



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2022**



**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI
REMAJA PATAH HATI**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2022**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Kau yang terbaik, juga terburuk. Kau yang mengajari arti patah hati. Kau beri harap, lalu kau pergi. Garis waktu takkan mampu menghapusmu.” - Fiersa Besari.



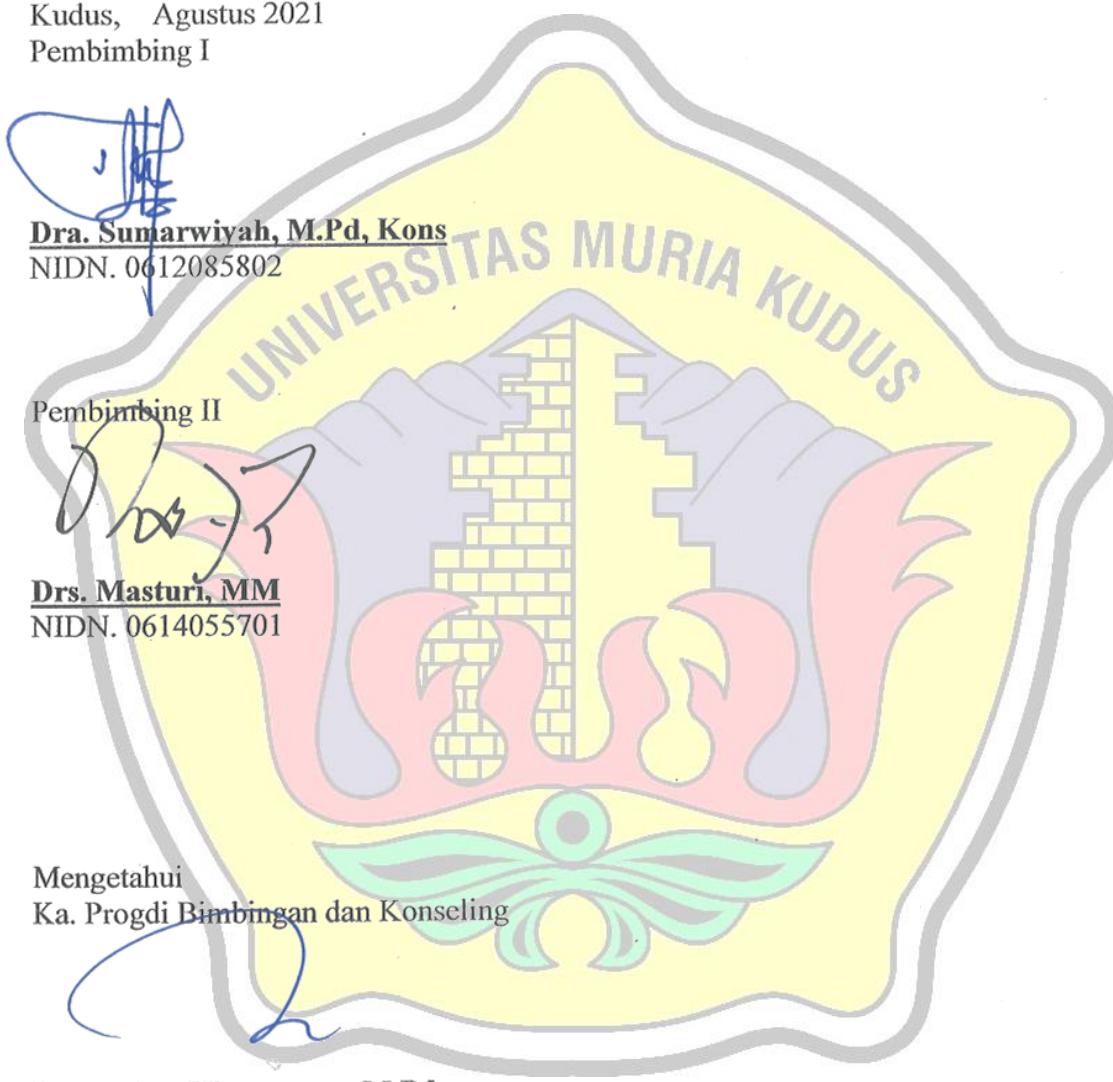
Persembahan:

1. Kedua orangtua terkasih dan tercinta. Ayah Suwaji dan Ibu Noor Sa'adah. Terima kasih atas semua yang telah diberikan selama ini. Semoga karya ini menjadi hadiah bagi Ayah dan Ibu terkasih.
2. Teman-teman prodi BK angkatan 2018 yang telah menemani masa studi saya.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Dewi Murtisari (NIM 201831015) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2021
Pembimbing I



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Dewi Murtisari (NIM 201831015) ini telah dipertahankan di depan Tim Pengaji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, September 2022
Tim Pengaji


Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIDN. 0612085802


Drs. Masturi, MM
NIDN. 0614055701


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN. 061116401


Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0610107903

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,




Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran dalam merumuskan judul penelitian.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Drs. Masturi, MM. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.

6. Indri Siska Setianingrum, S.Pd. Kepala SMK Gajah Mada 2 Pati yang telah memberikan waktu dan ijin untuk melaksanakan penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.



ABSTRACT

Murtisari, Dewi. 2022. *Application of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Increase Self-Acceptance of Broken Adolescents*. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisor: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Masturi, MM.

The aims of this study are: (1) To find the factors that influence self-acceptance in broken-hearted adolescents. (2) Increasing self-acceptance in broken-hearted adolescents through Rational Emotive Behavior Therapy counseling.

Self-acceptance is a condition in which a person has a positive attitude towards oneself, acknowledges and accepts various aspects of oneself, including the good and bad qualities that exist in oneself and looks positively at the life that has been lived. Heartbreak is the result of the individual separating from the person he loves. The separation results in emotional reactions, such as disappointment, anger, anger at oneself or the environment, and low self-acceptance. Rational Emotive Behavior Therapy emphasizes the counselee's thought processes associated with behavior as well as psychological and emotional difficulties.

The research was conducted at SMK Gajah Mada 2 Pati in 2021/2022, with two counselees, each with the initials MDS and AP. This type of research is a qualitative case study. Data collection techniques used are interview and observation techniques. Data analysis used is bacon system data analysis.

The results of the counselee's research show that MDS is a class XI student in the BDP department who is currently sixteen years old. But about six months ago without any inkling the boyfriend asked to break up with MDS. According to some information gathered by the researchers, the breakup of MDS with his girlfriend made him feel very sad and disappointed, even for four days he did not go to school and two days later he was absent in the middle of school break. Counselee II since seventh grade AP has been in a relationship with her boyfriend. Furthermore, AP told the researcher that his decision to study at SMK Gajah Mada 2 Pati was due to an invitation from his ex-girlfriend. So according to AP one of the motivations for studying at this school is his ex-girlfriend. But not long after sitting in class XI AP found his girlfriend cheating with someone else who was also still in school with them.

The conclusions from the results of this study are as follows: (1) The factors that cause low self-acceptance in counselee I are disappointment with their partner. Then for counselee II, the factor is that the counselee has not had forgiving behavior for his ex-girlfriend. (2) The behavior change shown by counselee I is that he tries to accept the fact that he has been abandoned by his partner and no longer feels that he is useless, and blames himself for the failure of his relationship with his ex-girlfriend. The change in counselee II is that he tries to forgive his ex-girlfriend's behavior who has doubled her. Suggestions given by the researcher are: (1) The counselee should think positively and be able to take lessons from the heart of all events that happen to him in the process of life, including heartbreak. (2) Guidance and counseling teachers should pay attention to all students without exception in the personal and social fields. So that students who have problems of self-acceptance or heartbreak can be

immediately assisted through providing guidance and counseling. (3) The principal gives trust and support to guidance and counseling teachers at SMK 2 Gajah Mada Pati in providing guidance and counseling services to students. (4) Future researchers should focus on problems with different subject backgrounds or use different research methods other than case studies.

Keyword: *Rational Emotive Behavior Therapy, Self-Acceptance in Heartbroken Teens*



ABSTRAK

Murtisari, Dewi. 2022. *Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Masturi, MM.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Menemukan faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri pada remaja patah hati. (2) Meningkatkan penerimaan diri pada remaja patah hati melalui konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani. Patah hati merupakan akibat dari berpisahnya individu dengan orang yang dicintainya. Perpisahan itu berakibat pada reaksi emosional, seperti kecewa, geram, marah pada diri sendiri atau lingkungan, serta rendahnya penerimaan diri. *Rational Emotive Behaviour Therapy* ini menekankan pada proses berpikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional.

Penelitian dilaksanakan di SMK Gajah Mada 2 Pati pada tahun 2021/2022, dengan dua konseli yang masing-masing berinisial MDS dan AP. Jenis penelitian yaitu kualitatif studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik wawancara dan observasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data sistem bacon.

Hasil penelitian konseli I diketahui MDS merupakan siswa kelas XI di jurusan BDP yang saat ini berusia enam belas tahun. Tetapi sekitar enam bulan yang lalu tanpa ada firasat apa-apa sang pacar meminta putus hubungan dengan MDS. Menurut beberapa informasi yang berhasil dikumpulkan peneliti, putusnya hubungan MDS dengan pacarnya membuatnya merasa sangat sedih dan kecewa, bahkan sempat empat hari tidak berangkat sekolah dan dua hari setelahnya dia membolos di tengah-tengah istirahat sekolah. Konseli II sejak SMP kelas tujuh AP telah menjalin hubungan dengan pacarnya. Lebih lanjut AP mengatakan kepada peneliti bahwa keputusannya sekolah di SMK Gajah Mada 2 Pati adalah karena ajakan mantan pacarnya. Sehingga menurut AP salah satu motivasi belajar di sekolah ini adalah mantan pacarnya. Tetapi tidak lama setelah duduk di kelas XI AP mendapat pacarnya selingkuh dengan orang lain yang juga masih sekolah dengan mereka.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut: (1) Faktor yang menyebabkan rendahnya penerimaan diri pada konseli I adalah kekecewaan terhadap pasangan. Kemudian untuk konseli II faktornya adalah perilaku memaafkan belum dimiliki konseli untuk mantan pacarnya. (2) Perubahan perilaku yang ditunjukkan konseli I adalah dirinya berusaha menerima kenyataan bahwa dirinya telah ditinggalkan oleh pasangannya dan tidak lagi merasa bahwa dirinya tidak berguna, serta menyalahkan dirinya sendiri atas kandasnya hubungan dirinya dengan mantan pacarnya. Perubahan pada konseli II adalah dirinya berusaha memaafkan perilaku mantan pacarnya yang telah menduakannya. Saran yang diberikan peneliti yaitu: (1) Konseli hendaknya berpikiran positif serta mampu mengambil hikmah dari seti-

terhadap segala kejadian yang menimpa dirinya dalam proses kehidupan, termasuk patah hati. (2) Guru bimbingan dan konseling hendaknya memberikan perhatian kepada semua siswa tanpa terkecuali pada bidang pribadi dan sosial. Sehingga siswa yang memiliki permasalahan penerimaan diri atau patah hati dapat segera dibantu melalui pemberikan bimbingan dan konseling. (3) Kepala sekolah memberikan kepercayaan serta dukungan kepada guru bimbingan dan konseling di SMK 2 Gajah Mada Pati dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik. (4) Peneliti selanjutnya hendaknya mengambil fokus permasalahan pada latar belakang subjek yang berbeda atau menggunakan metode penelitian yang berbeda selain studi kasus.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy, Penerimaan Diri, Patah Hati.*



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	10
2.1.2 Konsep Dasar Perilaku dalam Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i>	11
2.1.3 Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	13
2.1.4 Langkah-langkah Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i>	15
2.2 Penerimaan Diri Remaja Patah Hati	18

2.2.1 Pengertian Penerimaan Diri	18
2.2.2 Faktor-faktor yang Menengaruhi Penerimaan Diri	19
2.2.3 Aspek-aspek dalam Penerimaan Diri	21
2.2.4 Ciri-ciri Penerimaan Diri.....	25
2.2.5 Cara Meningkatkan Penerimaan Diri.....	27
2.2.6 Patah Hati	30
2.2.7 Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati melalui Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	31
2.3 Penelitian yang Relevan.....	32
2.4 Kerangka Berpikir	34
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	36
3.2 Data dan Sumber Data	43
3.3 Pengumpulan Data	44
3.4 Analisis Data	50
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Konseli I.....	52
4.1.2 Konseli II.....	77
4.2 Pembahasan.....	96

BAB V: SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	101
5.2 Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA	103

