

**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
(REBT) UNTUK MENGATASI *SELF IMAGE NEGATIF* PADA REMAJA: STUDI  
*LIBRARY RESEARCH***

**Mustika Sari<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>, Netrawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri  
Padang West Sumatra, Indonesia

e-mail : [mustikasari0307@gmail.com](mailto:mustikasari0307@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Adolescence is a transition period that experienced many changes both physical, emotional, social, way of thinking and behavior. Negative self image arises from within the client which stems from the beliefs and negative thought patterns of the counselee towards himself. Someone with a negative self image tends to be a pessimistic person, feel his life is not happy to feel himself worthless, do not dare to face new challenges, can not stand criticism, feel insecure, inferior, can not accept its advantages and disadvantages. Where, feeling these feeling come from thinking irrational/negative, then he believed in his heart and the realization of negative behavior. The purpose of Rational Emotive Behavior Therapy is to change the irrational beliefs of the client (which have an impact on emotions and behavior) to be rational. The research method used is the studi of literature or study literature related to the discussion of the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to overcome negative self image in adolescent. Based on the result study or literature review that has been done that with a Rational approach Emotive Behavior Therapy can improve and changes attitudes, perceptions, ways of thinking irrational beliefs and views of the council to be rational so that the council can develop yourself optimally.*

**Keywords :** *Rational Emotive Therapy, Negative Self Image, Adolescents*

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa transisi yang mengalami banyak perubahan . baik fisik, emosi, sosial, cara beripikir, maupun tingkah laku. *Self image* negatif timbul dari dalam diri konseli yang bermula dari keyakinan dan pola pikir negatif dari konseli terhadap dirinya sendiri. Seseorang dengan *Self image* yang negatif cenderung menjadi pribadi yang pesimis, merasa hidupnya tidak bahagia, merasa dirinya tidak berharga, tidak berani menghadapi tantangan baru, tidak tahan dengan kritikan, merasa tidak percaya diri, rendah diri, tidak dapat menerima kelebihan dan kekurangan nya. Dimana, Perasaan-perasaan tersebut berasal dari pemikiran yang irasional/negatif, kemudian ia yakini didalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku yang negatif. Tujuan dari penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature atau kajian pustaka yang terkait dengan pembahasan mengenai penggunaan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi *self image* negatif pada remaja. Berdasarkan hasil studi atau kajian pustaka yang telah dilakukan bahwasanya dengan melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional sehingga konseli dapat mengembangkan diri dengan optimal.

**Kata Kunci :** *Rational Emotive Therapy, Self Image Negatif, Remaja*

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang mengalami banyak perubahan . baik fisik, emosi, sosial, cara beripikir, maupun tingkah laku yang menyebabkan gejala yang meningkat. (Dewa et al., 2020) Masa remaja juga merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Menurut Monks, dkk masa remaja secara umum berlangsung antara usia 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan , dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Dalam masa perkembangannya remaja mengalami perkembangan begitu pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Perkembangan secara fisik ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk organ reproduksi. Sedangkan secara psikologis perkembangan ini nampak pada kematangan pribadi dan kemandirian. (Hartati & Rahman, 2017). Menurut Erikson, masa remaja adalah masa yang akan melalui krisis dimana remaja berusaha untuk mencari identitas diri (*search for self-identity*). Remaja mulai mencari tahu siapa diri mereka, seperti apa watak mereka , dan bagaimana orang lain menilai mereka. Memiliki *self image* yang positif pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian , tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri sendiri. (Thahir & Firdaus, 2017) *Self image* atau citra diri merupakan konsep yang dibentuk di dalam pikiran individu mengenai seperti apa individu sebagai seorang manusia. (Widya Agdania et al., 2003)

Setiap individu mengharapkan dirinya mampu berkembang secara optimal dan bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Perkembangan kemampuan seseorang tidak akan bisa terwujud dengan sendirinya jika tidak diupayakan oleh dirinya sendiri dan juga peran dari berbagai pihak. Saat ini banyak diri remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dikarenakan mereka merasa canggung, malu, tidak percaya diri, rendah diri, minder, keadaan fisik yang berbeda. Permasalahan yang dialami remaja seringkali dan hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri. Tanpa mereka sadari membuat konflik dengan dirinya sendiri. Individu cenderung cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya sendiri bahkan orang lain atau meyakini persepsi yang belum pasti kebenarannya. (Saiful & Nikmarijal, 2020)

Menurut Chaplin *self image* (citra diri) adalah jati diri seperti yang digambarkan atau yang dibayangkan akan menjadi dikemudian hari. Citra diri dalam psikologi dalam bentuk yang paling dasar akan membentuk gambaran mental internal atau ide mengenai diri sendiri, bagaimana cara berpikir dan merasa mengenai diri sendiri, bagaimana cara berpikir dan merasa berdasarkan penampilan, kinerja, dan hubungan-hubungan yang mempengaruhi kehidupan sebagaimana tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang. Setiap kali individu mempertanyakan mengenai penampilan diri, seberapa penting diri. Susanto berpendapat bahwa *self image* (citra diri) adalah suatu konsep yang kompleks meliputi kepribadian, karakter, tubuh, dan penampilan individu. (Widya Agdania et al., 2003) Menurut *American Psychiatric Assosiation self image* atau citra diri merupakan pandangan atau konsep diri seseorang, berupa aspek penting dari kepribadian seseorang yang dapat menentukan keberhasilan hubungan dan *general well being* seseorang. Burn juga mengatakan bahwa *self image* (citra diri) adalah apa yang dilihat seseorang ketika dia melihat pada dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa *self image* (citra diri) adalah gambaran serta pandangan dan keyakinan individu secara keseluruhan mengenai dirinya sendiri. (Purnamasari & Agustin, 2018). Citra diri atau *self image* yang merupakan bagian dari *self concept* yang merupakan bagian dari personalitas atau kepribadian individu. (Rarasingtyas & Maturbongs, 2019) Setiap individu memiliki *self image* yang berbeda, ada individu yang memiliki *self image* positif dan *self image* negatif. Seseorang yang memiliki *self image* positif akan merasa aman, percaya diri, dan menghargai dirinya sendiri. Sedangkan seseorang yang memiliki *self image* negatif akan merasa gundah, minder, tidak

percaya diri, rendah diri dan tidak mampu menghargai dirinya sendiri. Individu cenderung cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya sendiri bahkan orang lain atau meyakini persepsi yang belum pasti kebenarannya. Salah satu solusi untuk mengatasi *self image* yang negatif pada remaja yaitu dengan melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) karena secara spesifik pendekatan ini menekankan proses berpikir secara rasional sehingga dapat digunakan untuk mengatasi *self image* yang negatif yang bersumber dari pemikiran irasional. (Saiful & Nikmarijal, 2020). Di Indonesia REBT efektif digunakan dalam menangani permasalahan seperti penelitian yang dilakukan oleh Erina Gita Lestari dkk (untuk mengatasi self esteem rendah). (Lestari et al., 2020), Siti Nur Rahmawati (untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja). (Nur Rahmati, 2022), Hany Paturrochmah (menumbuhkan sikap mental positif). (Paturrochmah, 2020), Nova Erlina dan Devi Novita Sari (Meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik) (Erlina & Novita Sari, 2016), Andi Thahir dan Firdaus (untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik). (Thahir & Firdaus, 2017)

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, REBT mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku (T. Erford, 2017) Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya adalah adalah pemikiran pada individu. Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi remaja yang memiliki *self image* negatif perlu dilakukan upaya untuk mengatasi *self image* negatif tersebut agar menjadi positif. Pikiran, Perasaan dan perilaku negatif harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Cara mengatasi *self image* yang negatif pada remaja dapat dilakukan dengan menerapkan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). (Dewa et al., 2020)

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature atau kajian pustaka yang terkait dengan pembahasan yaitu tentang penggunaan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi *self image* negatif pada remaja. Penelitian kajian pustaka adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data, pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah data penelitian (Aniswita, Neviyarni, 2021). Literatur yang dikaji sebagai sumber dari lima buah buku dan tujuh belas artikel jurnal, terkait Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dapat memberikan kontribusi terhadap materi pembahasan. Studi literatur merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni menjelaskan secara teratur literature yang telah diperoleh agar dipahami dengan baik oleh pembaca (Devi Ratnasari, 2022)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1933, dalam Newsletter yang dikeluarkan oleh Institute For Rational Emotive Therapy (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) (Lubis, 2014). REBT adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai,

bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. REBT menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan (Corey, 2013)

Menurut Komalasari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang bersifat direktif, artinya pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami kognitifnya yang menyebabkan gangguan emosional, pendekatan ini bertujuan untuk membantu menyadarkan individu bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan mengoreksi kesalahan berpikir atau tingkah laku yang menyakiti diri. Ellis mengatakan bahwa peristiwa yang terjadi pada individu akan reaksi sesuai dengan cara berpikir atau system kepercayaannya. Jadi konsekuensi reaksi yang dimunculkan seperti senang, sedih, frustrasi dan sebagainya bukan akibat peristiwa yang di alaminya melainkan disebabkan cara berpikirnya (Komala et al., 2011)

Pendekatan behavior kognitif yang menekankan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran saling berkaitan disebut dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Karakteristik individu pada pendekatan REBT sebagai berikut:

1. Proses belajar irasional yang diperoleh dari orang tua dan lingkungannya akan menghasilkan pikiran yang irasional.
2. Gangguan emosi yang dirasakan individu disebabkan verbalisasi ide dan pemikiran irasional karena pada dasarnya manusia adalah makhluk verbal dan berpikir dengan bahasa dan symbol.
3. Permasalahan gangguan emosional dikarenakan verbalisasi diri (self verbalishing) yang terus menerus dan padangan serta sikap pada kejadian, bukan karena kejadian itu sendiri.
4. Mengasosiasikan kembali persepsi dan pemikiran menjadi logis dan rasional adalah cara mengatasi pikiran dan perasaan yang negative yang dapat merusak diri. (Saiful & Nikmarijal, 2020)

### **Pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap manusia**

REBT memandang manusia sebagai individu yang di dominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan psikis individu. Landasan filosofi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam quotation dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis : *"Men are distrurbed not by thinks, but by the views which they take of them"*

Artinya manusia terganggu bukan karna sesuatu, tetapi karna pandangan terhadap sesuatu. Asumsi dasar Ellis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT, antara lain :

1. Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan salin berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
2. Gangguan emosional disebabkan oleh factor biologi dan lingkungan manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar.
3. Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku. Individu sering berpikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain.
4. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut.
5. Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.

6. Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.
7. Ketika individu bertingkah laku yang menyakiti diri sendiri (*self defeating behavior*)

### **Teori A-B-C Tentang Kepribadian**

Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktik REBT. (A) adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. (A) peristiwa yang mengaktifkan bukan penyebab timbulnya (C) (konsekuensi emosional). Alih-alih B yaitu keyakinan individu tentang (A), yang menjadi penyebab (C), yakni reaksi emosional. (Corey, 2013) kemudian ditambahkan (D) dan (E) untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Selanjutnya ditambahkan (G) yang letaknya di awal. Jadi (D) itu dispute atau pikiran irasional (E) effective new philosophy of life atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif. Dan (G) goals atau tujuan.

*Antecedent Event* (A) merupakan segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan rasional dan keyakinan irasional. *Emotional Consequense* (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). setelah ABC menyusul *Desputing* (D) merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah untuk menentang pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai-nilai irasional yang tidak bisa dibuktikan. Hasil akhir dari proses ABCD berupa *Effect* (E) perilaku kognitif emotif. Bilamana A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional maka hasil akhirnya berupa perilaku positif, sebaliknya jika proses berpikir yang irasional maka hasil akhirnya berupa tingkah laku negatif. (Hartati & Rahman, 2017)

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

1. Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial.
2. Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
3. Orang yang tidak bermoral, criminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan.
4. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila sega sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan.
5. Ketidakbahagiaan merupakan peristiwa yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.
6. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
7. Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya.
8. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempa bersandar.
9. Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.
10. Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
11. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana. (Dinianty, 2009)

### **Konsep Self Image**

Citra diri atau *self image* merupakan cara pandang seseorang terhadap dirinya. Baik secara fisik ataupun tentang apa yang orang lain tahu mengenai dirinya. Citra diri akan muncul setelah seseorang menerima dan kemudian mengolah informasi atau feedback dari orang sekitarnya. *Self image* merupakan

gambaran dan pandangan seseorang tentang penampilan dirinya, tentang tubuhnya maupun karakter yang dimilikinya. Self image terbentuk sejak masa kanak-kanak dimana pengalaman hidup di masa lalu tersebut membuat suatu gambaran tentang diri di masa sekarang. (Eka & Matulesy, 2018)

Hadiwibowo juga mendefinisikan citra diri sebagai representasi seseorang terhadap dirinya, pikiran orang lain tentang dirinya baik tentang cara seseorang memandang maupun tentang pikiran penilaian seseorang terhadap dirinya (Ni'mah & Rohmatun, 2017) Setiap individu tidak memiliki citra diri yang sama. Ada individu yang memiliki citra diri negatif dan citra diri positif. Citra diri negatif biasanya terbentuk dari lingkungan mulai dari keluarga, pergaulan dan masyarakat. Kata-kata, tabel komentar, ataupun pandangan negatif yang dilekatkan pada diri seseorang, akan memberikan pengaruh kepada seseorang menjadi tidak percaya diri dalam melakukan apapun dan akan menghambat mereka untuk bisa maju ke depan. (Kemala & Sukmawati, 2019). Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self image* atau citra diri merupakan persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, tentang tubuhnya atau karakter yang dimilikinya. Baik secara fisik ataupun tentang apa yang orang lain tahu mengenai dirinya.

Citra diri atau *self image* merupakan bagian dari *self concept* yang merupakan bagian dari personalitas atau kepribadian individu. Konsep diri adalah cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh, menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial dan spritual. Termasuk didalamnya adalah persepsi yang dimilikinya, interaksi individu dengan orang lain maupun lingkungannya, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek serta tujuan, harapan, dan keinginannya. Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup manusia lainnya (Thahir & Firdaus, 2017).

### **Karakteristik Self Image Positif dan Negatif**

Karakteristik citra diri yaitu negatif dan positif. Individu yang memiliki citra diri yang positif atau baik, maka individu akan merasa aman dan menghargai diri sendiri, dan sebaliknya individu yang memiliki citra diri negatif atau kurang baik maka individu tersebut akan merasa gundah, tidak percaya diri, dan tidak mampu menghargai diri sendiri. (Kemala & Sukmawati, 2019)

Fleet mengemukakan ciri-ciri seseorang yang memiliki *self image* positif, (Eka & Matulesy, 2018) ialah dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Memiliki rasa percaya diri yang kuat
- b. Berorientasi pada ambisi yang kuat dan mampu menentukan sasaran hidup
- c. Terorganisasi dengan baik dan efisien (tidak terombang-ambing lagi tanpa tujuan dari hari ke hari)
- d. Bersikap "mampu"
- e. Memiliki kepribadian yang menyenangkan
- f. Mampu mengendalikan diri

Ciri-ciri seseorang yang memiliki citra diri negatif yaitu, sebagai berikut :

- a. Merasa rendah diri
- b. Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup
- c. Lebih suka menunda waktu
- d. Memiliki landasan yang pesimistik dan emosi negative
- e. Pemalu dan suka menyendiri (karena dapat kritikan dari orang lain seperti, hinaan, ejekan dari teman)
- f. Hanya memiliki kepuasan sendiri.

### **Faktor Pembentuk Self Image**

Lusi mengatakan bahwa faktor-faktor pembentuk citra diri bersumber dari luar diri seseorang yaitu pengalaman pribadi dan hasil internalisasi dan hasil internalisasi dari penilaian orang lain. Jika

seseorang hidup dilingkungan negatif maka akan terbentuk citra diri yang negatif, begitupun sebaliknya. Pernyataan tersebut senada dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Holden bahwa citra diri terbentuk dari penilaian yang dibuat oleh diri sendiri maupun oleh orang lain dan citra diri terbentuk dari informasi, pengalaman, umpan balik dan kesimpulan yang dibuat diri sendiri. (Purnamasari & Agustin, 2018)

Leo mengemukakan tiga faktor yang berperan dalam pembentukan citra diri seseorang, (Devya, 2014) antara lain :

a. Orang tua

Kata-kata yang dianggap seseorang anak dari orang tuanya dapat dianggap sebagai suatu kebenaran. Anak itu percaya pada yang dia masukan ke dalam imajinasinya. Misalkan ayahnya berkata ia seorang anak bodoh, anak itu dapat memasukan informasi tersebut ke dalam gambaran mentalnya sebagai suatu kebenaran dan akhirnya berpikir bahwa ia adalah seorang anak yang bodoh.

b. Lingkungan sekitar

Suatu lingkungan mempunyai nilai-nilai budaya yang dapat dimasukan ke dalam imajinasi seseorang. Baik itu nilai yang buruk atau yang bagus. Seperti kulit hitam itu jelek dan kulit putih itu cantik. Orang kulit hitam yang mendengar ini akan merasa dirinya jelek dan berpikir bahwa temannya yang berkulit putih cantik adanya. Sehingga muncul citra diri yang negatif terhadap dirinya sendiri.

c. Diri sendiri

Hal ini berhubungan dengan *self talk* (pembicaraan dengan diri sendiri). Pada saat seseorang sedang mengalami tekanan-tekanan, *self talk* akan muncul. Apa yang akan dikatakan kepada diri sendiri akan membuat gambar diri yang dapat menipu atau mendukung diri orang tersebut. Dari sinilah dapat muncul kepercayaan yang benar ataupun kepercayaan yang salah di dalam diri.

### **Dimensi Self Image**

Citra diri merupakan bagian dari *self concept* yang merupakan bagian dari personalitas atau kepribadian individu. Citra diri menghasilkan ciri bawaan psikologis dari seorang individu yang dapat menghasilkan tanggapan yang cukup konsisten dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Menurut Schiffman dan Kanuk dalam bukunya yang berjudul *Consumer Behavior International Edition* terdapat empat dimensi dari citra diri yaitu :

a. *Actual Self Image* yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri

b. *Ideal Self Image* yaitu bagaimana seseorang ingin memandang dirinya

c. *Social Self Image* yaitu bagaimana seseorang merasa orang lain memandang dirinya

d. *Ideal Social Self Image* yaitu bagaimana seseorang ingin dirinya dipandang oleh orang lain.

(Rarasingtyas & Maturbongs, 2019)

### **Komponen Self Image**

Beynon menjelaskan bahwa terdapat beberapa komponen citra diri yang diuraikan sebagai berikut

a. *Performance of Roles*

Kemampuan ini menjelaskan tentang kemampuan dan seberapa baik seseorang dalam berbagai hal, seberapa sukses seseorang pada apa yang ia lakukan. Seperti dalam hal pendidikan, olahraga, karier, kehidupan rumah, atau pola asuh atau peran lainnya yang sangat spesifik.

b. *Pedigree*

Komponen ini menjelaskan tentang identitas seseorang dan merupakan sumber rasa kebanggaan yang dimiliki seseorang. Dapat berupa latar belakang, asal, warisan keluarga atau status seseorang, sekolah atau universitas tempat menempuh pendidikan.

c. *Acceptability to Others*

Komponen ini merupakan penerimaan individu kepada orang lain, perasaan terhadap hubungan dengan teman, pasangan atau orangtua, juga sebagai wilayah di mana latar belakang individu dapat memiliki efek yang sangat nyata pada masa kini. Pengalaman seseorang untuk dicintai di masa lalu sering beralih ke bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri atau mengevaluasi kasih sayang orang lain pada saat ini.

d. *Significance*

Komponen ini menjelaskan tentang arti hidup, bagaimana seseorang menganggap pentingnya ia didunia, di mana seseorang menyesuaikan diri dengan skema besar didalam hidup, bagaimana dirinya diingat atau dampak yang akan dibuat. (Purnamasari & Agustin, 2018)

**Aspek-aspek *Self Image***

*Self Image* menurut Jersild, terdiri dari tiga aspek yaitu :

a. *Komponen Persepsi (Perceptual Component)*

Yaitu suatu gambaran yang dimiliki oleh seseorang tentang penampilannya berkaitan dengan tubuh atau fisik serta ekspresi yang diberikan kepada orang lain.

b. *Komponen Konsep (Conceptual Component)*

Yaitu suatu gambaran tentang karakteristik dalam diri seseorang yang meliputi tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu, kemampuan diri, serta keterbatasan yang dimiliki oleh individu tersebut.

c. *Komponen Sikap (Attitudinal Component)*

Yaitu suatu pemikiran serta perasaan individu tentang dirinya, kedudukannya dan pandangannya terhadap individu lain. (Ni'mah & Rohmatun, 2017)

**KESIMPULAN**

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan salah satu dari berbagai aspek perkembangan yang harus dilalui setiap individu. Masa remaja adalah masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja sering disebut masa dimana individu mencari jati dirinya. Pada masa remaja inilah yang nantinya menentukan bagaimana kepribadian individu akan dibentuk, dapat dikatakan merupakan masa yang paling penting didalam kehidupan individu. Oleh karena itu remaja harus diberikan bimbingan dan juga arahan agar mampu menjadi pribadi yang lebih baik. Setiap individu memiliki *self image* yang berbeda, ada individu yang memiliki *self image* positif ada pula yang memiliki *self negative*. Ada beberapa faktor yang membentuk *self image* seseorang diantaranya adalah orang tua, lingkungan, dan juga diri sendiri. Seseorang yang memiliki *self image* positif akan merasa aman, merasa lebih bahagia mampu menghargai dirinya sendiri, memiliki dorongan untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, bangga akan dirinya sendiri dan percaya diri, sedangkan seseorang yang memiliki *self image* yang negatif ia akan cenderung menjadi pribadi yang pesimis, merasa hidupnya tidak bahagia merasa dirinya tidak berharga, tidak berani menghadapi tantangan baru, tidak tahan dengan kritikan yang diberikan kepadanya, merasa tidak percaya diri, rendah diri, dan juga tidak dapat menerima kelebihan dan kekurangannya. Dimana, Perasaan-perasaan tersebut berasal dari pemikiran yang irasional/negatif, kemudian ia yakin didalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku yang negatif. Penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* cocok digunakan dalam mengatasi *self image* yang negatif pada remaja. Dengan melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk

memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional sehingga konseli dapat mengembangkan diri dengan optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aniswita, Neviyarni, M. & H. N. (2021). Kode Etik Konseling: Teoritik Dan Praksis. *Junral Inovasi Pendidikan*, 8(1), 1-7.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Devi Ratnasari, S. P. S. & A. T. (2022). Nilai-Nilai Pedagogik Pada Pendidikan Profesi Konselor dalam Upaya Membangun Dinamika BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertanggungjawab). *Unindra Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 43-50. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.611007>
- Devya. (2014). Hubungan citra diri dan perilaku konsumtif pada remaja putri yang memakai kosmetik wajah. *Psikoborneo*, 2(3), 185-189.
- Dewa, I. A. E. P. D. T., Karpika, I. P., Sapta, I. K., Suhardhita, K., & Aman, V. (2020). PENDEKATAN Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy ( Rebt ) Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Vii.F Smp Negeri 12 Denpasar. *Indonesian Journal Of Educational Development*, 1(3), 429-436. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4285218>
- Dinianty, A. (2009). *Teori-Teori Konseling*. Daulat Riau.
- Eka, R. C. N., & Matulesy, A. (2018). Self Image dan Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 51-56.
- Erlina, N., & Novita Sari, D. (2016). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 03(2), 303-316.
- Hartati, S., & Rahman, I. K. (2017). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( Rebt ) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis. *Genta Mulia*, VIII(2), 13-26.
- Kemala, R. P., & Sukmawati, I. (2019). Relationship of Self-Image with Interpersonal Communication of Vocational Students. *NeoKonseling*, 1(3), 1-6. <https://doi.org/10.24036/00125kons2019>
- Komala, S., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori Dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Lestari, E. G., Masturi, & Lestari, I. (2020). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self-Esteem Rendah. *Jurnal Prakarsa Paedagogja*, 3(1).
- Lubis, N. L. (2014). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Kencana.
- Ni'mah, U., & Rohmatun. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Pola Asuh Otoritatif Dengan Citra Diri Pada Mahasiswi Yang Melakukan Perawatam Wajah Di Klinik Kecantikan. *Proyeksi*, 12(2), 69-78.
- Nur Rahmati, S. (2022). Konseling rational emotive behaviour therapy (rebt) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 38-44.
- Paturrochmah, H. (2020). Rasional Emotif Behavior Therapy ( REBT ) Islam Dalam Menumbuhkan Sikap Mental Positif. *Paturrochmah, Hany*, 4(2), 200-217.
- Purnamasari, A., & Agustin, V. (2018). Hubungan Citra Diri Dengan Perilaku Narsisisme Pada Remaja Putri Pengguna Instagram Di Kota Prabumulih. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 115-132.
- Rarasingtyas, I. I., & Maturbongs, Y. H. (2019). PENGARUH MOTIF PENGGUNAAN MEDIA INSTAGRAM Terhadap Citra Diri DI PT XYZ. *Junral Ilmu Komunikasi Dan Bisnis*, 5(1), 123-149.
- Saiful, & Nikmarijal. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy ( REBT ). *Indonesian Journal Of Counseling and Education*, 1(1), 6-12.
- T. Erford, B. (2017). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Belajar.

- Thahir, A., & Firdaus. (2017). Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ). *KONSELI (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 04(2), 47-64.
- Widya Agdania, A., Saragih, S., & April Ariyanto, E. (2003). *Hubungan Antara Citra Diri ( Self Image ) Dengan Perilaku Prososial Di Universitas 17 Agustus 1945*.