



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH BIMBINGAN MOTIVASI
KELOMPOK DENGAN REBT TERHADAP
PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI REMAJA
DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Ayu Fitri Aulania
NIM. B93219107**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama: Ayu Fitri Aulania

NIM: B93219107

Prodi: Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **Pengaruh Bimbingan Motivasi Kelompok dengan REBT Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Remaja di Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 17 Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Ayu Fitri Aulania

NIM. B93219107

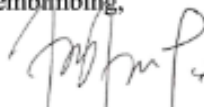
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Ayu Fitri Aulania
NIM : B93219107
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Motivasi
Kelompok dengan REBT Terhadap
Peningkatan Penerimaan Diri Remaja di
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 7 Maret 2023

Menyetujui
Pembimbing,



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

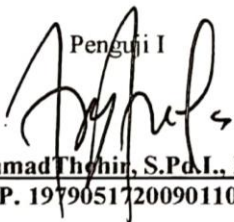
PENGARUH BIMBINGAN MOTIVASI KELOMPOK
DENGAN REBT TERHADAP PENINGKATAN
PENERIMAAN DIRI REMAJA DI SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Ayu Fitri Aulania

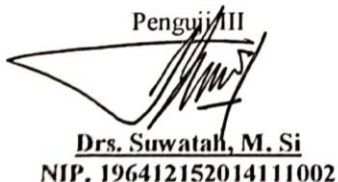
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 16 Maret 2023

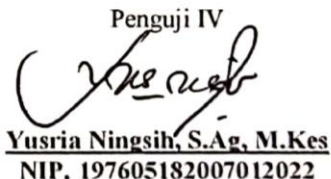
Tim Penguji

Penguji I

Mohamad Thahir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji III

Drs. Suwatah, M. Si
NIP. 196412152014111002

Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022



Surabaya, 16 Maret 2023

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 197311212005011002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AYU FITRI AULANIA
 NIM : B93219107
 Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
 E-mail address : aulaniaa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH BIMBINGAN MOTIVASI KELOMPOK DENGAN REBT
TERHADAP PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI REMAJA DI
SURABAYA

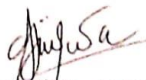
berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis


 (AYU FITRI AULANIA)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ayu Fitri Aulania, B93219107, 2023. *Pengaruh Bimbingan Motivasi Kelompok dengan REBT Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Remaja di Surabaya.*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bimbingan motivasi kelompok dengan REBT berpengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya serta mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi eksperimen *one group pretest posttest*. Dalam penelitian yang dilakukan di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo Surabaya ini terdiri atas 3 tahapan yakni *pretest* (pengukuran skor awal), *intervensi*, dan *posttest* (pengukuran skor akhir)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* ialah sebesar 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang berarti bimbingan motivasi kelompok dengan REBT berpengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya. Sementara itu, berdasarkan pengukuran skor *N-Gain*, diketahui bahwa *gain* ternormalisasi pada rata-rata skor 0,475 yang berada pada selang $0,3 \leq g \leq 0,7$. Sehingga, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja di Surabaya berada pada kategori sedang.

Kata kunci : *Bimbingan Kelompok, Motivasi, REBT, Penerimaan Diri*

ABSTRACT

Ayu Fitri Aulania, B93219107, 2023. *The Effect of Group Motivation Guidance with REBT on Increasing Adolescent Self-Acceptance in Surabaya.*

The purpose of this study was to determine whether group motivational guidance with REBT had an effect on increasing adolescent self-acceptance in Surabaya and to find out how much influence group motivational guidance with REBT had on increasing adolescent self-acceptance in Surabaya.

The research method used in this study is a quantitative method with the type of quasi-experimental one group pretest posttest. In the research conducted at UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo Surabaya, it consisted of 3 stages, namely pretest (measurement of the initial score), intervention, and posttest (measurement of the final score).

The results showed that the Asymp. Sig. (2-tailed) is equal to 0.001 which means it is smaller than 0.05 which means that group motivation guidance with REBT has an effect on increasing adolescent self-acceptance in Surabaya. Meanwhile, based on the measurement of the N-Gain score, it is known that the gain is normalized at an average score of 0.475 which is in the interval $0.3 \leq g \leq 0.7$. So, it can be seen that the magnitude of the influence of group motivation guidance with REBT on increasing self-acceptance in adolescents in Surabaya is in the medium category.

Keywords: Group Guidance, Motivation, REBT,
Self-Acceptance

نبذة مختصرة

Ayu Fitri Aulania, B93219107, 2023. تأثير إرشادات التحفيز الجماعي مع

العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي على زيادة قبول المراهقين الذاتي في سورابايا

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد ما إذا كان توجيه التحفيز الجماعي مع العلاج السلوكي العاطفي العقلاني له تأثير على زيادة قبول المراهقين الذاتي في سورابايا ومعرفة مدى تأثير توجيه تحفيز المجموعة مع العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على زيادة قبول المراهقين الذاتي في سورابايا.

طريقة البحث المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة كمية بنوع الاختبار القبلي لمجموعة واحدة UPTD Kampung Anak Negeri شبه التجريبية. في البحث الذي أجري في Wonorejo . يتكون من 3 مراحل ، وهي الاختبار القبلي (قياس الدرجة الأولية) ، والتدخل ، والاختبار البعدي (قياس الدرجة النهائية)

مما يعني أنه أصغر من ذلك يعني أن التوجيه Sig. (2-tailed) 0,001 أظهرت النتائج أن القيمة التحفيزي الجماعي مع العلاج السلوكي العاطفي العقلاني له تأثير على زيادة قبول المراهقين الذاتي ، من المعروف أن الكسب N-Gain في سورابايا. وفي الوقت نفسه ، بناءً على قياس النتيجة . وبالتالي ، يمكن $0,3 \leq g \leq 0,7$ يتم تطبيقه إلى متوسط الدرجات الموجودة في الفترة الزمنية ملاحظة أن حجم تأثير توجيه التحفيز الجماعي مع العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على زيادة قبول الذات لدى المراهقين في سورابايا يقع في الفئة المتوسطة

الكلمات الرئيسية: التوجيه الجماعي ، التحفيز ، العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي ،

تقبل نفسك

DAFTAR ISI

Pernyataan Keaslian Karya	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iii
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi	iv
Lembar Persetujuan Publikasi	v
Motto dan Persembahan	vi
Abstrak	vii
Abstract	viii
نبذة مختصرة	ix
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Bagan	xvi
Daftar Grafik	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	10
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II : KAJIAN TEORETIK	
A. Penelitian Terdahulu Tentang Bimbingan Motivasi Kelompok, REBT, dan Penerimaan Diri	12
B. Kerangka Teori	14
1. Bimbingan Motivasi Kelompok	14
2. REBT	28
3. Penerimaan Diri	35

4. Bimbingan Motivasi Kelompok dengan REBT untuk Meningkatkan Penerimaan Diri	42
C. Paradigma Penelitian	44
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel	45
D. Variabel dan Indikator Penelitian	46
E. Tahap-Tahap Penelitian	48
F. Teknik Reliabilitas dan Validitas Instrumen Penelitian	49
G. Teknik analisis Data	50
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum UPTD Kampung Anak Negeri	52
B. Proses Konseling	60
C. Penyajian Data	69
1. Hasil <i>Pretest</i> Tingkat Penerimaan Diri Subjek Penelitian	69
2. Hasil <i>Posttest</i> Tingkat Penerimaan Diri Subjek Penelitian	71
3. Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Penerimaan Diri Subjek Penelitian	72
D. Hasil Analisis Data	73
E. Pembahasan Hasil penelitian	76
1. Perspektif Teoretis	76
2. Perspektif Keislaman	81

BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	83
B. Saran dan Rekomendasi Penelitian	83
C. Keterbatasan Penelitian	84
 Daftar Pustaka	 85



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman	
3. 1	Variabel, indikator, dan deskriptor	47
3. 2	Uji reliabilitas	50
4. 1	Informasi anak binaan remaja di UPTD Kampung Anak Negeri	59
4. 2	Kerangka A-B-C subjek penelitian	61
4. 3	Kategori skor penerimaan diri	70
4. 4	Skor hasil <i>pretest</i>	70
4. 5	Skor hasil <i>posttest</i>	71
4. 6	Perbandingan hasil skor <i>pretest-posttest</i>	72
4. 7	Hasil uji normalitas	73
4. 8	Hasil uji beda	74
4.9	Hasil uji hipotesis	74
4. 10	Kategori skor N-Gain	76

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman	
2. 1	Lingkaran motivasi	27
2. 2	Kerangka pikir	43
2. 3	Paradigma penelitian	44
3. 1	Tahapan <i>one group pretest-posttest</i>	45



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Hasil perbandingan skor hasil <i>pretest-posttest</i>	73



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia saat ini telah mengalami perubahan yang cukup dinamik. Hal tersebut dikarenakan adanya arus digitalisasi dimana semua kegiatan manusia bisa dipermudah dan dipercepat. termasuk arus informasi yang dapat menyebar secara luas bukan hanya pada kalangan atas namun juga pada kalangan bawah. Hal ini tentunya berdampak pada perubahan gaya hidup dan budaya yang ada pada masyarakat. Akibatnya, terjadi kesenjangan serta munculnya tekanan-tekanan dari luar yang kemudian berdampak pada diri masing-masing individu. Salah satu yang paling terpengaruh akan hal tersebut ialah para remaja. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini individu mulai mengenal mana hal yang baik dan buruk, memahami peranan dirinya dalam kehidupan sosial, serta menerima jati diri mereka yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT sehingga individu tersebut dapat mengembangkan seluruh potensinya secara maksimal.² Di masa ini seorang individu menjadi gampang terpengaruh oleh lingkungan sekitar yang berakibat pada perubahan nilai dan prinsip yang dianut oleh individu tersebut.

Nilai dan prinsip yang dipercaya oleh individu akan mempengaruhi perilaku dari individu tersebut. Oleh sebab itu, penanaman keyakinan pada individu perlu untuk ditekankan terutama terkait keyakinan akan diri individu

² Miftahul Jannah, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 243–56, <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>.

yang tertuang dalam rasa penerimaan diri. Diketahui bahwa hasil rata-rata tingkat penerimaan diri pada remaja di Indonesia 18.3% memiliki kategori tingkat penerimaan diri yang tinggi, 36.6% memiliki tingkat penerimaan diri kategori sedang, dan 45.4% memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Dalam hasil tersebut juga diketahui bahwa tingkat penerimaan diri pada remaja perempuan jauh lebih rendah dibanding remaja laki-laki. Selain itu, remaja yang berasal dari kota memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih rendah ketimbang remaja yang berasal dari desa.³ Berdasarkan fenomena tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat penerimaan diri remaja di Indonesia masih rendah dan diperlukan pemecahan masalah atas fenomena yang ada.

Penerimaan diri adalah kemampuan dan keinginan seorang individu dalam menjalani hidup dengan segala karakteristik yang dimiliki. Artinya, individu tersebut tidak memiliki masalah akan dirinya dan tidak terbebani dengan perasaan yang dirasakannya sehingga dapat beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sebagaimana mestinya.⁴ Jersild mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah kemauan individu dalam menerima dirinya yang meliputi kondisi fisiologis, psikologi dan pencapaian dirinya, termasuk semua kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.⁵

³ Refnadi Refnadi, Marjohan Marjohan, and Yarmis Syukur, "Self-Acceptance of High School Students in Indonesia," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 6, no. 1 (2021): 15–23, <https://doi.org/10.29210/3003745000>.

⁴ Siti Rahmawati, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis Di Sekolah Luar Biasa XYZ," *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4, no. 1 (2018): 17–24, <https://doi.org/10.36722/sh.v4i1.248>.

⁵ Prasetyono, *Serba-Serbi Anak Autis*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 13-15.

Dalam sumber lain disebutkan bahwa penerimaan diri berarti merasa puas atas apa yang dilakukan saat ini, dapat menghargai masa lalunya dan merasa puas ketika melihat ke belakang.⁶ Penerimaan diri dalam islam adalah bagian dalam kajian qana'ah yang berarti merasa ridha, rela dan cukup atas pemberian dan pembagian yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Qana'ah adalah bagian dari iman karena sifat ini menunjukkan sifat keridhaan akan ketentuan takdir Allah.⁷ Hal tersebut sesuai dalam firman Allah Q.S Az-Zukhruf ayat 32 sebagai berikut,

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحِمْتَ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya : “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain dan rahmat tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”⁸

Tingkat penerimaan diri dipengaruhi oleh adanya beberapa faktor diantaranya yakni pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dalam lingkungan,

⁶ Hossein Mostafavi et al., “The Impact of Educational Motivation and Self-Acceptance on Creativity among High School Students,” *Creativity Research Journal* 32, no. 4 (2020): 378–82, <https://doi.org/10.1080/10400419.2020.1821561>.

⁷ Reza Mina Pahlewi, “Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta),” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–215, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>.

⁸ Al-Qur'an, Az-Zukhruf : 32.

tidak adanya gangguan emosional yang berat, perspektif diri, pola asuh di masa kecil dan konsep diri yang stabil.

Dampak penerimaan diri pada individu dibagi menjadi dua kategori yakni dalam penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Dalam penyesuaian diri, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), serta dapat menerima kritik. Penerimaan pada diri sendiri akan menciptakan rasa aman yang dapat mendorong individu untuk dapat menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki secara efektif. Dan yang kedua, dalam penyesuaian sosial, yakni individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi akan merasa aman untuk menerima orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, mampu memberikan perhatiannya pada orang lain dengan menunjukkan rasa empati dan simpati.

Apabila seorang individu memiliki penerimaan diri yang rendah, maka dapat dibayangkan seberapa pentingnya permasalahan tersebut untuk diatasi. Sebab, jika seseorang memiliki penerimaan diri yang rendah berarti individu tersebut memiliki kecenderungan tidak stabil secara emosi, tidak dapat bersosialisasi dengan baik, serta memandang dirinya secara negatif. Hal tersebut tentu saja dapat membawa pada gangguan psikologis seperti *anxiety*, stress, depresi bahkan bunuh diri akibat kehilangan harapan akan hidupnya.

Dalam kasus ini, semua orang yang menunjukkan gejala rendahnya penerimaan diri tentu memerlukan adanya solusi sehingga individu tersebut dapat menjalani hidupnya dengan lebih nyaman tanpa merasa terbebani atau ada masalah yang berarti. Dari sini, peneliti bermaksud untuk melakukan pemecahan masalah terkait fenomena yang ada yakni memfokuskan penelitian terhadap peningkatan penerimaan diri pada individu, terkhusus pada remaja.

Beberapa metode yang pernah diterapkan dalam meningkatkan penerimaan diri diantaranya yakni, dalam penelitian yang berjudul “Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri” oleh Julia Wijayanti, Sumarwiyah, dan Sucipto tahun 2020.⁹ Selanjutnya, Gea Rahmalia Putri dalam jurnal yang berjudul “Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self acceptance* Santri”, 2018.¹⁰ Purbo Jadmiko, Linda Wati, dan Elfitra Azliyanti dalam penelitian yang berjudul “Pelatihan Motivasi Siswa Untuk Melanjutkan Ke Jenjang Perguruan Tinggi” tahun 2019.¹¹ Ada juga penelitian lain berjudul “Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja” oleh Widya Kartika Sari, Winda Ade Ariani tahun 2021.¹² Serta penelitian berjudul “Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*” oleh Humaira Mustika, Netrawati, Yeni Karneli tahun 2022.¹³

⁹ Julia Wijayanti, Sumarwiyah Sumarwiyah, and Sucipto Sucipto, “Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri,” *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 3, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5154>.

¹⁰ Gea Rahmalia Putri, “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Acceptance Santri,” *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 6, no. April (2018): 185–202.

¹¹ Purbo Jadmiko, Linda Wati, and Elfitra Azliyanti, “Pelatihan Motivasi Siswa Untuk Melanjutkan Ke Jenjang Perguruan Tinggi,” *Al-Khidmah* 2, no. 1 (2019): 17–21, <https://doi.org/10.1201/9781315274508-20>.

¹² Widya Kartika Sari and Winda Ade Ariani, “Penerapan Konseling Rebt Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 10, no. 2 (2021): 60–66, <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>.

¹³ Humaira Mustika, Netrawati, and Yeni Karneli, “Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy,” *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Sains* 2, no. 4 (2022): 265–70.

Dengan mempertimbangkan kajian diatas dan penelitian-penelitian yang telah lalu, peneliti kemudian menggunakan bimbingan motivasi kelompok dengan REBT untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja.

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang proses pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama dalam bentuk kelompok dengan tujuan agar setiap anggota kelompok tersebut menjadi lebih mandiri dan kuat.¹⁴ Adapun Romlah menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah teknik bimbingan yang bertujuan untuk membantu individu supaya bisa mencapai perkembangannya secara optimal sesuai kemampuan, minat, bakat, dan nilai-nilai yang dianutnya yang mana dilaksanakan dalam suasana kelompok.

Sedangkan motivasi adalah suatu dorongan yang muncul pada diri individu baik yang disadari maupun tidak dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai sebuah tujuan.¹⁵ Stephen P. Robbins, mendefinisikan motivasi sebagai kesediaan individu untuk mau berupaya lebih keras demi mewujudkan tujuan tertentu atau untuk memenuhi suatu kebutuhan individual tertentu.¹⁶

Sehingga, bimbingan motivasi kelompok adalah Kegiatan bimbingan yang dilakukan secara kelompok yang bertujuan untuk membantu individu-individu didalam kelompok agar memiliki dorongan untuk memunculkan motif-motif dalam berperilaku sehingga dapat mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam praktiknya, kegiatan bimbingan motivasi kelompok ini didasarkan pada salah satu

¹⁴ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil (Dasar Dan Profil)* (akarta: Ghalia Indonesia, 2017), 61.

¹⁵ Farrina Dewi Erna, *Merk Dan Psikologi Konsumen Implikasi Pada Strategi Pemasaran*, (Yogyakarta: Graham Ilmu, 2008), 13.

¹⁶ Stephen P Robbins, *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi, Jilid 1 Edisi 8*, (Jakarta: Prenhallindo, 2001), 166.

pendekatan dalam konseling yakni REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*).

REBT adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang memandang bahwa perubahan yang terjadi dalam diri individu diawali oleh bagaimana cara individu tersebut berpikir dan berperasaan sehingga menghasilkan perilaku tertentu. Oleh karena itu, teknik ini berfokus dalam memperbaiki nilai kognitif individu yang bisa mempengaruhi aspek perasaan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih baik.¹⁷

Singgih D. Gunarsa mengatakan bahwa REBT merupakan metode konseling untuk memperbaiki pola pikir dengan menghilangkan pola pikir irrasional. Terapi ini merupakan upaya re-edukasi di mana konselor bertindak sebagai pendidik yang memberikan tugas kepada konseli untuk diselesaikan dan merekomendasikan strategi khusus untuk memperkuat proses berpikir mereka, sehingga bisa mengubah perilaku.¹⁸

REBT meliputi 3 langkah yakni yakni yang pertama, konseli ditunjukkan bahwa masalah yang dialami berasal dari keyakinan irasionalnya. Kedua, membantu konseli meyakini bahwa menata ulang pikiran dapat mempengaruhi tindakan dan perasaannya. Ketiga, Konselor membantu konseli untuk mengganti pikiran-pikiran irasionalnya menjadi lebih rasional.¹⁹

Secara lebih spesifik, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah terkait rendahnya penerimaan diri pada remaja khususnya di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo Surabaya. Ranah yang berhubungan dengan

¹⁷ W.S Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), 264.

¹⁸ Singgih D Gunarsah, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992), 236.

¹⁹ Eka Komalasari, Gantina Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 215.

rendahnya penerimaan diri adalah ranah kognitif yang mengarah pada perubahan perilaku. Ranah kognitif disini ialah terkait dengan pikiran-pikiran irasional tentang citra diri sehingga mempengaruhi tingkat penerimaan diri individu. REBT dipilih karena teknik tersebut merupakan salah satu teknik dalam konseling yang bertujuan untuk mengubah pikiran irasional konseli menjadi lebih rasional. Selain itu, beberapa tujuan dari REBT ini telah sejalan dengan target dari penelitian yang akan dilakukan yakni untuk membantu konseli memperjuangkan *unconditional self-acceptance* (menerima dirinya tanpa syarat), *unconditional other acceptance* (menerima orang lain tanpa syarat), dan *unconditional life acceptance* (menerima hidup tanpa syarat).²⁰

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan di atas, peneliti kemudian melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Motivasi Kelompok dengan REBT Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Remaja di Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka berikut adalah rumusan masalah dalam penelitian yang dilakukan:

1. Apakah bimbingan motivasi kelompok dengan REBT berpengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya?
2. Seberapa besar pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan, berikut adalah tujuan dari penelitian yang dilakukan:

²⁰ Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Dua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 270.

1. Mengetahui apakah bimbingan motivasi kelompok dengan REBT berpengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah manfaat dari penelitian yang dilakukan baik secara teoretis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Memberikan tambahan pengetahuan baru untuk peneliti lainnya dalam hal pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya
 - b. Sebagai bahan rujukan terkhusus bagi program studi Bimbingan Konseling Islam, umumnya bagi UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam hal pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya
2. Manfaat praktis
 - a. Penelitian ini kedepannya diharapkan dapat membantu menangani permasalahan rendahnya penerimaan diri
 - b. Penelitian ini kedepannya diharapkan dapat membawa manfaat bagi para konselor diluar sana terutama terkait penggunaan metode atau teknik yang digunakan dalam mengatasi permasalahan rendahnya penerimaan diri.

E. Definisi Operasional

1. Bimbingan Motivasi Kelompok

Bimbingan motivasi kelompok adalah Kegiatan bimbingan yang dilakukan secara kelompok yang bertujuan untuk membantu individu-individu di dalam kelompok agar memiliki dorongan untuk memunculkan motif-motif dalam berperilaku sehingga dapat mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan. Adapun bimbingan motivasi kelompok ini dilakukan kepada 15 remaja di UPTD Kampung anak Negeri untuk meningkatkan penerimaan diri mereka.

2. REBT

REBT adalah salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada aspek kognitif dengan cara merubah keyakinan irasional konseli menjadi rasional sehingga dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku yang ditimbulkan. REBT dilakukan melalui 3 tahapan yakni yang pertama, konseli ditunjukkan bahwa masalah yang dialami berasal dari keyakinan irasionalnya. Kedua, membantu konseli meyakini bahwa menata ulang pikiran dapat mempengaruhi tindakan dan perasaannya. Ketiga, Konselor membantu konseli untuk mengganti pikiran-pikiran irasionalnya menjadi lebih rasional.

3. Penerimaan Diri

Penerimaan Diri adalah kemampuan individu dalam menerima segala kondisi dirinya baik secara fisiologis, psikologis, yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan diri serta peristiwa-peristiwa dalam hidupnya sehingga individu tersebut dapat menjalani kenyataan hidup tanpa merasa terbebani atau adanya masalah yang perlu diatasi. Adapun indikator dari penerimaan diri diantaranya yakni memiliki gambaran positif akan dirinya, memiliki emosi yang stabil, dan dapat berbaur dengan lingkungan secara optimal. Tingkat penerimaan diri pada individu, diukur

menggunakan skala tingkat penerimaan diri. Jika hasil pengukuran menunjukkan skor yang tinggi, maka tingkat penerimaan diri dikatakan tinggi. Sedangkan apabila hasil pengukuran menunjukkan skor yang rendah, maka tingkat penerimaan diri dikatakan rendah.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam skripsi ini terdapat beberapa bagian diantaranya yakni bab I yang menjelaskan mengenai

latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika pembahasan. Selanjutnya, bab II membahas mengenai penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori mengenai bimbingan motivasi kelompok, REBT dan penerimaan diri, paradigma penelitian, dan hipotesis penelitian. Kemudian pada bab III berisi hal-hal terkait metodologi penelitian yang meliputi metode dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi penelitian, populasi, sampel, dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik reliabilitas dan validitas instrumen penelitian, serta teknik analisis data. Pada bab VI ini dijabarkan secara rinci hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan. Sub bab dalam bab ini meliputi gambaran umum subjek, penyajian data, pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian. Lalu Bab V berisi penutup yang meliputi kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu Tentang Bimbingan Motivasi Kelompok, REBT, dan Penerimaan Diri Remaja

Berikut ini dipaparkan beberapa penelitian terdahulu terkait penggunaan bimbingan motivasi kelompok dan REBT, serta penanganan terhadap penerimaan diri. Dalam penelitian yang berjudul “Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri” oleh Julia Wijayanti, Sumarwiyah, dan Sucipto tahun 2020. Menjelaskan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dapat Meningkatkan Penerimaan Diri Anak Panti Asuhan Nurul Jannah. Kesamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah sama-sama menggunakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri. Bedanya, Penelitian terdahulu menggunakan teknik *self management* dengan subjek anak panti asuhan. Sedangkan penelitian ini menggunakan bimbingan motivasi kelompok dengan REBT dengan subjek remaja di rumah binaan.²¹ Adapula penelitian sejenis lain yang berjudul “Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Santri” oleh Gea Rahmalia Putri tahun 2018.²² Dari penelitian tersebut diketahui bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri santri, santri mampu menerima kekurangan dirinya, bertanggung jawab atas dirinya dan meningkatkan rasa rendah hati. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah keduanya menggunakan bimbingan kelompok untuk

²¹ Wijayanti, Sumarwiyah, and Sucipto, “Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri.”

²² Putri, “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Santri.”

meningkatkan penerimaan diri. Adapun perbedaannya, penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *one group pre test post test* dan konsep bimbingan kelompok yang dilakukan berdasar REBT.

Penelitian terdahulu yang relevan selanjutnya ialah penelitian berjudul “Pelatihan Motivasi Siswa Untuk Melanjutkan Ke Jenjang Perguruan Tinggi” oleh Purbo Jadmiko, Linda Wati, dan Elfitra Azliyanti tahun 2019.²³ Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa pelatihan motivasi yang dilakukan memberikan dampak berupa peningkatan minat siswa untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah sama-sama menggunakan variabel motivasi. Perbedaannya, penelitian terdahulu menggunakan metode tutorial, dan berfokus pada peningkatan minat siswa untuk melanjutkan ke perguruan tinggi. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *one group pretest posttest* dan berfokus pada peningkatan penerimaan diri pada remaja dengan menggunakan bimbingan motivasi kelompok berdasar REBT. Ada juga penelitian lain berjudul “Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja” oleh Widya Kartika Sari, Winda Ade Ariani tahun 2021.²⁴ Penelitian ini menghasilkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial pada remaja setelah pelaksanaan konseling bimbingan kelompok dengan teknik REBT. Persamaan kedua penelitian diantaranya yakni sama-sama menggunakan bimbingan kelompok dengan REBT pada remaja. Perbedaannya, penelitian terdahulu

²³ Jadmiko, Wati, and Azliyanti, “Pelatihan Motivasi Siswa Untuk Melanjutkan Ke Jenjang Perguruan Tinggi.”

²⁴ Sari and Ariani, “Penerapan Konseling Rebt Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja.”

menggunakan metode penelitian tindakan dengan variabel terikat kecemasan sosial. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *one group pretest posttest* dan berfokus pada peningkatan penerimaan diri.

Selain itu, adapula penelitian berjudul “Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*” oleh Humaira Mustika, Netrawati, Yeni Karneli tahun 2022.²⁵ Penelitian ini menjelaskan bahwa pendekatan REBT mampu mengatasi penerimaan diri negatif yang diakibatkan broken home sehingga pola pikir konseli lebih rasional dan logis. Kesamaan kedua penelitian ialah menggunakan REBT dan berfokus pada penerimaan diri. Perbedaannya, penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kualitatif studi literatur dan meneliti penerimaan diri pada individu dengan latar belakang broken home. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *one group pretest posttest* dan berfokus pada peningkatan penerimaan diri pada remaja binaan.

B. Kerangka Teori

1. Bimbingan Motivasi Kelompok

a. Bimbingan Kelompok

1) Pengertian Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang proses pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama dalam bentuk kelompok dengan tujuan agar setiap anggota

²⁵ Mustika, Netrawati, and Karneli, “Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*.”

kelompok tersebut menjadi lebih mandiri dan kuat.²⁶

Dalam sumber lain disebutkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan menerapkan dinamika kelompok dimana dalam kegiatan tersebut terdapat narasumber (dari tenaga profesional/konselor) yang menyampaikan suatu materi dengan topik pembahasan tertentu yang berguna bagi proses perkembangan anggota kelompok baik secara individu maupun kelompok.²⁷

Adapun Romlah menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah teknik bimbingan yang dilakukan untuk membantu individu agar dapat mengembangkan dirinya secara maksimal sesuai dengan kapasitas yang dimiliki berdasar minat, bakat, dan nilai-nilai yang dianut dengan latar kelompok.

Sedangkan Sukardi, berpendapat bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan yang berfungsi untuk mengembangkan diri, melatih diri agar mampu mengungkapkan ekspresi dirinya, mengajarkan cara menanggapi, merespon, dan menerima pendapat orang lain, membina perilaku agar sesuai dengan norma, serta mengembangkan potensi-potensi lain di

²⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil (Dasar Dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017), 61.

²⁷ Dewa Ketut Sukardi and Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 78.

dalam diri individu sehingga dapat memperbaiki perilaku komunikasi antar individunya.²⁸

Sehingga, berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok yang bertujuan untuk membantu membina, melatih dan mengembangkan individu-individu didalam kelompok agar bisa mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2) Bimbingan Kelompok dalam Perspektif Islam

Dalam islam juga telah disinggung mengenai bimbingan kelompok ini dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 sebagai berikut,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: *“Hai Manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia diantara kamu adalah orang yang paling bertakwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”*²⁹

Melalui ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan hidup secara

²⁸ Sukardi and Kusmawati, 33.

²⁹ Al-Qur'an, Al-Hujurat: 13

berkelompok-kelompok. Hal tersebut kemudian dilanjutkan dalam firman Allah Q.S Al-Maidah ayat 2 sebagai berikut,

....وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِنِّمِ
وَالْعُدُوَانِ يَوَاقِفُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: *“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwa lah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah SWT amat berat siksaannya.”*³⁰

Dari ayat tersebut selain hidup bersosial, manusia juga dianjurkan untuk saling bekerja sama untuk mewujudkan hidup yang mulia yakni bertakwa kepada Allah SWT. Dari sini diketahui bahwa bimbingan kelompok merupakan hal yang sangat penting demi kemajuan hidup manusia.

3) Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan diadakannya bimbingan kelompok ialah untuk memupuk keakraban hubungan antar anggota kelompok, meningkatkan kemampuan interpersonal setiap anggota kelompok, meningkatkan pemahaman akan situasi dan kondisi lingkungan yang berbeda, mempersiapkan solusi atas segala masalah dalam kelompok serta mewujudkan tujuan kelompok.³¹

³⁰ Al-Qur'an, Al-Maidah: 2

³¹ A Hallen, *Bimbingan Dan Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 73.

Adapun tujuan bimbingan kelompok menurut Bennet diantaranya:

- a) Memberikan kesempatan kepada konselor untuk belajar menyelesaikan masalah dalam lingkup kelompok baik yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, masalah pribadi dan sosial.
 - b) Mewujudkan kegiatan bimbingan yang lebih ekonomis
 - c) Meningkatkan efisiensi kegiatan bimbingan individu.³²
- 4) Fungsi Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi diantaranya :

- a) Memberikan kesempatan yang seluas-luasnya bagi konseli untuk mampu mengemukakan dan menanggapi pendapat tentang berbagai hal yang dibahas dalam kelompok.
- b) Menciptakan berbagai macam alternatif solusi yang efektif, objektif, tepat dan luas terhadap suatu hal yang sedang dibicarakan
- c) Memunculkan
- d) Memunculkan sikap positif terhadap diri individu dan lingkungan sebagaimana yang dibahas dalam kelompok.
- e) Mengembangkan program-program kegiatan yang dimaksudkan untuk memberikan dukungan terhadap sesuatu yang baik dan menolak adanya sesuatu yang menimbulkan keburukan

³² Tatiek and Romlah, *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), 14.

f) Melaksanakan kegiatan secara nyata dan langsung demi mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan.³³

5) Asas Bimbingan Kelompok

Adapun asas dari bimbingan kelompok diantaranya sebagai berikut:

a) Asas Kerahasiaan

Asas ini menjamin kerahasiaan setiap hal yang dibahas dalam kelompok. Semua hal yang dibahas cukup diketahui oleh anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan.

b) Asas Kesukarelaan

Anggota melakukan kegiatan dengan didasarkan rasa kesukarelaan. Hal tersebut tentunya akan mempengaruhi peran aktif anggota kelompok yang secara tidak langsung menentukan ketercapaian tujuan kelompok.

c) Asas Kekinian

Asas kekinian berarti hal-hal yang dikemukakan oleh anggota kelompok hendaknya merupakan hal yang terjadi saat ini dan bersifat aktual.

d) Asas Kenormatifan

Berkenaan dengan tata cara komunikasi, menyampaikan pendapat dan bertatakrama selama kegiatan kelompok.

e) Asas Keahlian

³³ Zawani Yasmin, "Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 201/2016," *Skripsi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 2018, 23.

Pemimpin kelompok hendaknya merupakan seseorang yang mampu memimpin kelompok. Pemimpin kelompok harus bisa mengelola kegiatan kelompok dengan baik. Dalam kata lain, asas ini merupakan asas yang ditujukan kepada pemimpin kelompok.³⁴

6) Unsur-Unsur Bimbingan Kelompok

Dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok, ada unsur-unsur penting yang terdiri atas dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Berikut adalah unsur-unsur dalam bimbingan kelompok:

a) Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok adalah pengembangan hubungan antar anggota kelompok yang mendorong terwujudnya tujuan kelompok. Perlu diperhatikan juga bahwa produktivitas kelompok akan meningkat jika terjalin interaksi yang harmonis antar anggota.³⁵ Menurut Hartinah, tiga komponen utama dinamika kelompok adalah komunikasi dalam kelompok, kekuatan di dalam kelompok dan kohesi kelompok.³⁶

b) Pemimpin Kelompok

Dalam bimbingan kelompok tugas pemimpin ialah memimpin kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan kelompok. Unsur

³⁴ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil, (Dasar Dan Profil)*, 14-15.

³⁵ Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2009), 64.

³⁶ Tatiek and Romlah, *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*, 32.

yang akan menentukan jalannya suatu bimbingan kelompok dapat berjalan baik atau tidak merupakan pemimpin kelompok.

c) Anggota Kelompok

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, keberadaan anggota kelompok adalah hal yang penting sebab tanpa adanya anggota kelompok maka tidak akan ada kelompok. Selain itu, hal-hal yang berhubungan dengan produktivitas kelompok dan keaktifan kelompok sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok.

7) Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Dalam praktiknya, bimbingan kelompok yang dikutip dari tahapan konseling kelompok dilakukan dengan melalui 4 tahapan, Berikut penjelasannya,

- a) Pembentukan, merupakan tahap awal yang berisi pengembangan hubungan antar anggota kelompok melalui perkenalan diri setiap anggota. Sedangkan, peran pemimpin kelompok pada tahap ini ialah menetapkan tujuan kelompok, menjelaskan alur proses kegiatan bimbingan kelompok, serta asas-asas bimbingan kelompok
- b) Peralihan, tahap ini merupakan tahap persiapan sebelum kegiatan inti bimbingan kelompok dilakukan. Kegiatan dalam tahap ini bisa berisi game serta membahas kembali susunan kegiatan yang telah direncanakan sebagai bentuk persiapan diri. Peran pemimpin kelompok pada tahap ini adalah memastikan setiap anggota kelompok siap untuk menuju tahap selanjutnya

- c) Kegiatan, tahap ini merupakan tahap inti dari bimbingan kelompok. Dalam kegiatan inti, hubungan baik antar anggota terus dikembangkan, setiap anggota saling bertukar pengalaman, mengutarakan diri mereka secara terbuka dan bebas. Setiap pembahasan dalam tahap kegiatan akan dibahas tuntas hingga menemukan solusi atau penyelesaian atas masalah yang ada
 - d) Tahap pengakhiran, pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir dan setiap anggota kelompok dapat menyampaikan perasaannya mengenai kegiatan yang dilakukan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok diharapkan untuk tetap memelihara suasana yang hangat, bebas dan terbuka, serta menyemangati dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi anggota.³⁷
- b. Motivasi
- 1) Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata latin *movere* yang berarti dorongan, daya penggerak atau kekuatan yang menyebabkan suatu tindakan atau perbuatan. Dalam bahasa Inggris, kata *movere* disebut juga *motivation* yang artinya pemberian motif, penimbulan motif, atau hal yang menimbulkan dorongan atau keadaan yang menimbulkan dorongan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), motivasi adalah suatu

³⁷ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil (Dasar Dan Profil)*, 27.

dorongan yang muncul pada diri individu baik yang disadari maupun tidak dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai sebuah tujuan.³⁸

Menurut Stephen P. Robbins mendefinisikan motivasi sebagai kesediaan individu untuk mau berupaya lebih keras demi mewujudkan tujuan tertentu atau untuk memenuhi suatu kebutuhan individual tertentu.³⁹ Motivasi menurut Winardi merupakan hasil dari suatu rangkaian proses baik yang sifatnya internal atau eksternal bagi seseorang individu, yang menimbulkan sikap antusiasme dan persistensi dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu.⁴⁰

Dimiyati dan Mudjiono mengatakan bahwa motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia.⁴¹

Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari dalam maupun luar individu yang memunculkan motif-motif dalam berperilaku sehingga dapat mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan.

³⁸ Farrina Dewi Erna, *Merk Dan Psikologi Konsumen Implikasi Pada Strategi Pemasaran*, (Yogyakarta: Graham Ilmu, 2008), 13.

³⁹ Stephen P Robbins, *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi, Jilid 1 Edisi 8*, (Jakarta: Prenhallindo, 2001), 166.

⁴⁰ Winardi, *Memotivasi Pemotivasi Dalam Manajemen*, (Jakarta: PT Raja Grasindo Persada, 2001), 2.

⁴¹ Dimiyati and Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 80.

2) Motivasi dalam Perspektif Islam

Penjelasan mengenai motivasi sejalan dalam firman Allah surah Yusuf ayat 87:

....وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا
الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: "... .. jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir⁴²"

Dalam ayat tersebut dijelaskan perintah mengenai larangan berputus asa yang artinya, kita semua dituntut untuk terus bersemangat dalam menjalani hidup. Memiliki motivasi hidup yang kuat dapat mewujudkan kehidupan yang sukses dan bisa mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, motivasi yang kuat perlu untuk dimiliki demi kesejahteraan hidup.

3) Tujuan Motivasi

Tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seorang agar mau dan ingin mendapatkan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu.⁴³

Secara lebih detail, Tujuan akhir dari motivasi adalah untuk mewujudkan citra diri (*self-concept*), yaitu untuk menghayati peran yang diinginkan, berperilaku sesuai dengan posisinya, dan mendapatkan penghargaan. Oleh

⁴² Al-Qur'an. Yusuf: 87

⁴³ Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), 33.

karena itu, setiap individu pada dasarnya berada dalam upaya mewujudkan peran yang diinginkannya dan merealisasikannya dengan berdasarkan dorongan pada dirinya.

4) Fungsi Motivasi

Fungsi daripada motivasi ialah bahwa motivasi dapat menjadikan individu mengalami suatu perubahan kearah yang lebih baik. Motivasi juga dapat membuat seseorang untuk mau melakukan sesuatu. Sardiman menjelaskan motivasi akan memunculkan motif seseorang untuk melakukan sesuatu, karena motivasi memiliki fungsi seperti mendorong manusia untuk berbuat, menentukan arah perbuatan, menyeleksi perbuatan yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan.⁴⁴

Oemar Hamalik menjelaskan fungsi motivasi antara lain mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan.⁴⁵

5) Jenis-Jenis Motivasi

Jenis – jenis motivasi yaitu :

- a) Motivasi positif (insentif positif) merupakan jenis motivasi yang muncul akibat adanya suatu pemberian atau penghargaan yang baik. Bisa berupa hadiah untuk diri sendiri maupun ucapan-ucapan yang baik sehingga

⁴⁴ Sardiman, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2018), 85.

⁴⁵ Oemar Hamalik, *Psikologi Belajar Dan Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004), 175.

menimbulkan semangat bagi individu dalam mencapai tujuannya

- b) Motivasi negatif (insentif negatif), merupakan kebalikan dari motivasi positif. Motivasi negatif cenderung memberikan hukuman atau hal-hal yang membuat seorang individu merasa buruk karena tidak berusaha mencapai tujuannya. Dengan begitu, individu akan terus terdorong untuk terus maju untuk menghindari hal-hal buruk tersebut.⁴⁶

Ada pula jenis motivasi berdasarkan sumbernya, yakni :

- a) Motivasi Intrinsik, atau dorongan yang timbul dari dalam diri sendiri tanpa bantuan dari luar.
- b) Motivasi Ekstrinsik, yakni suatu dorongan yang timbul karena adanya pengaruh dari luar diri sendiri.⁴⁷

6) Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Ada dua hal yang mempengaruhi muncul tidaknya suatu motivasi, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti bawaan individu, tingkat pendidikan, pengalaman masa lampau, keinginan atau harapan masa depan.

Sedangkan faktor eksternal adalah yang bersumber dari luar individu seperti lingkungan kerja, pemimpin dan kepemimpinan, tuntutan

⁴⁶ M Hasibuan, *Organisasi Dan Motivasi Dasar Peningkatan Produktivitas*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2007), 178.

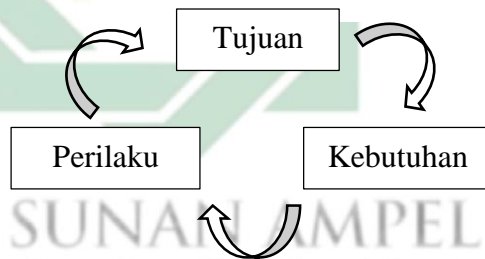
⁴⁷ Schiffman Kanuk, *Perilaku Konsumen Edisi Ke Tujuh*, (Jakarta: PT Indeks, 2008), 91.

perkembangan organisasi atau tugas, serta dorongan atau bimbingan dari atasan.⁴⁸

7) Proses Munculnya Motivasi

Dalam prosesnya, motivasi dimulai dengan adanya tekanan (*tension*) yang disebabkan oleh keinginan atau kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan tekanan tersebut kemudian menimbulkan daya dorong. Kebutuhan individu muncul karena adanya ketidakseimbangan yang menyebabkan individu melakukan tindakan menuju suatu tujuan. Dengan tujuan tersebut, individu diharapkan mampu memenuhi kebutuhan saat ini. Pola ini disebut juga sebagai lingkaran motivasi.

Bagan 2. 1
Lingkaran motivasi



c. Bimbingan Motivasi Kelompok

Bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok yang bertujuan untuk membantu membina, melatih dan mengembangkan individu-individu didalam kelompok agar bisa mencapai tujuan yang telah

⁴⁸ Hasibuan, *Organisasi Dan Motivasi Dasar Peningkatan Produktivitas*, 178.

ditetapkan. Sedangkan motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari dalam maupun luar individu yang memunculkan motif-motif dalam berperilaku sehingga dapat mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan.

Dari kedua definisi diatas dapat diperoleh bahwa bimbingan motivasi kelompok adalah kegiatan bimbingan yang dilakukan secara kelompok yang bertujuan untuk membantu individu-individu didalam kelompok agar memiliki dorongan untuk memunculkan motif-motif dalam berperilaku sehingga dapat mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan.

2. REBT

a. Pengertian REBT

REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang memandang bahwa perubahan yang terjadi dalam diri individu diawali oleh bagaimana cara individu tersebut berpikir dan berperasaan sehingga menghasilkan perilaku tertentu. Oleh karena itu, teknik ini berfokus dalam memperbaiki nilai kognitif individu yang bisa mempengaruhi aspek perasaan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih baik.⁴⁹ REBT adalah sistem psikoterapi yang mengajarkan individu bahwa sistem kepercayaan mereka menentukan bagaimana mereka merasa dan berperilaku dalam berbagai peristiwa kehidupan.⁵⁰

⁴⁹ W.S Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), 364.

⁵⁰ Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 449.

Singgih D. Gunarsa mengatakan bahwa REBT merupakan metode konseling untuk memperbaiki pola pikir dengan menghilangkan pola pikir irrasional. Terapi ini merupakan upaya re-educasi di mana konselor bertindak sebagai pendidik yang memberikan tugas kepada konseli untuk diselesaikan dan merekomendasikan strategi khusus untuk memperkuat proses berpikir mereka, sehingga bisa mengubah perilaku.⁵¹

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa REBT adalah salah satu teknik konseling yang berfokus pada aspek kognitif dengan cara merubah keyakinan irasional konseli menjadi rasional sehingga dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku yang ditimbulkan.

b. Tujuan REBT

Tujuan dari REBT adalah membantu konseli untuk mengembangkan *unconditional self-acceptance* (menerima dirinya tanpa syarat), *unconditional other acceptance* (menerima orang lain tanpa syarat), dan *unconditional life acceptance* (menerima hidup tanpa syarat).⁵² Rational Emotive Behavior Therapy bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta, pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga klien dapat berkembang dan mencapai hidup yang ideal.

REBT juga memiliki tujuan membantu klien mencapai harapan yang realistis untuk kualitas hidup mereka, serta menumbuhkan perasaan penerimaan

⁵¹ Singgih D Gunarsah, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992), 239.

⁵² Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Dua, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 270.

diri dan kepercayaan diri pada diri mereka. Selain itu juga, REBT bertujuan untuk membantu klien menegembangkan minat kepada diri sendiri, toleransi terhadap ketidakpastian, fleksibilitas, komitmen, dan pemikiran realistik.

c. Konsep REBT ABCD

Tinjauan REBT harus mencakup pemahaman tentang konsep-konsep kunci yang dikemukakan oleh Ellis. Menurut Ellis, ada tiga hal yang berkaitan dengan perilaku yaitu *activating event* (A), *belieft* (B) dan *emotional consequence* (C) yang dikenal sebagai konsep A-B-C.

Activating event (A) adalah peristiwa sebelumnya yang berupa fakta, kejadian, perilaku, atau sikap orang lain. *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau ekspresi diri individu tentang sesuatu. Manusia memiliki dua jenis keyakinan, yaitu keyakinan rasional (*Rational belief*) dan keyakinan irasional (*irrational belief*). Keyakinan rasional adalah cara berpikir yang benar, masuk akal dan bijaksana. Keyakinan irasional adalah keyakinan yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan tidak produktif atau sistem pemikiran seseorang. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional yang muncul akibat cara berpikir individu atas sesuatu sehingga dapat menghambat sikap dan perilaku manusia. Selain ABC diikuti pula dengan *disputation* (D) yang merupakan sebuah metode untuk menentang keyakinan irasional klien. Cara ini meliputi 3 hal yakni mendeteksi (*detecting*), mendebat (*debating*), dan membedakan (*discriminating*). Melalui hal tersebut kemudian muncul *Effect* (E) yang merupakan landasan

keyakinan baru klien setelah melewati proses *disputation* sehingga keyakinan irasional klien dapat berubah menjadi lebih rasional.⁵³

d. Macam Teknik dalam REBT

Adapun teknik konseling dengan pendekatan REBT dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu :

- 1) Teknik kognitif, adalah suatu usaha untuk mengubah keyakinan irasional klien. REBT memandang bahwa cara efisien untuk mengubah emosi dan perilaku seseorang ialah dengan mengubah cara berpikir mereka. Adapun macam-macam teknik kognitif dalam REBT yaitu :
 - a) *Disputing irrational belief*, yakni membantu konseli membantah pikiran irasionalnya sehingga konseli bisa yakin bahwa dirinya tidak perlu harus sempurna dalam segala hal serta tidak perlu memikirkan hal yang berada di luar kontrol dirinya.
 - b) *Doing cognitive homework*, melalui teknik ini konseli diharapkan membuat list yang berisi masalah yang dihadapi, keyakinan akan masalah yang dimiliki dan cara mengubah keyakinan tersebut. Kemudian klien didorong melakukan tugas rumah untuk mempraktekannya secara langsung.
 - c) *Bibliotherapy*
 - d) *Changing one's language*, REBT memandang bahwa penggunaan bahasa yang kurang tepat dapat mendistorsi cara berpikir

⁵³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Tenth Edition, Cengage Learning, Tenth*, (Boston: Cengage Learning, 2015), 273.

seseorang. Melalui teknik ini, klien didorong untuk mengubah penggunaan bahasanya dalam menyikapi suatu masalah sehingga dapat mengubah perasaan dan perilakunya.

- e) *Psychoeducational method*, dalam teknik ini klien diperkenalkan materi edukasi terkait masalah mereka dan cara mengatasinya yang bersumber dari buku, DVD, dan artikel.
- 2) Teknik emotif, melalui teknik ini bukan hanya seorang klien mencapai pengalaman katarsis namun juga dapat mengubah cara berpikir, emosi dan perilakunya. Berikut adalah macam-macam teknik emotif dalam REBT:
 - a) *Rational emotive imagery*, dalam teknik ini klien diminta untuk membayangkan hal terburuk yang mungkin terjadi dan menggambarkan perasaannya yang mengganggu. Melalui teknik ini klien diperlihatkan bagaimana cara melatih diri mereka untuk mengembangkan emosi yang sehat dalam menanggapi suatu masalah. Harapannya, klien tidak lagi merasa kesal atas kejadian negatif yang menimpanya.
 - b) Humor, Ellis berpendapat bahwa gangguan yang kita rasakan merupakan efek dari cara kita yang memandang masalah tersebut dengan terlalu serius. Melalui humor, klien bisa menertawakan dan secara otomatis menghilangkan kalimat *self-defeating* yang dimilikinya.
 - c) *Role playing*, dalam teknik ini klien berlatih peran untuk mengungkapkan perasaannya dalam situasi tertentu sehingga dapat mengubah perasaan buruknya menjadi lebih baik.

- d) *Shame-attacking exercises*, teknik ini bertujuan untuk membuktikan pada klien bahwa hal yang mereka anggap memalukan tidak lain adalah hal yang diabaikan orang lain. melalui teknik ini klien didorong untuk melakukan hal yang memalukan untuk membuktikan asumsi tersebut.
- e) Latihan Asertif
- 3) Teknik behavioral atau tingkah laku, yakni seperti *operant conditioning*, *self-management*, desensitisasi sistematis, relaksasi, modeling dan *behavioral homework/assignment*.⁵⁴
- e. Tahapan REBT
- Berikut ialah tahapan-tahapan dalam pendekatan REBT:
- 1) Tahap pertama, pada tahap ini konselor memperlihatkan kepada konseli bahwa pikiran mereka tidak rasional. Tahap ini membantu konseli untuk memahami pikirannya yang tidak rasional dan memberitahu bahwa mereka memiliki potensi untuk bisa merubah hal itu sehingga dapat lebih rasional ketika menanggapi suatu hal.
 - 2) Tahap kedua, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan bahwa pemikiran dan perasaannya yang negatif tersebut dapat diubah dan ditentang. Konselor dan konseli kemudian bersama-sama menggali ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan yang rasional. Konselor juga membantu konseli untuk mendebat pikiran irasionalnya dengan menggunakan teknik-teknik dalam pendekatan

⁵⁴ Corey, 276-279.

REBT sehingga dapat membantu mengembangkan pikiran yang lebih rasional.

- 3) Tahap ketiga, pada tahap akhir ini, konseli dibantu untuk mampu mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.⁵⁵

Selain itu, terdapat 4 tahapan dalam proses pelaksanaan konseling REBT menurut Albert Ellis, diantaranya yakni :

- 1) Tahap pertama, pada tahap ini konselor membantu menunjukkan kepada konseli bahwa permasalahan yang terjadi padanya memiliki kaitan dengan keyakinan irasional yang dimilikinya. Pada tahap ini klien belajar untuk memisahkan antara keyakinan rasional dengan irasionalnya. Adapun peranan konselor di tahap ini adalah bertugas untuk mendorong, membujuk, meyakinkan, serta membantu klien agar bisa menerima gagasan yang lebih logis dan rasional. Sehingga pada tahap ini konselor dapat menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara piker dirinya sendiri
- 2) Tahap kedua, di tahap ini konselor berperan menyadarkan klien bahwa permasalahan yang menimpanya hanya bisa diselesaikan oleh dirinya sendiri sebab hal tersebut berasal dari keyakinan irasional yang dimilikinya. Konselor berperan menunjukkan klien tentang emosi yang

⁵⁵ Eka Komalasari, Gantina Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 215-216.

seama ini di rasakannya akibat dari pola pikir yang dimiliki. Sehingga klienlah yang harus bertanggung jawab atas masalahnya tersebut

- 3) Tahap ketiga, pada tahap ini peran konselor ialah mengajak klien mengganti cara berpikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional. Konselor bukan hanya memberi penjelasan kepada klien tentang bagaimana proses ketidaklogisan cara berpikirnya, tetapi juga mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional
- 4) Tahap keempat, dalam tahap ini konselor membantu klien untuk mengembangkan pola pikir klien yang berorientasi pada realita sehingga dapat menghindarkan klien dari pola pikir yang tidak rasional.⁵⁶

3. Penerimaan Diri

a. Pengertian Penerimaan Diri

Jersild mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah kemauan individu dalam menerima dirinya yang meliputi kondisi fisiologis, psikologi dan pencapaian dirinya, termasuk semua kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.⁵⁷ Penerimaan merupakan kemampuan setiap orang untuk dapat menerima kenyataan hidup termasuk pengalaman baik dan buruk yang pernah dialami. Penerimaan diri merupakan bentuk pengakuan dan penghargaan

⁵⁶ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Terapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), 470.

⁵⁷ Prasetyono, *Serba-Serbi Anak Autis*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 13-15.

terhadap nilai-nilai individual yang dianut serta tingkah lakunya.⁵⁸

Dalam sumber lain disebutkan bahwa penerimaan diri berarti merasa puas atas apa yang dilakukan saat ini, dapat menghargai masa lalunya dan merasa puas ketika melihat ke belakang.⁵⁹

Penerimaan diri adalah kemampuan dan keinginan seorang individu dalam menjalani hidup dengan segala karakteristik yang dimiliki. Dengan kata lain, individu tersebut tidak memiliki masalah akan dirinya dan tidak terbebani dengan perasaan yang dirasakannya sehingga dapat beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sebagaimana mestinya.⁶⁰

Sehingga, dari berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam menerima segala kondisi dirinya baik secara fisiologis, psikologis, yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan diri serta peristiwa-peristiwa dalam hidupnya sehingga individu tersebut dapat menjalani kenyataan hidup tanpa merasa terbebani atau adanya masalah yang perlu diatasi.

b. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Penerimaan diri dalam islam adalah bagian dalam kajian qana'ah yang berarti merasa ridha dan cukup atas pembagian Allah SWT. Qana'ah adalah bagian dari iman karena sifat ini menunjukkan sifat

⁵⁸ Kubler Ross, *Teori-Teori Kehilangan Atau Berduka*, (Jakarta: Permata, 1996), 4.

⁵⁹ Mostafavi et al., "The Impact of Educational Motivation and Self-Acceptance on Creativity among High School Students."

⁶⁰ Rahmawati, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis Di Sekolah Luar Biasa XYZ."

keridhaan akan ketentuan takdir Allah.⁶¹ Hal tersebut sesuai dalam firman Allah Q.S Az-Zukhruf ayat 32 sebagai berikut,

أَهُمْ يَفْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ فَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا
سُحْرِبًا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya : *“Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain dan rahmat tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”*⁶²

Selain itu, adapun kajian penerimaan diri daam sumber islam yang kedua yakni Al-Hadist Dari ‘Abbas bin ‘Abdil Muththalib *radhiyallahu ‘anhu*, telah mendengar Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

دَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا

Artinya: *“Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta’ala sebagai Rabb-Nya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad SAW sebagai Rasulnya”* (HR. Muslim No.34)

⁶¹ Pahlewi, “Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta).”

⁶² Al-Qur’an, Az-Zukhruf: 32

Dalam hadist tersebut terdapat kalimat “ridha kepada Allah” yang berarti ridha dengan segala perintah dan larangan Allah, Ketentuan dan pilihan Allah, serta ridha dengan apa yang diberikan maupaun tidak diberikan oleh Allah.

c. Karakteristik Penerimaan Diri

Menurut Allport ciri-ciri individu yang mau menerima diri sebagai berikut. “memiliki gambaran positif tentang dirinya, dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain mengkritik serta dapat mengatur keadaan emosi mereka”.⁶³

Beberapa karakteristik seseorang yang memiliki penerimaan diri menurut Jersild adalah⁶⁴:

- 1) Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan diri
- 2) Yakin pada standar dan prinsip diri tanpa diperbudak pendapat orang lain
- 3) Mampu memandang dirinya secara realistis d tidak malu dengan kondisi dirinya
- 4) Mengenali kelebihan diri dapat memanfaatkannya dengan optimal
- 5) Mengenali kelemahan diri tanpa menyalahkan diri sendiri
- 6) Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab
- 7) Menerima potensi diri tanpa menyalahkan dirinya atas hal-hal yang berada diluar kontrol

⁶³ Larry A Hjelle and J Daniel Ziegler, *Personality Theories; Basic Asumptions, Research, And Appllication Third Edition*, (United State: McGraw-Hill, 1992), 191.

⁶⁴ Endah Puspita Sari and Sartini Nuryoto, “Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi,” *Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2002): 73–88.

- 8) Memiliki emosi yang stabil serta percaya pada hak, ide, keinginan dan harapan tertentu yang dimiliki
- 9) Tidak merasa iri dengan apa yang belum diraih.
Sheerer menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki penerimaan diri adalah sebagai berikut⁶⁵:
 - 1) Memiliki kepercayaan atas kemampuannya dalam menghadapi hidup
 - 2) Menganggap dirinya sederajat dengan orang-orang lain
 - 3) Tidak menganggap dirinya sebagai orang yang aneh
 - 4) Tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya
 - 5) Tidak malu-malu atau serba takut dicela orang lain
 - 6) Mempertanggung jawabkan perbuatannya
 - 7) Mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan
 - 8) Menerima pujian atau celaan secara objektif
 - 9) Tidak mudah terpuruk atas tekanan yang ada
 - 10) Menyatakan perasaannya dengan wajar.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Ada beberapa kondisi yang menentukan individu telah menerima dirinya sendiri, diantaranya sebagai berikut.

- 1) Pemahaman Diri, ketika seorang individu dapat memahami dirinya, artinya individu tersebut mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya

⁶⁵ Ani Marni and Rudy Yuniawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta," *Empathy* 3, no. 1 (2015): 1–7, <https://www.neliti.com/publications/241730/hubungan-antara-dukungan-sosial-dengan-penerimaan-diri-pada-lansia-di-panti-wred>.

- sehingga dapat meningkatkan rasa penerimaan dirinya. Individu dengan pemahaman diri yang baik akan mampu memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya dan tidak terpuruk dengan kekurangan yang ada pada dirinya.
- 2) Harapan yang realistis, individu yang memiliki harapan realistis membuktikan bahwa mereka percaya dengan dirinya dan puas dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga meningkatkan rasa penerimaan dirinya
 - 3) Tidak ada hambatan di lingkungan sekitar individu
 - 4) kondisi masyarakat sekitar yang menyenangkan, dan selalu memberikan dukungan dengan baik
 - 5) Tidak adanya gangguan emosional yang berat, seperti stress, depresi dan gangguan psikologis lainnya
 - 6) Tingkat keberhasilan, jika seorang individu sering mencapai keberhasilan ketika melakukan suatu hal maka hal tersebut dapat mendorongnya untuk menerima dirinya
 - 7) Memiliki seorang *role play* yang baik sehingga dapat mendorong mengembangkan sikap positif
 - 8) Perspektif diri, apabila seorang individu cenderung memiliki perspektif diri yang baik maka hal tersebut juga menumbuhkan penerimaan diri pada diri individu tersebut
 - 9) Pola asuh yang baik sejak kecil
 - 10) Konsep diri yang stabil, yang berarti individu memandang dirinya secara konstan dan tidak berubah-ubah.⁶⁶

⁶⁶ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 1993).

e. Tahapan Penerimaan Diri

Menurut Kubler Ross terdapat beberapa tahapan sebelum seorang individu mencapai pada tahap penerimaan diri, tahapan tersebut yakni, tahap *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*.

- 1) Tahap *denial* (penolakan). Penolakan merupakan suatu bentuk pertahanan sementara oleh individu akibat adanya suatu kondisi atau situasi tertentu yang bertentangan atau tidak sesuai dengan dirinya.
- 2) Tahap *anger* (marah). Pada tahap ini individu merasakan puncak emosinya. Pada tahap marah ini individu menjadi sulit untuk peduli dan diliputi oleh rasa kebencian, kecemburuan, serta emosi negatif lainnya.
- 3) Tahap *bargaining* (tawar-menawar). Tahap ini merupakan tahap bernegosiasi dengan diri sendiri. Biasanya berupa berandai-andai hal-hal yang seharusnya dilakukan sebelum hal buruk terjadi. Dalam kata lain, tahap ini merupakan tahap penyesalan pada diri individu.
- 4) Tahap *depression* (depresi). Tahap ini merupakan kondisi dimana individu mulai menyadari kenyataan yang menghantamnya sehingga ia merasa sangat tidak beruntung atau merasa buruk. Pada proses ini individu akan cenderung diam, menangis atau berduka.
- 5) Tahap *acceptance* (penerimaan). Tahapan yang terakhir ini merupakan tahap dimana seorang individu pada akhirnya menyadari bahwa hal yang telah menimpanya bukanlah hal yang sepenuhnya buruk dan ada pelajaran yang bisa diambil dari hal tersebut. Individu mulai

menerima apa yang telah terjadi kepada dirinya dan tidak lagi terpuruk dengan kondisi yang ada.

Kubler Ross menyatakan bahwa tahapan tersebut bisa saja terjadi secara tidak urut sebab setiap individu memiliki caranya masing-masing. Namun, paling tidak ada 2 tahapan yang pasti akan dilalui oleh individu tersebut. Individu juga bisa mengalami berbagai tahapan diatas secara berulang atau melewati beberapa tahapan.⁶⁷

4. Bimbingan Motivasi Kelompok dengan REBT untuk Meningkatkan Penerimaan Diri

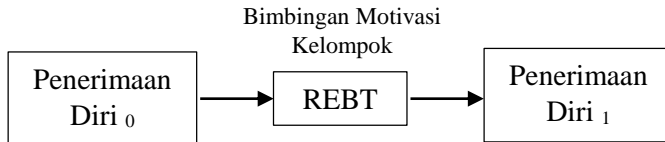
Penelitian ini memfokuskan pada bimbingan motivasi kelompok dengan REBT untuk meningkatkan penerimaan diri. Apabila dikaji lebih lanjut, REBT memiliki tujuan diantaranya yakni untuk membantu konseli memperjuangkan *unconditional self-acceptance* (menerima dirinya tanpa syarat), *unconditional other acceptance* (menerima orang lain tanpa syarat), dan *unconditional life acceptance* (menerima hidup tanpa syarat).⁶⁸ Hal tersebut tentunya sejalan dengan penelitian yang akan dilakukan

Selanjutnya, kegiatan yang diterapkan dalam menangani rendahnya penerimaan diri pada remaja ini ialah bimbingan motivasi kelompok dengan berpedoman pada REBT. Bimbingan motivasi kelompok adalah kegiatan bimbingan yang dilakukan secara kelompok dimana di dalamnya terdapat pemimpin kelompok yang membantu individu-individu didalam kelompok agar memiliki dorongan untuk memunculkan motif-motif dalam berperilaku sehingga dapat mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan.

⁶⁷ Ross, *Teori-Teori Kehilangan Atau Berduka*, 15.

⁶⁸ Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 270.

Bagan 2. 2
Kerangka pikir



Adapun langkah-langkah bimbingan motivasi kelompok dengan REBT dalam penelitian ini yaitu,

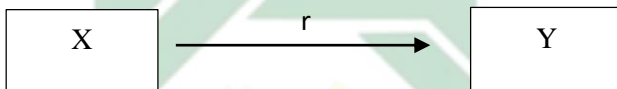
- a. Tahap pembentukan (*Forming*), tahap ini merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok.
- b. Tahap peralihan (*Storming & Norming*), pada tahapan ini pimpinan kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang akan dilakukan serta menggali A (*Activating event*) dan B (*Belieft*).
- c. Tahap kegiatan, tahap ketiga merupakan inti kegiatan bimbingan kelompok. Dalam tahap ini teknik dalam REBT diterapkan untuk membantu mengubah keyakinan irasional menjadi rasional yang mana dapat mendorong pada perubahan perasaan dan perilaku. Adapun teknik yang yang diterapkan diantaranya yakni *psychoeducational method*, *changing one's languages*, *behavioral homework* dan terapi asertif.
- d. Tahap pengakhiran, pada tahap ini pimpinan kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri kepada para anggota kelompok untuk

mengemukakan perasaan tentang kegiatan lanjutan.⁶⁹

C. Paradigma Penelitian

Paradigma penelitian adalah suatu model atau cara pandang peneliti terhadap pendekatan yang digunakan. Berikut ini adalah paradigma penelitian dari Pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya.

Bagan 2. 3
Paradigma penelitian



X: Bimbingan motivasi kelompok dengan REBT

Y: Penerimaan Diri

D. Hipotesis Penelitian

Berikut adalah hipotesis penelitian yang ditetapkan peneliti yang didasarkan pada kajian teori dan kerangka pikir yang ada:

H₀: tidak terdapat pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya

H_a: terdapat pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya

⁶⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil (Dasar Dan Profil)*, 45.

BAB III

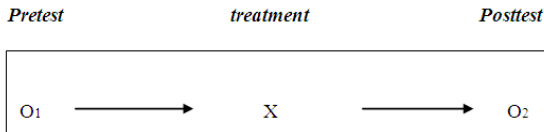
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang menekankan pada pengolahan data-data secara numerik melalui statistika sehingga diketahui signifikansi perbedaan atau hubungan dari variabel penelitian yang dilakukan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen* dengan model penelitian *one group pre test post test design*. Model penelitian ini terdiri dari satu kelompok eksperimen yang menempuh dua kali *skoring* yakni *pretest* dan *posttest*.

Bagan 3. 1
Tahapan *one group pretest-posttest*



B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian menjelaskan tentang dimana setting penelitian dilakukan Adapun lokasi penelitian pada penelitian ini adalah di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo Surabaya.

C. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan semua elemen yang akan diteliti. Sedangkan Azwar, mendefinisikan populasi sebagai

sekelompok subjek yang hendak dikenai proses penelitian.⁷⁰ Populasi pada penelitian ini yaitu remaja binaan di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo yang berjumlah 15 remaja.

Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil dari seluruh populasi yang diteliti.⁷¹ Sampel dari penelitian ini adalah 15 remaja binaan di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo yang tidak termasuk kategori inklusi. Dalam penelitian ini tidak terdapat teknik sampling karena jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh populasi akan diambil seluruhnya sebagai subjek.⁷²

D. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel penelitian merupakan sebuah topik kajian yang berbentuk sifat, nilai seseorang, obyek, maupun kegiatan yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan ditari kesimpulan.⁷³ Umumnya, variabel terdiri atas dua, yakni variabel bebas dan variabel terikat sebagaimana pula yang terdapat dala penelitian ini.

Variabel bebas atau *independent variable* (Y) adalah suatu variabel yang dapat mempengaruhi atau memberikan efek pada variabel lain. Adapun variabel bebas atau *independent variable* (X) adalah suatu variable yang dipengaruhi oleh variable lain.⁷⁴ Dalam penelitian, biasanya dikaji mengenai besar kecilnya pengaruh variabel bebas atau ada tidaknya pengaruh. Perubahan tersebut tentunya merupakan akibat dari variabel bebas yang mempengaruhi

⁷⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 55.

⁷¹ Suharsimi Arikunto, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Bina Aksara, 2006), 26.

⁷² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 109.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 61.

⁷⁴ Azwar, *Metode Penelitian*, 62.

variabel terikat. Identifikasi variable pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Variabel terikat atau *dependent variable* (Y) : penerimaan diri
2. Variabel bebas atau *independent variable* (X) : Bimbingan Motivasi Kelompok dengan REBT

Berdasar variabel bebas tersebut, penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam menerima segala kondisi dirinya baik secara fisiologis, psikologis, yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan diri serta peristiwa-peristiwa dalam hidupnya sehingga individu tersebut dapat menjalani kenyataan hidup tanpa merasa terbebani atau adanya masalah yang perlu diatasi. Adapun indikator dari penerimaan diri diantaranya yakni memiliki gambaran positif akan dirinya, memiliki emosi yang stabil, dan dapat berbaaur dengan lingkungan secara optimal. Tingkat penerimaan diri pada individu, diukur menggunakan skala tingkat penerimaan diri. Jika hasil pengukuran menunjukkan skor yang tinggi, maka tingkat penerimaan diri dikatakan tinggi. Sedangkan apabila hasil pengukuran menunjukkan skor yang rendah, maka tingkat penerimaan diri dikatakan rendah. Berikut ini adalah indikator dan deskriptor penelitian ini:

Tabel 3. 1
Variabel, indikator, dan deskriptor

Variabel	Indikator	Deskriptor
penerimaan diri	Memiliki gambaran positif akan dirinya	Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan diri
		Yakin pada standar dan prinsip diri tanpa diperbudak pendapat orang lain
		Memiliki harapan yang realistis

	Memandang bahwa dirinya memiliki kedudukan yang sederajat dengan orang lain
	Mengenali kelemahan diri tanpa harus menyalahkan diri sendiri
	Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri
	Menerima potensi diri tanpa menyalahkan dirinya atas hal-hal yang berada di luar kontrol
Memiliki emosi yang stabil	Dapat mengendalikan dan mengatur emosi diri
	Tidak merasa iri atas harapan yang belum diraih
Dapat berbaur dengan lingkungan secara optimal	Mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan baik
	Tidak merasa minder dan tidak malu-malu atau serba takut dicela orang lain.
	Mampu menerima kritikan secara objektif

E. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan

Berikut adalah tahapan persiapan dalam penelitian yang akan dilakukan:

- a. Melakukan pengumpulan data awal, dengan tujuan menemukan adanya indikator rendahnya penerimaan diri pada remaja binaan di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo
- b. Menyusun Rencana Pelaksanaan kelas bimbingan motivasi kelompok dengan REBT.

- c. Menyediakan media dan alat bantu yang dibutuhkan dalam proses bimbingan motivasi kelompok.
 - d. Membuat instrumen penelitian.
2. Tahap Pelaksanaan
- Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Adapun pada tahap ini meliputi:
- a. Tes awal (*pretest*) pada kelas eksperimen
 - b. Melaksanakan treatment bimbingan motivasi kelompok sesuai dengan rencana pelaksanaan yang telah dibuat
 - c. Tes akhir (*posttest*) pada kelas eksperimen.

F. Teknik Reliabilitas dan Validitas Instrumen Penelitian

1. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indikator sejauh mana suatu alat ukur bisa digunakan kembali untuk mengukur kondisi yang sama dengan hasil yang relatif konsisten. Uji reliabilitas merupakan uji konsistensi dari suatu alat ukur sehingga dapat digunakan ulang dalam pembahasan atau penelitian lain yang memiliki gejala sama. Teknik yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah teknik *Alpha Cronbach*. Adapun kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

- a. $0,80 < 1,00$ reliabilitas sangat tinggi.
- b. $0,60 < 0,80$ reliabilitas tinggi.
- c. $0,40 < 0,60$ reliabilitas sedang.
- d. $0,20 < 0,40$ reliabilitas rendah.
- e. $-1,00 < 0,20$ reliabilitas sangat rendah (tidak reliable).

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *SPSS statistic 29 for windows*. Berikut adalah hasil uji reliabilitas yang dihasilkan dari angket item pernyataan yang telah dibuat:

Tabel 3. 2
Uji reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.765	16

Berdasarkan hasil yang diperoleh, didapatkan nilai hasil uji reliabilitas sebesar 0,765. Dari nilai tersebut maka kategori koefisien reliabilitasnya ialah tinggi.

2. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan seberapa baik suatu alat ukur mengukur apa yang hendak diukur, jika peneliti menggunakan kuesioner yang telah dirancangnya, kuesioner tersebut harus mengukur apa yang hendak diukur.⁷⁵ Untuk memastikan setiap butir pernyataan adalah valid, maka skor setiap butir individu harus dibandingkan dengan skor keseluruhan menggunakan korelasi *product moment*. Ketika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, hasil tersebut dapat dinyatakan berkorelasi secara signifikan, sehingga butir pernyataan dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengukur variabel yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, ada total 16 item pernyataan yang dinyatakan valid.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Wilcoxon

Sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang ditimbulkan dari perlakuan yang dilakukan, maka uji yang digunakan adalah uji beda. Uji Beda yang

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 55-57.

digunakan adalah Uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon adalah metode yang digunakan untuk menguji dua sampel yang berpasangan secara konsisten untuk data yang tidak memiliki distribusi normal. Instrumen ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara proses sebelum dan sesudah perlakuan. Meskipun demikian, dasar argumentasi dalam uji ini adalah bahwa :

- a. Jika nilai $Asym.Sig. < 0,05$, maka terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
 - b. Jika nilai $Asym.Sig. > 0,05$, maka tidak ada perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
2. N-Gain

N-Gain atau disebut juga *Normalized Gain* merupakan sebuah analisis yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan hasil dari suatu perlakuan yang dilakukan. N-Gain membagi efektivitas atau pengaruh sebuah perlakuan dalam tiga kategori yakni rendah, sedang dan tinggi. Perhitungan N-Gain didasarkan pada skor hasil *pretest* maupun *posttest*.

Analisis ini umumnya digunakan dalam model penelitian *one group pretest posttest* baik hanya kelompok eksperimen maupun dengan kelompok kontrol.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum UPTD Kampung Anak Negeri

UPTD Kampung Anak Negeri merupakan Unit Pelaksana Teknis Dinas dibawah naungan Dinas Sosial Kota Surabaya yang bertanggungjawab memberikan pelayanan sosial kepada anak-anak marginal di Kota Surabaya. UPTD Kampung Anak Negeri berlokasi di Jl. Wonorejo Timur No.130, Wonorejo, Kec. Rungkut, Kota SBY, Jawa Timur 60297 dan telah berdiri sejak tahun 2009. Adapun tujuan dari UPTD Kampung Anak Negeri ialah memulihkan rasa keberhargaan diri, kepercayaan diri, tanggung jawab sosial, serta mengembangkan dan memajukan kemampuan anak berkebutuhan khusus dalam menjalankan fungsi sosial sebagaimana umumnya dimasyarakat tanpa menghadapi permasalahan yang berarti.

1. Visi dan Misi UPTD Kampung Anak Negeri

Visi UPTD Kampung Anak Negeri :

Terwujudnya anak-anak yang bermasalah sosial berperilaku normatif dan mandiri sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara memadai dalam kehidupan bermasyarakat

Misi UPTD Kampung Anak Negeri:

- a. Menyelenggarakan pelayanan kesejahteraan sosial bagi anak-anak bermasalah sosial dalam sistem Kampung Anak Negeri
- b. Menumbuhkan kesadaran untuk mengembangkan potensi yang dimiliki anak-anak bermasalah sosial

- c. Memfasilitasi tumbuh kembang, memotivasi dan memberikan arahan untuk mengembangkan minat bakat yang dimiliki
 - d. Mencetak anak yang memiliki permasalahan sosial menjadi anak yang mandiri dan berperilaku normatif di masyarakat
2. Struktur Kepegawaian UPTD Kampung Anak Negeri
- Kepala UPTD, kasubag TU dan staff administrasi merupakan PNS sedangkan sisanya merupakan tenaga kontrak. Adapun pembagian tugas setiap posisi diantaranya:
- a. Kepala UPTD Kampung Anak Negeri, bertanggung jawab atas terselenggaranya seluruh pelayanan yang ada di UPTD Kampung Anak Negeri
 - b. Kepala Sub Bagian Tata Usaha, bertanggung jawab atas terselenggaranya ketatausahaan dan keadministrasian di UPTD Kampung Anak Negeri
 - c. Tenaga Administrasi, bertugas melaksanakan administrasi perkantoran
 - d. Pembina Enterpreneur, melakukan pembinaan terkait kegiatan kewirausahaan
 - e. Pembina Akademik, melakukan pembinaan dibidang akademik, kognitif dan motorik
 - f. Pendamping, mengasuh dan mendampingi anak binaan dalam kegiatan sehari-hari serta memastikan kecukupan kebutuhan anak binaan
 - g. Tenaga Operasional, terdiri atas :
 - 1) Keamanan, bertugas menjaga keamanan lingkungan kantor dan Asrama UPTD
 - 2) Kebersihan, bertugas menjaga kebersihan lingkungan kantor dan Asrama UPTD
 - 3) Juru masak, bertugas menyiapkan makanan sesuai standar angka kecukupan gizi harian.
 - 4) Sopir, bertugas sebagai sopir

3. Prosedur Pelayanan UPTD Kampung Anak Negeri

Berikut ialah alur proses penerimaan di UPTD Kampung Anak Negeri:

- a. Limpan dari UPTD Liponsos Keputih, Limpan ini disertai berita acara serah terima klien, identitas KTP, petugas yang menyerahkan
- b. Klien merupakan penjangkauan dan kiriman warga, Proses penjangkauan ini bersumber dari beberapa pihak seperti bersumber dari hasil identifikasi razia anak dari Liponsos Keputih, hasil penjangkauan anak penyandang masalah kesejahteraan sosial, laporan pihak terkait seperti RT/RW/Lurah.
- c. Registrasi, yakni proses pengurusan secara administrasi terkait adanya klien baru. Proses ini meliputi pencatatan data klien dalam buku induk dan penetapan nomor registrasi sehingga klien resmi menjadi anak binaan
- d. Penerimaan dan Pengasramaan, Petugas melakukan pengenalan lingkungan kepada anak binaan baru termasuk kondisi sosial dan tata tertib yang berlaku di UPTD Kampung Anak Negeri.

Sedangkan untuk prosedur pelayanan terdiri atas:

- a. Assesmen
Assesmen merupakan kegiatan penggalian dan eksplorasi berbagai permasalahan klien serta menetapkan rencana intervensi yang sesuai dengan keadaan klien.
- b. Orientasi
Kegiatan orientasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk membantu anak binaan yang baru bergabung di UPTD Kampung Anak Negeri agar bisa mengenal lingkungan dan beradaptasi dengan maksimal. Kegiatan ini meliputi pengenalan lokasi, mengenal orang-orang di lingkup Kampung Anak

Negeri, pengenalan program dan tata tertib yang berlaku. Tujuan dari kegiatan orientasi adalah untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan solidaritas kesetiaan antara seluruh elemen yang ada.

c. Intervensi

Kegiatan ini adalah kegiatan yang dilakukan secara berkelanjutan selama klien berada di UPTD Kampung Anak Negeri. Kegiatan ini meliputi pembinaan kognitif, pembinaan fisik, pembinaan mental-spiritual, pembinaan psikologis, serta pembinaan minat dan bakat. Semua kegiatan tersebut bertujuan untuk memajukan dan meningkatkan kemampuan anak binaan dalam semua aspek yang ditargetkan agar dapat mewujudkan tujuan ini dari UPTD Kampung Anak Negeri.

d. Evaluasi

Evaluasi merupakan suatu bentuk penilaian atas segala aspek yang telah berjalan di UPTD Kampung Anak Negeri dalam aspek program kegiatan, program layanan maupun terkait regulasi yang berlaku.

Hasil dari evaluasi tersebut nantinya akan menjadi bahan acuan atau tolak ukur untuk program perbaikan dan peningkatan kinerja demi mewujudkan program pelayanan sosial yang dilaksanakan di UPTD Kampung Anak Negeri berjalan secara maksimal

4. Gambaran Kegiatan UPTD Kampung Anak Negeri

Adapun kegiatan pembinaan yang dilaksanakan di UPTD Kampung Anak Negeri meliputi:

a. Apel Pagi

Setiap pagi, kegiatan di UPTD Kampung Anak Negeri selalu dimulai dengan Apel pada jam 07.00-07.30 WIB. Kegiatan ini berisi penyampaian evaluasi,

apresiasi serta informasi. Kemudian dilanjutkan dengan pembacaan janji anak binaan, pembacaan pancasila, pembacaan doa dan bersalaman.

b. Sholat Dhuha dan Mengaji Pagi

Sholat Dhuha dan mengaji pagi sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan yaitu pada pukul 07:30 WIB sampai dengan jam 08:30. Saat kegiatan berlangsung anak binaan mengikuti kegiatan yang dimulai dengan sholat dhuha berjamaah yang kemudian dilanjut dengan khataman juz 'amma. Setelah membaca juz 'amma bersama, dilanjutkan dengan belajar membaca Iqro maupun Al-Qur'an sesuai tingkatan yang sudah dicapai oleh masing masing anak.

c. KMB Pagi

Kegiatan belajar mengajar ini dimulai pada pukul 08:40-10:30 WIB. Kegiatan belajar mengajar ini diperuntukan bagi anak binaan yang bersekolah di kejar paket. Pada kegiatan ini anak binaan belajar tentang berbagai mata pelajaran mulai dari matematika, IPA, IPS, Bahasa Inggris dan lain lain. Setelah belajar bersama kegiatan dilanjut dengan belajar masing masing, dimana anak binaan mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan atau belajar calistung (baca, tulis, dan menghitung).

d. ISOMA

Setelah belajar anak binaan diberi waktu untuk istirahat sambil mempersiapkan diri untuk sholat dzuhur berjamaah dan sebagian bagi anak binaan yang piket mereka mempersiapkan makan siang di ruang makan yang ada. Setelah sholat berjamaah, anak binaan makan bersama di ruang makan bersama dengan tertib yang didampingi oleh pendamping yang ada. Kemudian anak binaan yang terjadwal piket

mereka membereskan rung makan dan mempersiapkan diri untuk KBM siang.

e. KBM Siang

Setelah ISOMA, pada jam 13:00 WIB anak binaan yang bersekolah reguler di tingkatan SD mereka belajar bersama, dimana anak anak belajar calitung (baca, tulis, menghitung) dan sebagian mengerjakan PR yang diberikan di sekolah sampai jam 14:00.

f. Olahraga Sore

Setelah melakukan sholat Ashar berjamaah, anak binaan olahraga bersama yang diawali dengan pemanasan bersama dan kemudian dibagi sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki oleh anak binaan. Bidang olahraga yang tersedia cukup banyak, mulai dari badminton, futsal, tenis meja, bersepeda, dan tinju.

g. ISOMA

Setelah berolahraga, anak binaan melakukan kegiatan pribadi mulai dari mengangkat jemuran, melipat pakaian, mandi sore, mempersiapkan makan sore bagi yang piket, dan persiapan sholat maghrib berjamaah.

Setelah sholat maghrib berjamaah, anak binaan makan bersama di ruang makan dengan tertib dan didampingi oleh pendamping. Setelah itu dilanjutkan dengan membersihkan ruang makan bagi yang piket. Pada saat ini juga bagi anak binaan yang bersekolah kejar paket bersiap untuk berangkat ke sekolah.

h. Sholat Isya Berjamaah dan Mengaji

Kegiatan ini dimulai dengan sholat berjamaah yang kemudian di isi dengan penguatan spiritual yang diisi oleh ustadz yang bertugas, kemudian dilanjutkan dengan belajar membaca Iqro maupun al-Qur'an sesuai dengan tingkatan masing masing anak.

i. Ekstrakurikuler

Setelah mengaji bersama, kegiatan ini dimulai pada pukul 20:00 WIB dimana anak binaan dibagi dengan minat dan bakatnya masing masing mulai dari bermusik, melukis, dan pencak silat. Kegiatan ini berlangsung sampai dengan pukul 21:00.

j. Istirahat Malam

Setelah melakukan berbagai kegiatan, anak binaan istirahat malam yang sebelumnya diawali dengan pengumpulan hp yang dimiliki masing masing anak dan pemeriksaan kelengkapan sekolah bagi anak yang bersekolah reguler.

Berdasarkan gambaran kegiatan yang ada, anak-anak binaan di UPTD Kampung Anak Negeri diketahui tidak pernah mendapatkan pelatihan untuk meningkatkan penerimaa pada dirinya. Kegiatan lebih banyak difokuskan pada pendidikan kognitif, latihan fisik dan minat bakat, serta pelatihan yang berhubungan dengan etika atau akhlak. Berdasarkan penggalian data yang telah dilakukan, diketahui bahwa intervensi yang paling banyak digunakan untuk membina anak binaan ialah intervensi dengan pendekatan perilaku terutama menggunakan teknik imbalan dan hukuman.

5. Data Anak Binaan di UPTD Kampung Anak Negeri

Total anak binaan di UPTD Kampung Anak Negeri per Desember 2022 ialah sejumlah 38 anak. Jumlah ini akan terus berubah seiring adanya anak binaan yang baru atau anak binaan yang keluar karena hal-hal tertentu. Seluruh anak binaan seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 6-19 tahun. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 15 anak binaan yang berada pada kategori usia remaja awal yakni 13-19 tahun.

Berikut adalah data dari subjek penelitian yang akan dilakukan:

Tabel 4. 1
Informasi anak binaan remaja di UPTD Kampung Anak Negeri

No	Nama	Umur	Tahun Masuk KANRI
1	BAS	15 Tahun	Januari 2022
2	CGN	16 Tahun	April 2019
3	DRPY	15 Tahun	September 2017
4	DNPY	15 Tahun	September 2017
5	ER	15 Tahun	Januari 2014
6	MF	13 Tahun	Agustus 2016
7	MJAP	14 Tahun	Januari 2020
8	RPT	17 Tahun	Agustus 2015
9	P	16 Tahun	Juli 2019
10	SS	18 Tahun	Agustus 2015
11	MRSS	17 Tahun	Maret 2013
12	YP	17 Tahun	Februari 2022
13	MDR	16 Tahun	Maret 2022
14	TAPT	13 Tahun	September 2022
15	RBRS	13 Tahun	September 2022

Latar belakang anak binaan di UPTD Kampung Anak Negeri sangat beraneka ragam. Beberapa masuk di UPTD Kampung Anak Negeri dikarenakan kondisi ekonomi keluarganya yang menyebabkan mereka putus sekolah. Beberapa karena problem keluarga seperti bertengkar dengan anggota keluarga, korban kekerasan keluarga, ataupun korban *broken home*. Tidak sedikit pula yang merupakan anak yatim piatu. Dari latar yang sedemikian rupa, maka hal tersebut tentu saja banyak

mempengaruhi kepribadian maupun sikap anak-anak binaan. Yang paling nampak diantaranya yakni, anak-anak binaan di UPTD Kampung Anak Negeri masih sulit untuk mengatur emosinya. Hal tersebut dapat tercermin dari perilaku mengumpat bahkan sampai memukul ketika marah dengan sesama temannya. Selain itu, anak-anak binaan juga kerap kali menunjukkan rasa tidak percaya diri ketika ditunjuk untuk mengungkapkan idenya didepan, bersifat sangat tertutup dan cuek terhadap lingkungan sekitar. Beberapa juga secara terang-terangan menunjukkan aksi berontak terhadap kegiatan yang telah dijadwalkan dan kabur dari asrama. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa anak-anak binaan diketahui kesulitan mengendalikan emosi, kesulitan bersosialisasi dan memiliki gambaran negatif pada dirinya sehingga tidak rela terhadap apa yang sedang mereka kerjakan. Dari hal tersebut, apabila dikerucutkan merupakan indikator dari kurangnya penerimaan diri yang ada pada diri anak-anak binaan tersebut. Sehingga, peneliti kemudian tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai tingkat penerimaan diri pada anak-anak binaan di UPTD Kampung Anak Negeri.

B. Proses Konseling

Pada penelitian yang dilakukan, sesi konseling dilakukan dalam 4 kali pertemuan yang terdiri atas tahap awal, 3 kali tahap intervensi, dan tahap akhir. Berikut adalah uraian setiap tahap konseling yang ditempuh :

1. Tahap Awal

Tahap ini merupakan pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Desember 2022 pukul 15.30-17.30. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh populasi yang berjumlah 15 remaja binaan UPTD Kampung Anak Negeri. Kegiatan ini berlatar di perpustakaan UPTD

Kampung Anak Negeri sehingga suasana yang terwujud selama kegiatan berlangsung menjadi tetap fokus, terhindar dari distraksi dan berkesan akrab. Kegiatan dalam tahap awal ini diantaranya berisi pengantar, penjelasan mengenai tujuan kegiatan, penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan kegiatan, *pretest* dan menggali A (*Activating Event*), B (*Belieft*) dan C (*Consequece*) subjek. Berikut adalah hasil penggalian yang telah dilakukan.

Tabel 4. 2
Kerangka A-B-C subjek penelitian

A (Activating Event)	B (Belieft)	C (Consequece)
Tinggal di UPTD Kampung Anak negeri	Ini tidak adil karena saya dipaksa untuk melakukan rutinitas yang seperti itu. saya seharusnya bebas beraktifitas sesuai apa yang saya butuhkan saja. saya tidak suka dikekang dan ingin hidup bebas	Mengikuti kegiatan secara terpaksa jika disuruh, tidak antusias mengikuti kegiatan, melanggar aturan yang ditetapkan
	Saya tidak layak bermimpi tinggi karena saya anak asrama dengan latar belakang yang terbatas sehingga tujuan saya satu satunya adalah bisa secepatnya memiliki pekerjaan dan penghasilan sehingga	Tidak berani berharap terlalu tinggi akan masa depan, tidak memiliki rencana masa depan yang matang

	<p>dapat hidup mandiri. saya sebenarnya juga ingin bermimpi besar dan mewujudkannya. Namun saya tidak mau gagal dalam meraih mimpi dan menjadi seperti orang tua saya</p>	
	<p>Ketika orang lain mengolok, menghina, atau ada hal yang membuat saya kecewa, saya merasa dipermalukan, merasa lemah dan merasa tidak berharga serta buruk oleh karenanya saya memilih untuk melawannya sehingga mereka bisa berhenti mengolok/menghina saya dan saya tidak kecewa pada diri saya</p>	<p>Mudah tersulut emosi, memukul teman yang mengolok/ mengkritik</p>
	<p>Tidak ada orang yang berharga bagi saya disini, dan kegiatan yang telah dijadwalkan tidak menarik/membosankan</p>	<p>Jarang menunjukkan perhatian pada lingkungan sekitar, cuek, acuh tak acuh, tidak bersemangat</p>
	<p>Orang lain tidak akan mendengar dan tidak peduli pada apa yang saya sampaikan. jika</p>	<p>Susah mengungkapkan perasaan/apa yang diinginkan,</p>

	saya menyampaikan tentang diri saya, orang-orang akan meremehkan saya dan memberikan penilaian yang buruk	tertutup dan enggan menceritakan dirinya kepada orang lain
--	---	--

2. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan sesi pemberian intervensi guna meningkatkan penerimaan diri pada subjek penelitian. Tahap ini berisi 5 sesi konseling yang ditempuh dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilangsungkan pada hari Minggu, 25 Desember 2022 pukul 09.00-11.00 di perpustakaan UPTD Kampung Anak Negeri. Sesi ini dihadiri oleh seluruh subjek yang berjumlah 15 orang. Adapun kegiatan yang dilakukan diantaranya :

- a. Intro, berisi salam pembuka, menyapa dan basa-basi singkat bersama subjek
- b. Game, game yang dimainkan adalah game menjawab kuis dari gambar yang sebelumnya diperlihatkan. Tujuan dari game ini adalah untuk melatih fokus, ketelitian, kekuatan ingatan dan ketajaman mata. Sehingga subjek bisa siap menerima materi yang disampaikan dengan penuh konsentrasi.
- c. Penayangan video 1 (<https://youtu.be/SolGBZ2f6LO>) tentang seorang anak yang memiliki sebuah sepatu yang rusak/sudah tidak layak pakai yang ingin menjadi seperti anak lain didalam video yang memiliki sepatu yang bagus. Sang anak terus mengungkapkan perasaan inginnya, hingga pada akhirnya ia berhasil bertukar posisi dengan anak tersebut. Anak yang sepatunya rusak tersebut akhirnya memiliki sepatu yang bagus. Sedangkan anak yang tadinya memiliki sepatu bagus, kini ia

justru berlarian mengenakan sepatu yang rusak dengan riang gembira. Sang anak pemilik sepatu rusak keheranan melihatnya, hingga seseorang datang membawa kursi roda kearahnya. Pada akhirnya anak sang pemilik sepatu rusak itu menyadari bahwa anak yang ia iri karena sepatunya yang bagus ternyata tidak dapat berjalan. Melalui video ini, subjek diharapkan sadar bahwa dalam setiap keadaan selalu ada sisi positif dan negatifnya. Belum tentu semua yang terlihat baik dan bagus memang demikian. Sama halnya dengan kehidupan mereka saat ini yang merasa terkekang bisa jadi hal itu justru membawa hal yang baik di masa depan. Kegiatan ini ditujukan untuk mengatasi *belieft* subjek yang merasa tidak adil dipaksa untuk melakukan rutinitas yang terkesan mengekang dan membatasi kebebasannya. Dengan video ini subjek diharapkan dapat menerima bahwa dirinya merupakan anak binaan di UPTD Kampung Anak Negeri dan rela mengikuti semua kegiatan dan aturan yang berlaku.

- d. Penayangan video 2 (https://youtu.be/HL_GyCzNXP8) yang menampilkan sebuah kelas terbuka yang membahas mengenai kesuksesan. Sang pembicara menyatakan bahwa beberapa tahun kemudian, setiap siswa yang hadir dalam acara tersebut akan sukses, 5 tahun lagi mereka akan bekerja, kemudian menikah, lalu membeli rumah. 10 tahun lagi, kehidupan mereka akan ditentukan oleh diri mereka sendiri. Kemudian, terdapat seseorang yang mengangkat tangannya dan berseru bahwa apa yang disampaikan sang pembicara bisa membuat diri kita gagal. Orang tersebut menyatakan bahwa ia mengetahui beberapa hal tentang kesuksesan. ia mengenal orang yang lulus di usia 21 tapi tidak mendapat pekerjaan sampai

usia 27, ada orang yang telat lulus di usis 25 tahun tapi langsung dapat pekerjaan, ada orang yang tidak pernah kuliah tapi telah menemukan passion mereka di usia 18 tahun, ada orang yang setelah lulus kuliah langsung mendapat pekerjaan namun membenci pekerjaannya, ada orang yang memiliki anak tanpa pasangan, ada orang yang sudah menikah 8-10 tahun tapi belum memiliki anak, ada orang yang menjalin hubungan tapi tidak saling mencintai. Intinya adalah, bahwa segala sesuatu di dalam hidup terjadi sesuai waktunya masing-masing. beberapa bukti ialah seperti J.K Rowling yang baru berhasil menerbitkan Harry Potter di usia 32 tahun setelah ditolak oleh 12 penerbit, Ortega meluncurkan Zara saat berusia 39 tahun, Jack Ma memulai Alibaba saat berusia 35 tahun, dan masih banyak lagi. Mendapat gelar di usia 25 tahun tetaplah sebuah prestasi. Belum menikah di usia 30 tapi tetaplah bahagia itu indah, mendapat rumah di usia 40 tetaplah sebuah pencapaian. Jangan membiarkan orang lain membuat kita terburu-buru dengan waktu mereka sebab kapanpun datangnya, sebuah pencapaian tetap akan dikatakan sebagai kesuksesan. Melalui video tersebut subjek diharapkan dapat menyadari bahwa menjadi sukses tidak bisa langsung secara instan, semua membutuhkan proses yang tidak singkat. Selain itu, tidak ada kata terlambat untuk meraih kesuksesan. Sehingga kegiatan ini dapat mengatasi *belieft* subjek yang percaya bahwa dirinya tidak layak bermimpi tinggi karena merupakan anak asrama dengan latar belakang yang terbatas sehingga tujuan satu satunya adalah bisa secepatnya memiliki pekerjaan dan penghasilan sehingga dapat hidup mandiri. Subjek sebenarnya juga ingin bermimpi besar dan

- mewujudkannya. Namun tidak mau gagal dalam meraih mimpi dan menjadi seperti orang tuanya.
- e. Berlatih *changing one's language*, teknik ini ditujukan untuk mengatasi *belieft* subjek bahwa Ketika orang lain mengolok, menghina, atau ada hal yang membuatnya kecewa, subjek merasa dipermalukan, merasa lemah dan merasa tidak berharga serta buruk oleh karenanya subjek memilih untuk melawannya sehingga mereka bisa berhenti mengolok/menghina dan subjek tidak kecewa pada dirinya. Sehingga subjek bisa mengendalikan emosinya setiap kali dihadapkan pada kondisi yang membuatnya kecewa, marah/kesal di masa depan. Langkah yang ditempuh dalam kegiatan ini yakni pertama-tama, subjek diberikan sebuah contoh kasus dan contoh bagaimana tanggapan atau respon dalam diri yang paling baik. Kemudian, satu persatu subjek dipaparkan kondisi/situasi pencetus rasa kecewa, marah, dan kesal tertentu yang relevan dengan diri subjek. Selanjutnya, subjek diminta untuk memberikan respon positif dari situasi tersebut. Apabila subjek masih menyampaikan tanggapan dengan bahasa yang negatif, maka subjek dibantu untuk mengubah bahasa negatifnya menjadi bahasa yang positif. Salah satu contoh ketika subjek gagal masuk sekolah yang diinginkan, dari pada mengatakan pada diri sendiri bahwa dirinya tidak pandai, lebih baik subjek mengatakan bahwa memang disana memang bukan tempatnya dan Allah pasti sudah merencanakan hal lain yang lebih baik. Lalu adapula kondisi dimana seorang subjek sangat membenci salah satu Pembina karena cara membinanya yang terlalu keras dan menekan. Daripada mengumpati sang Pembina, subjek dibantu untuk mencari sisi positif dari kegiatan yang

dilakukan sehingga mengubah bahasa dirinya bahwa apa yang dilakukannya suatu hari akan membuahkan hasil dan dirinyalah yang akan menikmati hal tersebut.

Kemudian, pada pertemuan selanjutnya, yakni pada hari Minggu, 8 Januari 2023 pukul 09.00-10.30 berlokasi di perpustakaan UPTD Kampung Anak Negeri. Pertemuan ini merupakan lanjutan dari sesi konseling yang ditempuh. Pada pertemuan ini 2 subjek absen dikarenakan pulang dan sakit. Adapun kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini diantaranya:

- a. Intro, berisi salam pembuka, menyapa dan basa-basi singkat bersama subjek
- b. *Homework Assignment*, yakni dimana konseli melakukan sebuah aktivitas tertentu untuk menginternalisasi nilai tertentu sehingga dapat mempengaruhi kebiasaannya. Dalam kegiatan ini, aktivitas *homework assignment* yang dilakukan adalah menulis. Subjek diminta untuk menulis pada selembar kertas mengenai momen-moment menyenangkan yang masih bisa mereka lakukan hingga saat ini meski mereka merupakan anak binaan di UPTD Kampung Anak Negeri. Yang kedua ialah menuliskan ucapan terima kasih kepada apapun yang berharga bagi diri mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi *belief* subjek mengenai tidak ada orang yang berharga bagi diri mereka dan kegiatan yang telah dijadwalkan tidak menarik/ terasa membosankan. Melalui kegiatan ini, subjek diharapkan dapat menyadari bahwa hal-hal yang selama ini diyakini adalah tidak rasional dan subjek kedepannya dapat membiasakan diri menjadi pribadi yang lebih peduli pada lingkungan sekitar sebagaimana lingkungan yang banyak membantu mereka, serta terus bersemangat menjalani hari-

harinya sebab masih ada hal-hal menarik yang masih bisa mereka lakukan.

- c. Game, game yang dimainkan adalah game mengubah suku kata. Dipaparkan sebuah kalimat dengan suku kata tertentu yang dominan kemudian bunyi suku kata dominan tersebut diganti dengan bunyi suku kata lain. Tujuan dari game ini adalah untuk melatih fokus, ketelitian, dan mempersiapkan subjek untuk mengikuti kegiatan selanjutnya yakni berhubungan dengan menyampaikan cerita/pendapat. Game ini bisa dijadikan pemanasan agar dapat berbicara atau menyampaikan kalimat dengan lebih lancar.
- d. Latihan asertif, kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi *belieft* subjek yang percaya bahwa orang lain tidak akan mendengar dan tidak peduli pada apa yang saya sampaikan. Jika subjek menyampaikan tentang diri subjek, orang-orang akan meremehkan dan memberikan penilaian yang buruk. Dalam kegiatan ini konselor menanyakan kepada subjek cara mereka menanggapi suatu kondisi tertentu, kemudian menanyakan kepada subjek bagaimana tanggapannya. Subjek kemudian diarahkan untuk dapat membedakan sikap asertif dan tidak asertif. Subjek kemudian berlatih menyampaikan pendapat dengan cara yang berbeda sehingga ia diperdulikan dan didengar. Melalui kegiatan ini, subjek diharapkan lebih berani mengungkapkan dirinya dan mengetahui cara menyampaikan sesuatu sehingga ia didengar dan diperhatikan. Salah satu contoh adalah kondisi ketika subjek mengaku dirinya tidak diperhatikan ketika meminta kepada Pembina agar di sediakan alat lukis untuknya guna keperluan sekolah. Subjek mengaku ketika itu ia telah berbicara kepada Pembina “Pak, besok disuruh bawa alat lukis

disekolah,” tapi tidak didengarkan. Subjek kemudian semakin kesal dan mengaku sedikit mengungkapkan kekesalannya itu dengan mengatakan kalimat yang sama dengan muka merengut. Tapi ia semakin tidak di pedulikan. Kemudian subjek mulai diarahkan cara meminta dengan cara yang lebih baik. Subjek diarahkan untuk mengungkapkan dirinya dengan kalimat penjas yang lebih baik seperti “Pak, besok ada mapel seni di sekolah, saya disuruh untuk membawa alat lukis, itu bagaimana pak?” tujuan dari kalimat tersebut adalah untuk mendapat tanggapan lebih lanjut sehingga subjek tidak lagi merasa diabaikan. Kemudian, subjek berlatih mengulang sehingga apabila ada kejadian serupa dimasa depan, subjek dapat mengatasinya.

3. Tahap Akhir

Tahap akhir dilaksanakan pada hari Minggu, 8 Januari 2023 pukul 10.30-11.00 di perpustakaan UPTD Kampung Anak Negeri. Adapun kegiatan pada tahap ini diantaranya yakni refleksi hasil konseling, *posttest* dan penutup. Khusus 2 subjek yang berhalangan hadir, keduanya menyusul mengisi *posttes*. 2 subjek tersebut ialah MDR dan CGN.

C. Penyajian Data

1. Hasil *Pretest* Tingkat Penerimaan Diri Subjek Penelitian

Pada hari Sabtu, 17 Desember 2022, dilaksanakan pertemuan pertama penelitian yang berisi bimbingan hubungan, penyampaian maksud dan tujuan kegiatan serta melakukan *pretest* atau tes pengukuran awal. Berdasarkan instrument yang telah diuji oleh peneliti, berikut ini adalah kriteria skor penilaian pada instrumen yang telah dibuat :

Tabel 4. 3
Kategori skor penerimaan diri

Kategori	Nilai
Tinggi	50-64
Sedang	33-49
Rendah	16-32

Lebih lanjut lagi, berikut dijabarkan hasil *pretest* yang menunjukkan tingkat penerimaan diri pada subjek penelitian sebelum diberi perlakuan sekaligus kategorisasi setiap skor, sehingga dapat diketahui apakah skor tingkat penerimaan diri subjek berada pada kategori tinggi, sedang ataupun rendah. Selanjutnya, dari tahap awal ini akan dilanjutkan pada tahap intervensi atau pemberian perlakuan kepada subjek penelitian.

Tabel 4. 4
Skor hasil *pretest*

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Keterangan
1	MF	44	Sedang
2	RPT	48	Sedang
3	ER	29	Rendah
4	TAPT	49	Sedang
5	DRPY	45	Sedang
6	MJAP	41	Sedang
7	P	45	Sedang
8	YP	49	Sedang
9	RBRS	29	Rendah
10	SS	46	Sedang
11	DNPY	46	Sedang
12	CGN	45	Sedang
13	BAS	45	Rendah

14	MDR	36	Sedang
15	MRSS	49	Sedang

2. Hasil *Posttest* Tingkat Penerimaan Diri Subjek Penelitian

Setelah tahap *pretest* dan dilanjutkan pada tahap intervensi, subjek kemudian diukur kembali melalui angket untuk mengetahui hasil perubahan yang diperoleh. Tahapan ini disebut juga tahap *posttest*, yakni tahap akhir dalam tahapan penelitian yang dilakukan. Berikut ini adalah penyajian data hasil *posttest* yang dilakukan.

Tabel 4. 5
Skor hasil *posttest*

No	Nama	Skor <i>Posttest</i>	Keterangan
1	MF	55	Tinggi
2	RPT	62	Tinggi
3	ER	48	Sedang
4	TAPT	52	Tinggi
5	DRPY	45	Sedang
6	MJAP	58	Tinggi
7	P	57	Tinggi
8	YP	52	Tinggi
9	RBRSS	47	Sedang
10	SS	54	Tinggi
11	DNPY	60	Tinggi
12	CGN	49	Sedang
13	BAS	51	Tinggi
14	MDR	47	Sedang
15	MRSS	60	Tinggi

3. Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Penerimaan Diri Subjek Penelitian

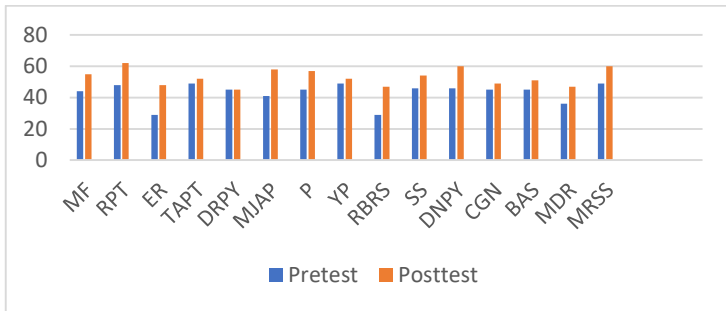
Berikut adalah perbandingan dari data hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sehingga dapat diketahui adanya perbedaan hasil skor antara *pretest* dan *posttest* masing-masing subjek penelitian. Selain itu, dapat pula diamati perbedaan skor antara satu subjek dengan subjek lainnya. Melalui pemaparan ini, hasil perubahan dari penelitian yang dilakukan juga semakin jelas.

Tabel 4. 6
Perbandingan hasil skor *pretest-posttest*

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Ket	Skor <i>Posttest</i>	Ket
1	MF	44	Sedang	55	Tinggi
2	RPT	48	Sedang	62	Tinggi
3	ER	29	Rendah	48	Sedang
4	TAPT	49	Sedang	52	Tinggi
5	DRPY	45	Sedang	45	Sedang
6	MJAP	41	Sedang	58	Tinggi
7	P	45	Sedang	57	Tinggi
8	YP	49	Sedang	52	Tinggi
9	RBRS	29	Rendah	47	Sedang
10	SS	46	Sedang	54	Tinggi
11	DNPY	46	Sedang	60	Tinggi
12	CGN	45	Sedang	49	Sedang
13	BAS	45	Sedang	51	Tinggi
14	MDR	36	Sedang	47	Sedang
15	MRSS	49	Sedang	60	Tinggi

Berikut adalah grafik data perubahan hasil yang diperoleh oleh setiap subjek selama *pretest* dan *posttest*.

Grafik 4. 1
Hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest*



D. Hasil Analisis Data

1. Pengujian Hipotesis

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka akan terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yakni uji normalitas. Berikut ini adalah hasil perolehan dari uji normalitas melalui aplikasi SPSS *statistic 29 for windows*,

Tabel 4. 7
Hasil uji normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.289	15	0.001	0.777	15	0.002
Posttest	0.117	15	.200*	0.951	15	0.546

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil yang diperoleh sebagaimana pada tabel 4.8, maka diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dari uji normalitas Shapiro-Wilk ialah sebesar

0,002 untuk kelompok data *pretest* dan 0,7546 untuk kelompok data *posttest* yang mana nilai nilai pertama yakni 0,002 lebih kecil dari 0,05 maka data tidak terdistribusi normal. Sedangkan pada nilai kedua yakni 0,546 lebih besar dari 0,05 yang berarti data terdistribusi normal. Untuk itu, uji hipotesis akan dilanjutkan dengan uji wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dari dua sampel yang berpasangan yakni hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut adalah hasil uji wilcoxon melalui aplikasi SPSS *statistic 29 for windows*,

Tabel 4. 8
Hasil uji beda

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	14 ^b	7.50	105.00
	Ties	1 ^c		
	Total	15		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Tabel 4. 9
Hasil uji hipotesis

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-3.301 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa:

1. Jumlah subjek yang memperoleh nilai *posttest* < nilai *pretest* adalah sebanyak 0
2. Jumlah subjek yang memperoleh nilai *posttest* > nilai *pretest* adalah sebanyak 14
3. Jumlah subjek yang memperoleh nilai *posttest* = nilai *pretest* adalah sebanyak 1

Sedangkan pada tabel 4.10 diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) diketahui sebesar 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang berarti terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya.

2. Hasil N-Gain

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intervensi yang dilakukan, berikut dipaparkan data hasil perhitungan skor n-gain antara *pretest* dan *posttest* sehingga diketahui sejauh mana intervensi berpengaruh terhadap subjek penelitian. Berikut ini adalah rumus menghitung skor n-gain,

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Keterangan :

- Skor ideal adalah skor maksimal (tertinggi) dalam skor perolehan angket

Dalam menentukan kriteria hasil dari skor n-gain yang diperoleh, berikut adalah kategorisasi hasil rata-rata skor n-gain yang diperoleh,

Tabel 4. 10
Kategori skor N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Tinggi

Pada penelitian ini, setelah dilakukan pengukuran skor N-Gain, diketahui bahwa gain ternormalisasi pada rata-rata skor 0,475 yang berarti dalam kategori sedang yakni berada pada selang $0,3 \leq g \leq 0,7$.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoretis

Dua variabel yang dibahas dalam penelitian ini yakni bimbingan motivasi kelompok dengan REBT dan penerimaan diri. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang proses pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama dalam bentuk kelompok dengan tujuan agar setiap anggota kelompok tersebut menjadi lebih mandiri dan kuat.⁷⁶ Sedangkan motivasi adalah suatu dorongan yang muncul pada diri individu baik yang disadari maupun tidak dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai sebuah tujuan.⁷⁷ Sehingga, bimbingan motivasi kelompok adalah Kegiatan bimbingan yang dilakukan secara kelompok yang bertujuan untuk membantu individu-individu didalam kelompok agar memiliki dorongan untuk memunculkan

⁷⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil (Dasar Dan Profil)* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017), 61.

⁷⁷ Farrina Dewi Erna, *Merk Dan Psikologi Konsumen Implikasi Pada Strategi Pemasaran*, (Yogyakarta: Graham Ilmu, 2008), 13.

motif-motif dalam berperilaku sehingga dapat mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan.

REBT adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang memandang bahwa perubahan yang terjadi dalam diri individu diawali oleh bagaimana cara individu tersebut berpikir dan berperasaan sehingga menghasilkan perilaku tertentu. Oleh karena itu, teknik ini berfokus dalam memperbaiki nilai kognitif individu yang bisa mempengaruhi aspek perasaan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih baik.⁷⁸ REBT meliputi 3 langkah yakni yakni yang pertama, konseli ditunjukkan bahwa masalah yang dialami berasal dari keyakinan irasionalnya. Kedua, membantu konseli meyakini bahwa menata ulang pikiran dapat mempengaruhi tindakan dan perasaannya. Ketiga, Konselor membantu konseli untuk mengganti pikiran-pikiran irasionalnya menjadi lebih rasional.⁷⁹

Kemudian, adapun penerimaan diri adalah kemampuan dan keinginan seorang individu dalam menjalani hidup dengan segala karakteristik yang dimiliki. Artinya, individu tersebut tidak memiliki masalah akan dirinya dan tidak terbebani dengan perasaan yang dirasakannya sehingga dapat beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sebagaimana mestinya.⁸⁰ Dari kedua variabel tersebut peneliti kemudian melakukan penelitian dengan tujuan meningkatkan penerimaan diri melalui bimbingan motivasi kelompok dengan REBT.

⁷⁸ W.S Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), 264.

⁷⁹ Eka Komalasari, Gantina Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 215.

⁸⁰ Rahmawati, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis Di Sekolah Luar Biasa XYZ."

Dalam proses yang terjadi dilapangan, penerapan langkah bimbingan motivasi kelompok didasarkan pada teori yang ada yakni melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Proses penelitian dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan rincian, pertemuan pertama merupakan tahap pembentukan dan peralihan, pertemuan kedua adalah tahap kegiatan, pertemuan 3 adalah tahap kegiatan dan pengakhiran.

Pada tahap kegiatan yang dilakukan tersebut juga didasarkan pada pendekatan REBT. Penerapan langkah REBT tercermin pada pertemuan pertama yang merupakan kegiatan menggali A (*Activating event*) dan B (*Belieft*) subjek. Pada pertemuan kedua & ketiga subjek diberi intervensi berdasar teknik-teknik dalam REBT seperti *psychoeducational method*, *changing one's languages*, *behavioral homework*, dan terapi asertif.⁸¹

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pada tingkat penerimaan diri subjek yang diteliti. Sebagaimana besar tingkat penerimaan diri subjek meningkat dan hanya ada satu subjek yang hasil *pretest* dan *posttest*-nya sama. Hasil yang sama tersebut, kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat kesungguhan atau antusiasme subjek ketika mengikuti kegiatan dalam tahap intervensi. Selain itu, hal tersebut juga dapat pula disebabkan oleh faktor luar atau lingkungan individu sehingga intervensi yang diberikan peneliti kurang maksimal. Semua hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi hasil akhir yang diperoleh.

Meski begitu, dengan adanya 14 subjek lain yang mengalami peningkatan hasil skor *posttest*, dapat diketahui bahwa bimbingan motivasi kelompok dengan

⁸¹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Tenth Edition, Cengage Learning, Tenth*, (Boston: Cengage Learning, 2015).

REBT sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri remaja di Surabaya. Adapun pengaruh yang terjadi pada subjek diantaranya yakni subjek menyadari bahwa dirinya harus bisa menerima sepenuhnya atas kondisinya yang berada di UPTD Kampung Anak Negeri, tidak takut bermimpi tinggi, mampu mengendalikan emosi, menyadari bahwa diri mereka berharga begitupun semua hal yang ada disekitarnya, serta berani menyampaikan keinginan atau pendapat yang dimiliki.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang senada diantaranya yakni, dalam penelitian yang berjudul “Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri” oleh Julia Wijayanti, Sumarwiyah, dan Sucipto tahun 2020.⁸² Menjelaskan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dapat Meningkatkan Penerimaan Diri Anak Panti Asuhan Nurul Jannah. Adapula penelitian sejenis lain yang berjudul “Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Santri” oleh Gea Rahmalia Putri tahun 2018.⁸³ Dari penelitian tersebut diketahui bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri santri, santri mampu menerima kekurangan dirinya, bertanggung jawab atas dirinya dan meningkatkan rasa rendah hati.

Penelitian lain yang relevan selanjutnya ialah penelitian berjudul “Pelatihan Motivasi Siswa Untuk Melanjutkan Ke Jenjang Perguruan Tinggi” oleh Purbo Jadmiko, Linda Wati, dan Elfitra Azliyanti tahun 2019.⁸⁴

⁸² Wijayanti, Sumarwiyah, and Sucipto, “Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri.”

⁸³ Putri, “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Acceptance Santri.”

⁸⁴ Jadmiko, Wati, and Azliyanti, “Pelatihan Motivasi Siswa Untuk Melanjutkan Ke Jenjang Perguruan Tinggi.”

Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa pelatihan motivasi yang dilakukan memberikan dampak berupa peningkatan minat siswa untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Lalu ada penelitian berjudul “Pengaruh Pemberian Pelatihan Motivasi Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Di SMK Pariwisata Telkom Bandung” oleh Daman Rasman Syarif Hidayat tahun 2020 yang membuktikan bahwa terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, yakni meningkatnya motivasi belajar siswa.⁸⁵

Ada juga penelitian lain berjudul “Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja” oleh Widya Kartika Sari, Winda Ade Ariani tahun 2021.⁸⁶ Penelitian ini menghasilkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial pada remaja setelah pelaksanaan konseling bimbingan kelompok dengan teknik REBT. Selain itu, aapula penelitian berjudul “Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*” oleh Humaira Mustika, Netrawati, Yeni Karneli tahun 2022.⁸⁷ Penelitian ini menjelaskan bahwa pendekatan REBT mampu mengatasi penerimaan diri negatif yang diakibatkan broken home sehingga pola pikir konseli lebih rasional dan logis.

⁸⁵ Daman Rasman Syarif Hidayat, “Pengaruh Pemberian Pelatihan Motivasi Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Di SMK Pariwisata Telkom Bandung,” *Jurnal Ilmiah MEA* 4, no. 1 (2020): 558–564.

⁸⁶ Sari and Ariani, “Penerapan Konseling Rebt Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja.”

⁸⁷ Mustika, Netrawati, and Karneli, “Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*.”

2. Perspektif Keislaman

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

*Artinya: Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'rif dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.*⁸⁸”

Berdasarkan ayat diatas, Allah memerintahkan manusia untuk senantiasa menyeru kepada kebaikan dan mencegah dari hal yang menimbulkan keburukan. Ayat tersebut juga dijadikan sebagai dasar hukum berdakwah yakni wajib bagi setiap umat islam. Dari landasan tersebut, maka hal itu sejalan dengan konsep bimbingan motivasi kelompok yang juga bertujuan untuk mengajak kebada hal-hal yang positif. Dimana, dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri. Dalam firman Allah Q.S Az-Zukhruf ayat 32 sebagai berikut,

أَهُمْ يُفْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

*Artinya : “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain dan rahmat tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.*⁸⁹”

⁸⁸ Al-Qur'an, Ali Imran : 104

⁸⁹ Al-Qur'an, Az-Zhukhruf: 32

Penerimaan diri dalam islam adalah bagian dalam kajian qana'ah yang berarti merasa ridha dan cukup atas pembagian Allah SWT. Qana'ah adalah bagian dari iman karena sifat ini menunjukkan sifat keridhaan akan ketentuan takdir Allah.⁹⁰

Selain itu, dalam firman Allah Q.S Al-Maidah ayat 2 sebagai berikut,

....وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ يَوْمَئِذٍ اللَّهُ بِاللَّهِ
اللَّهُ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: *“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwa lah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah SWT amat berat siksaannya.”⁹¹*

Dari ayat tersebut selain hidup bersosial, manusia juga dianjurkan untuk saling bekerja sama untuk mewujudkan hidup yang mulia yakni bertakwa kepada Allah SWT. Salah satunya adalah dengan saling mengajak kepada ridhanya Allah SWT dengan mewujudkan sifat qana'ah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan yakni mengenai bimbingan motivasi kelompok terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya.

⁹⁰ Pahlewi, “Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta).”

⁹¹ Al-Qur'an, Al-Maidah: 2

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan motivasi kelompok dengan REBT berpengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri remaja di Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil uji hipotesis yang dilakukan yakni nilai Asymp. Sig. (2-tailed) diketahui sebesar 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang berarti terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan.
2. Berdasarkan pengukuran skor N-Gain, diketahui bahwa gain ternormalisasi pada rata-rata skor 0,475 yang berada pada selang $0,3 \leq g \leq 0,7$. Sehingga, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh bimbingan motivasi kelompok dengan REBT terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja di Surabaya berada pada kategori sedang.

B. Saran dan Rekomendasi

Saran dan rekomendasi ditujukan kepada para pembaca atau peneliti baru yang hendak meneliti kajian yang relevan dengan penelitian ini supaya terus melakukan penyempurnaan baik dalam hal teknik maupun metode yang digunakan. Permasalahan kurangnya penerimaan diri pada individu termasuk persoalan yang sangat perlu untuk diatasi sehingga setiap individu bisa menerima dirinya dan menjadi pribadi utuh yang unggul.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari kata sempurna. Terdapat beberapa keterbatasan pada penelitian ini seperti tingkat validitas angket yang masih bisa disempurnakan kembali serta terkait keterbatasan waktu temu dengan subjek yang banyak terhalang dengan kegiatan harian di lokasi penelitian. Terlepas dari itu semua, peneliti telah melaksanakan penelitian dengan segala keterbatasan yang ada. Kedepannya, peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan kembali penelitian sejenis sehingga bisa menjadi bahan acuan yang lebih reliabel.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara, 2006.
- . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling & Terapi*. Bandung: Refika Aditama, 2013.
- . *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Tenth Edition*. Cengage Learning. Tenth. Boston: Cengage Learning, 2015.
- Dimiyati, and Mudjiono. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Dua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Erna, Farrina Dewi. *Merk Dan Psikologi Konsumen Implikasi Pada Strategi Pemasaran*. Yogyakarta: Graham Ilmu, 2008.
- Gunarsah, Singgih D. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992.
- Hallen, A. *Bimbingan Dan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Hamalik, Oemar. *Psikologi Belajar Dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004.
- Hartinah, Sitti. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Rafika Aditama, 2009.

- Hasibuan, M. *Organisasi Dan Motivasi Dasar Peningkatan Produktivitas*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2007.
- Hidayat, Daman Rasman Syarif. “Pengaruh Pemberian Pelatihan Motivasi Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Di SMK Pariwisata Telkom Bandung.” *Jurnal Ilmiah MEA* 4, no. 1 (2020): 558–64.
- Hjelle, Larry A, and J Daniel Ziegler. *Personality Theories; Basic Asumptions, Research, And Aplication Third Edition*. United State: McGraw-Hill, 1992.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga, 1993.
- Jadmiko, Purbo, Linda Wati, and Elfitra Azliyanti. “Pelatihan Motivasi Siswa Untuk Melanjutkan Ke Jenjang Perguruan Tinggi.” *Al-Khidmah* 2, no. 1 (2019): 17–21. <https://doi.org/10.1201/9781315274508-20>.
- Jannah, Miftahul. “Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam.” *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 243–56. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>.
- Kanuk, Schiffman. *Perilaku Konsumen Edisi Ke Tujuh*. Jakarta: PT Indeks, 2008.
- Komalasari, Gantina Wahyuni, Eka. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Marni, Ani, and Rudy Yuniawati. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.” *Empathy* 3, no. 1 (2015): 1–7. <https://www.neliti.com/publications/241730/hubungan-antara-dukungan-sosial-dengan-penerimaan-diri-pada-lansia-di-panti-wred>.
- Mostafavi, Hossein, Sadegh Yoosefee, Seyyed Ali Seyyedi,

- Maryam Rahimi, and Morteza Heidari. "The Impact of Educational Motivation and Self-Acceptance on Creativity among High School Students." *Creativity Research Journal* 32, no. 4 (2020): 378–82. <https://doi.org/10.1080/10400419.2020.1821561>.
- Mustika, Humaira, Netrawati, and Yeni Karneli. "Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy." *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Sains* 2, no. 4 (2022): 265–70.
- Pahlewi, Reza Mina. "Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta)." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–2015. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>.
- Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Prasetyono. *Serba-Serbi Anak Autis*. Yogyakarta: Diva Press, 2008.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil (Dasar Dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017.
- Purwanto, Ngalm. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Putri, Gea Rahmalia. "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Acceptance Santri." *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 6, no. April (2018): 185–202.
- Rahmawati, Siti. "Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis Di Sekolah Luar Biasa XYZ."

- Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4, no. 1 (2018): 17–24. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i1.248>.
- Refnadi, Refnadi, Marjohan Marjohan, and Yarmis Syukur. “Self-Acceptance of High School Students in Indonesia.” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 6, no. 1 (2021): 15–23. <https://doi.org/10.29210/3003745000>.
- Robbins, Stephen P. *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi, Jilid 1 Edisi 8*. Jakarta: Prenhallindo, 2001.
- Ross, Kubler. *Teori-Teori Kehilangan Atau Berduka*. Jakarta: Permata, 1996.
- Sardiman. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2018.
- Sari, Endah Puspita, and Sartini Nuryoto. “Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi.” *Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2002): 73–88.
- Sari, Widya Kartika, and Winda Ade Ariani. “Penerapan Konseling Rebt Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 10, no. 2 (2021): 60–66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sukardi, Dewa Ketut, and Nila Kusmawati. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Tatiek, and Romlah. *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang, 2001.
- Wijayanti, Julia, Sumarwiyah Sumarwiyah, and Sucipto Sucipto. “Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri.” *Jurnal Prakarsa*

Paedagogia 3, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5154>.

Winardi. *Memotivasi Pemotivasi Dalam Manajemen*. Jakarta: PT Raja Grasindo Persada, 2001.

Winkel, W.S. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia, 2007.

Yasmin, Zawani. “Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 201/2016.” *Skripsi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 2018, 23.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A