi yang sesuai dengan *self image* nya dan menyaring informasi yang berlawanan, pengamatan perceptual kita mengetahui bias sehingga melihat diri kita seperti yang kita inginkan (*self gratification*).⁷⁰

Self image bekerja pada tiga tingkatan, yaitu : 1) *self image* yang benar, bagaimana individu melihat atau menilai dirinya, hal yang dipikirkan individu dengan sebenarnya; 2) *self image* yang dihadapkan, bagaimana orang lain menilai atau menerima individu tersebut; 3) *self image* yang direfleksikan, penerimaan individu terhadap diri sendiri sesuai dengan penerimaan orang lain terhadap dirinya.

Self image yang dihadapkan dan *self image* yang direfleksikan merupakan dasar yang kuat dalam membentuk sikap, perasaan dan

⁷⁰ Irene bartania. *Citra diri Perokok Perempuan* (skripsi tidak diterbitkan, fakultas psikologi ubaya), hal. 13

tindakan individu, namun yang paling utama adalah *self image* yang benar. Artinya sejauh mana individu mengenal, menghargai dan menilai dirinya akan berpengaruh terhadap bagaimana penerimaan orang lain terhadapnya.

4. Faktor-faktor Yang Dapat Mempengaruhi Terbentuknya *Self Image*

Self image bukan merupakan pembawaan sejak lahir, berkembang dari segala macam pengalaman yang terkumpul sedikit demi sedikit dalam proses berkembangnya kehidupan seseorang dalam interaksinya dengan lingkungan akan membawa pengaruh terhadap gambaran tentang dirinya.

Seperti pada pernyataan diatas bahwa *self image* tidak terbentuk sejak lahir namun terbentuk dalam perkembangan dirinya, maka ada factor yang membentuk citra diri/*self image*, antara lain: 1) citra tubuh, factor ini adalah tentang evaluasi terhadap diri fisik sebagai obyek yang jelas dan berbeda dengan orang lain; 2) kemampuan untuk mengkonseptualkan dan memverbalisasi dirinya dalam hubungannya dengan orang lain; 3) umpan balik dari orang lain, pandangan dan pendapat orang lain dan lingkungannya akan membawa seseorang mendapat masukan yang ada pada akhirnya ia akan memiliki pandangan tentang dirinya sendiri bahwa inilah saya; 4) identifikasi terhadap orang lain, proses ini sangat erat kaitannya dalam interaksi social maupun dengan lingkungannya, dimana kadang seseorang mencoba untuk

meniru orang lain, baik itu mengenai pola pikir, keyakinan dan juga perbuatan orang lain.⁷¹

5. Pembentukan *Self Image*

Walgito mengatakan bahwa terbentuknya *self image* dalam diri individu akan mempengaruhi harga diri individu. Dengan *self image* individu mengevaluasi pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan penerimaan dan penghargaan diri orang lain terhadap dirinya.⁷²

Jadi *self image* yang terbentuk dalam individu berhubungan dengan pengalaman yang diterimanya sejak kanak-kanak dan pengalaman tersebut berkaitan erat dengan bagaimana sikap dan perilaku orang lain terhadap dirinya. Hal inilah yang membuat individu dapat membentuk *self image* dalam dirinya baik *self image* positif atau negative.

Dan berbicara mengenai membentuk citra diri yang positif yaitu dengan menghilangkan pikiran yang negative. Keberhasilan anda menghilangkan pengaruh negatif dan memasukan pengaruh positif kedalam fikiran bawah sadar tergantung kemampuan anda memasuki keadaan alfa (keadaan yang rileks, nyaman, tenang, santai.) Semakin pandai anda masuk ke kondisi alfa semakin mudah anda membentuk citra diri positif pada diri anda. Memasuki kondisi alfa bisa dilakukan dengan

⁷¹ R. B. Burn, *Konsep Diri; Pengukuran perkembangan dan Perilaku*, (Jakarta: Area, 1993), hal. 155

⁷² Isabella hasiana, *studi tentang self image dan aspirasi masyarakat penghuni stren kali Surabaya* (skripsi tidak diterbitkan, fakultas psikologi untag), hal. 16

meditasi, hipnoterapi atau bantuan suara musik yang menimbulkan rasa tenang dan nyaman (rileks). Setelah anda memasuki kondisi alfa anda bisa mengulang ulang kalimat tertentu atau berdo'a kepada Allah untuk mengubah citra diri anda misalnya: Jangan takut, jangan sedih engkau adalah orang yang mulia dan terhormat, Jangan kuatir Allah pasti menolongmu, Raih dan rebutlah kemenangan karena engkau adalah orang yang dipilih Allah untuk itu.

Suasana ruang dan lingkungan juga membantu anda untuk memasuki kondisi alfa. Memasuki kondisi alfa yang paling efektif adalah pada saat sepertiga malam terakhir karena itu Allah menganjurkan kita untuk bangun pada sepertiga malam terakhir membaca Qur'an atau mengerjakan sholat tahajud.

Kegiatan sholat jika dilakukan dengan benar dan betul sebenarnya merupakan cara membentuk citra diri positif yang diajarkan Rasulullah. Bacaan dalam sholat berisi kalimat kalimat toyyibah (positif) yang mampu membentuk citra diri positif jika dilakukan dalam keadaan khusuk (kondisi alfa).

Firman Allah dalam S Al Mukmin ayat 1 -2

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

1- *Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman,*

2- *(yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya,*

Namun sayang sebagian besar umat islam tidak mengerti tentang hal ini. Kegiatan sholat hanya merupakan kegiatan ritual rutin yang tidak berbekas bagi jiwa dan pikirannya. Hal tersebut terjadi karena sebagian besar umat islam tidak mengerti apa yang dibaca dan diucapkan dalam sholat, sehingga kalimat serta do'a yang dibaca tidak berbekas dalam pikiran bawah sadarnya. Membaca Qur'an dengan tadabbur juga dapat membentuk citra diri positif, karena Al Qur'an banyak mengandung kalimat kalimat positif yang berpengaruh besar pada jiwa.⁷³

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

- a. Hubungan antara *Self Image* dengan intensitas melakukan aktivitas olah tubuh pada wanita dewasa awal

Persamaan : sama-sama membahas mengenai *self image*. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi (positif) *self image* yang dimiliki oleh individu maka intensitas melakukan aktivitas oleh tubuh juga semakin tinggi. Sebaliknya jika *self image* yang dimiliki rendah (negatif) maka intensitas melakukan aktivitas olah tubuh semakin rendah pula. Skripsi yang sekarang jika *self*

⁷³ www.kekuatanpikiran.com/2008/12/membentuk-citra-diri.html

image nya positif maka akan semakin bisa menghargai diri atau dapat menggambarkan dirinya, jika *self image* lemah akan berlanjut pada harga diri yang lemah.

Perbedaan : skripsi terdahulu mengetahui hubungan *self image* dengan olah tubuh, yang sekarang untuk mengetahui Pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior untuk meningkatkan *self image*.⁷⁴

- b. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Menumbuhkan Minat Kerja pada Remaja (Studi Kasus Seorang Remaja Lulusan Pondok Pesantren yang Belum Bekerja di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan)

Persamaan : sama-sama menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy

Perbedaan : metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu yaitu kualitatif, sedangkan skripsi sekarang menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dan yang dulu dalam menumbuhkan minat kerja pada remaja sedangkan skripsi ini untuk meningkatkan citra diri siswa.⁷⁵

- c. Penggunaan Pendekatan Terapi Rational Emotive Behavior pada Setting Sekolah Di Indonesia.

⁷⁴ Ratih Kartikasari. B07205030, 2013. Prodi Psikologi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

⁷⁵ Rif'atul Masfufah. B03208035. 2012. Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Intitut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Perbedaan : Alasan REBT digunakan, pertama tujuan konseling dalam pendekatan konseling REBT sesuai dengan tujuan BK untuk memandirikan peserta didik, kedua peran konselor sebagai educator yang membawa misi nilai-nilai ke Indonesia pada kehidupan siswa. Dan skripsi yang sekarang untuk meningkatkan citra diri siswa.

Persamaan : menggunakan terapi Rational Emotive Behavior dalam mengatasi suatu permasalahan baik itu sekolah maupun siswanya.⁷⁶

C. Hipotesis

Istilah hipotesis dari bahasa Yunani yang mempunyai dua kata ialah kata “*hupo*” (sementara) dan “*thesis*” (pernyataan atau teori). Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah sebagai dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Selanjutnya Sudjana mengartikan hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering di tuntut untuk melakukan pengecekannya.⁷⁷

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penilaian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁷⁸ Sebagai dugaan sementara, maka belum tentu benar karenanya perlu dibuktikan kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

⁷⁶ Aib Badrujaman, M. Pd, Dosen Jurusan BK FIP UNJ

⁷⁷ Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 2005), hal. 219

⁷⁸ Ari Kunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 67

1. Hipotesis kerja (H_a) atau disebut hipotesis alternative yang menyatakan hubungan antara variable X dan variable Y atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Dalam penelitian ini hipotesis kerja (H_a) adalah ada pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior terhadap *self image* siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Surabaya”
2. Hipotesis Nihil (H_0) atau Hipotesis yang sering juga disebut hipotesis statistic, karena biasanya dipakai dalam penelitian yang bersifat statistic yaitu diuji dengan perhitungan statistic. Dalam penelitian ini hipotesis nihil (H_0) adalah tidak ada pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior terhadap *Self Image* siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Surabaya”.