

STUDI KASUS PENERIMAAN DIRI RENDAH SISWA KELAS VIII SMPN 1 SUKODONO

Wahyu Agustina

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Email (wahyuagustina16010014059@mhs.unesa.ac.id)

Najlatun Naqiyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Email (najlatunnaqiyah@unesa.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penerimaan diri siswa kelas 8 secara lebih mendalam dan difokuskan pada fenomena penerimaan diri yang rendah, faktor penyebab dan peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya penerimaan diri siswa. Penelitian ini berkaitan dengan studi kualitatif deskriptif dan subyek yang digunakan dalam penelitian studi ini adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sukodono. Sampel 3 orang siswa kelas VIII-J, 1 Wali Kelas dan 1 Guru Bimbingan dan Konseling. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif yang mempunyai tiga tahapan, (1) Reduksi data, (2) *Display* data, (3) Pengambilan kesimpulan dan verifikasi. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan ada 4 jenis perilaku yang ditampilkan oleh ketiga subyek penelitian yang mengalami penerimaan diri yang rendah. Perilaku subyek pertama adalah menyembunyikan minatnya untuk mengikuti kegiatan di lingkungan rumahnya karena tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, perilaku subyek kedua adalah menolak mengikuti perkumpulan jika berlokasi di kafe/restoran, dan memakai jaket serta warna pakaian yang gelap untuk menutupi bentuk tubuhnya, sedangkan perilaku subyek ketiga adalah tidak mau keluar rumah dalam kurun waktu tertentu, tidak mau maju ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan, dan tidak ingin menampilkan dirinya di depan banyak orang. Dibalik rendahnya penerimaan diri pada ketiga subyek penelitian, ada beberapa faktor yang mendukung munculnya perasaan itu. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri termasuk kepercayaan diri dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri termasuk reaksi teman sebaya, orangtua dan lingkungan. Selain itu peran guru bimbingan dan konseling yang sudah pernah menangani kasus rendahnya penerimaan diri pada siswa disabilitas salah satunya adalah dengan mengkondisikan ruang kelas dan peserta didiknya agar menerima kehadiran siswa disabilitas dengan lapang dada dan tanpa ada *pembullying*. Guru bimbingan dan konseling juga melakukan pemberian motivasi dan penguatan kepada anak yang memiliki penerimaan diri yang rendah.

Kata Kunci : Penerimaan Diri, Remaja, Studi Kasus, Faktor Penyebab, Peran Guru BK

Abstract

This study aims to look at how the 8th grade students' self-acceptance is more in-depth and focused on the phenomenon of low self-acceptance, the causative factors and the role of the guidance and counseling teacher in dealing with problems related to low self-acceptance of students. This research is related to a descriptive qualitative study and the subjects used in this study are grade VIII students of Sukodono State Middle School 1. Sample 3 students of class VIII-J, 1 Homeroom Teacher and 1 Teacher Guidance and Counseling. The methods used to collect data in this study are interviews, observation, and documentation. While the data analysis technique used is an interactive model that has three stages, (1) data reduction, (2) data display, (3) drawing conclusions and verification. Based on the results of the study found that there are 4 types of behavior exhibited by the three subjects who experienced low self-acceptance. The first subject's behavior is to hide his interest to participate in activities in his home environment because he is not confident in his body shape, the second subject's behavior is to refuse to join the gathering if located in a cafe / restaurant, and wear a jacket and dark clothing colors to cover his body shape, while the behavior of the subject third is not wanting to leave the house within a certain period of time, not wanting to come to the front of the class to answer questions, and not wanting to appear in front of many people. Behind the low self-acceptance in the three research subjects, there are several factors that support the emergence of these feelings. These factors are divided into two groups, namely internal factors that come from within, including self-confidence and external factors that come

from outside, including the reactions of peers, parents and the environment. In addition, the role of guidance and counseling teachers who have handled cases of low self-acceptance among students with disabilities is to condition the classrooms and their students to accept the presence of disabled students with grace and without intimidation. The guidance and counseling teacher also provides motivation and reinforcement to children who have low self-acceptance.

Keywords: Self-Acceptance, Youth, Case Study, Factors, Role of Guidance and Counseling Teachers

PENDAHULUAN

Penerimaan diri perlu dimiliki oleh setiap manusia. Penerimaan diri sendiri merupakan salah satu kemampuan individu dalam menerima setiap bentuk tubuh yang dimiliki serta kelebihan dan kekurangan yang melekat pada dirinya secara lapang dada. Penerimaan diri ini akan berujung pada prinsip bersyukur kepada Tuhan yang menciptakan setiap individu dengan keunikannya yang berbeda antara satu orang dengan orang lain. Penerimaan diri ini juga akan membawa manusia pada pandangan bahwa setiap manusia pasti berbeda dan mempunyai daya tariknya tersendiri, serta setiap manusia tidak akan lepas dari kelebihan dan kekurangan pada dirinya, sebagai suatu anugerah yang harus disyukuri dan diterima tanpa memedulikan perkataan orang lain mengenai tubuhnya. Karena pada dasarnya manusia dapat menjadi tidak sempurna di beberapa bagian karena tidak ada manusia yang benar-benar sempurna.

Begitupun dengan remaja yang sedang dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, Sarlito (Resty, 2016). Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam masa ini tentunya remaja akan mulai mengalami banyak perubahan baik dari segi kognitif, psikis dan tentu saja juga perubahan yang terjadi pada fisiknya. Sehingga dalam masa yang banyak mengalami perubahan ini, remaja akan cenderung melakukan pencarian jati diri. Dari berbagai perubahan yang telah disebutkan (baik melalui psikis dan kognitifnya) pada masa remaja, perubahan fisik adalah salah satu hal yang dapat terlihat dengan jelas karena perubahannya dapat diamati secara langsung. Oleh karena itu ketika remaja mulai mengalami perubahan fisik, dia akan memberikan perhatian lebih banyak terhadap fisiknya dan mulai tercetus pemikiran tentang bagaimana caranya agar dia terlihat menarik di depan masyarakat seperti yang dinyatakan Conger dan Petersen (Dina, dkk, 2019:2).

Dalam masa remaja khususnya bagi siswa SMP mempunyai tugas perkembangannya. Seperti yang diungkapkan oleh Kay (Destriana 2017:9), terdapat tujuh poin sebagai tugas perkembangan remaja, yang salah satunya yaitu bahwa pada masa ini, remaja harus mampu menerima kondisi fisiknya sendiri termasuk keragaman

kualitasnya. Tidak hanya itu, salah satu aspek pribadi remaja yang harus dicapai yaitu bahwa remaja dapat menerima keadaan bentuk fisiknya serta dapat memanfaatkannya sebaik mungkin dengan cara yang positif. Apabila hal ini tidak terpenuhi maka akan sangat memungkinkan menjadi suatu problema/masalah dikemudian hari, seperti ketidakbahagiaan bagi individu itu sendiri, adanya penolakan dari lingkungan dan terhambatnya pemenuhan tugas perkembangan yang harus dia lalui. Masalah-masalah itu tentu akan menjadikan individu tidak bisa berkembang secara optimal.

Remaja yang mempunyai penerimaan diri yang rendah secara langsung juga mempunyai masalah dengan kehidupan sosial dan pribadinya. Sedangkan masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, dan tempat mengembangkan segala bakat minat serta pengetahuannya. Jika mulai dari sini sudah ada hambatan, dan tidak segera dituntaskan/dicari solusinya maka dapat menjadi permasalahan yang akan dibawa remaja hingga nanti dia dewasa bahkan hingga masa tua. Selain itu menurut Chaplin (Resty 2016:3) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap kepuasan terhadap diri sendiri, baik buruknya dan bakat serta potensi diri pribadi, diikuti dengan pengakuan akan keterbatasan sendiri. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Schultz (Resty 2016:4) bahwa untuk mempunyai penghargaan diri yang sesungguhnya atau sejati maka seseorang harus memahami dan mengetahui pribadinya dengan baik serta mampu menilainya sesuai dengan keadaan sebenarnya tanpa adanya pengaruh pandangan dari orang lain tentang kebaikan dan kelemahan dirinya.

Tidak hanya cukup dengan menerima keadaan dirinya saja namun individu bisa menerima masa lalunya (Rodriguez, dkk 2015). Selain mampu menerima keadaan diri dan masa lalunya, individu juga tidak menyalahkan orang lain atas apa yang dia dapatkan dan terus berusaha mengembangkan dirinya secara optimal (Handayani, dkk, 1998 ; Kusuma 2013 ; Mani dan Yuniawati, 2015 ; Ridha, 2012). Karena sejatinya setiap manusia adalah pribadi yang unik dan mempunyai berbagai hal yang berbeda dengan manusia lainnya, sehingga penerimaan diri dapat diukur dari sejauh mana seseorang mampu dan

dapat menerima karakter pribadinya (Kusuma 2013). Sedangkan menurut (Stranger 2009) penerimaan diri adalah suatu pelibatan ekspresi aktif pikiran dalam melihat dan memahami keaktifan diri sebagai suatu individu, sehingga pada akhirnya individu tersebut akan terus aktif dalam mengekspresikan pikirannya dan hal itu dapat meningkatkan penerimaan diri mereka. Namun tidak selamanya penerimaan diri itu dapat diterima atau berdampak positif bagi diri, kadang hal tersebut malah memberikan pikiran agresif dan menciptakan suatu harapan rendah untuk dapat menerima kelompok (Greenway 2015).

Oleh karena itu penerimaan diri kadang tidak selalu disambut baik oleh individu karena dianggap merugikan dan tidak diperlukan (Greenway 2015). Karena di dalamnya melibatkan pemahaman tentang diri secara realistis, serta menyadari tentang kekuatan dan kelemahan. Maka sudah sepatutnya manusia senantiasa selalu belajar dalam mengerti dan memahami dirinya sebagai suatu bentuk karunia dari Tuhan dengan bersyukur. Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian dari beberapa ahli bahwa penerimaan diri adalah suatu perasaan menerima secara sukarela tentang apa yang melekat pada dirinya tanpa beban, selain itu diikuti dengan proses untuk terus bersaha mengembangkan diri secara optimal. Penerimaan diri seseorang dapat dilihat baik secara kasat mata atau bisa dilihat melalui asesmen masalah. Penerimaan diri seseorang juga akan berbeda-beda bentuk dan jenis yang sesuai dengan lingkungan yang membentuk individu tersebut.

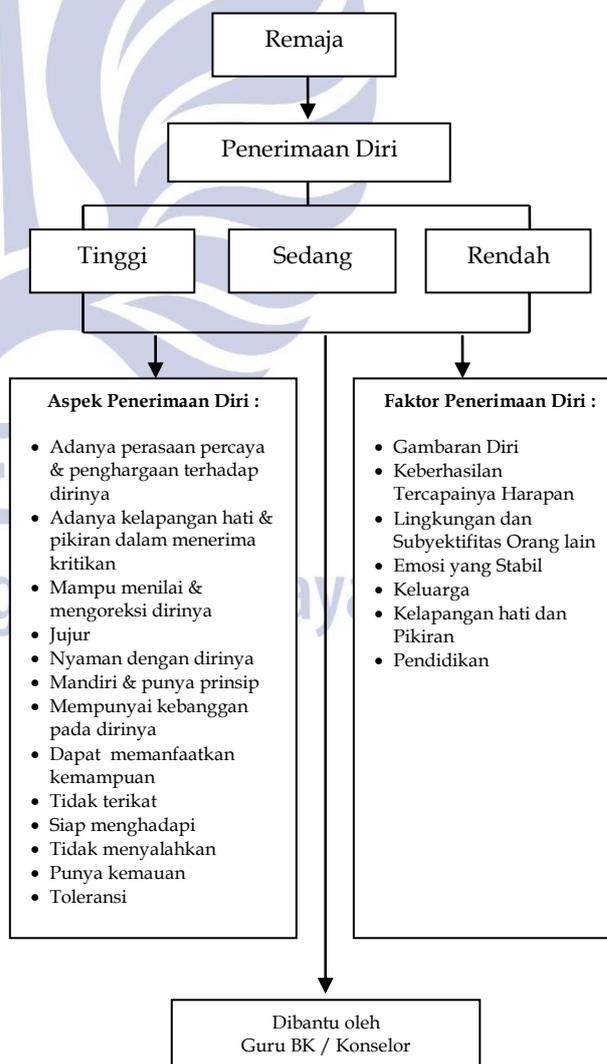
Rasa penerimaan diri memiliki sebuah ciri-ciri, seperti yang dikemukakan oleh Alport (Rasty 2016:4) yaitu (1) individu yang mempunyai penerimaan diri adalah individu yang memiliki gambaran yang positif tentang diri, (2) selain itu individu dapat mengelola dan memberikan toleransi terhadap perasaan frustrasi dan kemarahan, (3) individu dengan rasa penerimaan diri adalah orang-orang yang dapat melakukan interaksi secara baik serta dapat menerima kritikan dari orang lain. Orang-orang dengan sifat seperti ini adalah individu yang mampu mengatur keadaan emosinya (depresi dan kemarahan). Sedangkan menurut Hurlock (Wahyu 2016:1) terdapat ciri-ciri gejala rendahnya penerimaan diri adalah (1) adanya perasaan sulit menerima diri, (2) tidak menyenangkan dirinya sendiri, (3) mencemooh dirinya sendiri, (4) sering merasa bahwa orang lain menjauhi dan menghina dirinya, (5) tidak percaya pada perasaan dan sikapnya sendiri. Maka dari hal itu tingginya rasa penerimaan diri dianggap sebagai karakteristik mental dan dipercaya dapat mempengaruhi kesejahteraan pribadi, jika seseorang mempunyai penerimaan diri yang rendah sudah pasti dia akan menutup dirinya dari pergaulan luar/sosial (Ridha 2012). Sehingga tingginya

kecemasan dan depresi akibat penerimaan diri yang rendah mendukung seseorang untuk membebaskan diri dari kegagalan (Ridha 2012), hal ini dapat membuat seseorang tidak mau mencoba untuk berubah atau memperbaiki, dan semakin terpuruklah keadaan seseorang itu.

Penerimaan diri pada setiap individu tentunya tidak muncul dengan sendirinya. Dengan kata lain bahwa tinggi rendahnya penerimaan diri individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yang dapat disebut dengan faktor dan aspek. Kedua hal ini dapat menjadi pemicu bagaimana seseorang dalam memandang bentuk tubuhnya. Aspek dan faktor secara garis besar berbeda dalam pengertiannya, faktor merupakan komponen yang umumnya berasal dari luar individu sedangkan aspek merupakan buah hasil pemikiran dan pengalaman yang berasal dari dalam individu.

Jika digambarkan dalam konsep berpikir penelitian, maka penerimaan diri remaja dan segala aspek serta faktor penerimaan diri yang mempengaruhinya dapat digambarkan lewat bagan di bawah ini :

Bagan 1. Konsep Berpikir Penelitian



Dari bagan diatas dapat dijelaskan bahwa setiap remaja mempunyai penerimaan diri, di dalam penerimaan diri remaja, ada beberapa aspek dan faktor seperti yang telah disebutkan dimana keduanya berpengaruh terhadap tinggi rendahnya kesadaran seorang individu dalam menerima dirinya/bentuk tubuhnya. Selain itu rasa penerimaan diri setiap individu bisa berubah tergantung situasi dan kondisi seseorang tersebut. Karena dalam masa remaja banyak terjadi pergolakan dan perubahan yang menuntut remaja dapat bersikap lebih perhatian terhadap dirinya sendiri terutama pada bentuk tubuhnya. Karena pada dasarnya, penampilan/bentuk tubuh memegang peranan penting dalam membangun kepercayaan diri pada seorang individu khususnya remaja. Di dalam permasalahan yang menyangkut dengan tinggi rendahnya penerimaan diri pada seorang remaja, maka guru BK sebagai penyedia layanan bantuan serta bimbingan kepada peserta didik agar dapat berkembang secara optimal tanpa adanya hambatan yang berarti perlu turun tangan untuk membantu menangani permasalahan penerimaan diri pada remaja/peserta didik sehingga remaja mampu melanjutkan tugas perkembangannya dan meraih prestasi untuk masa depannya dengan lebih baik.

METODE

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Penelitian studi kasus menurut kamus *Oxford Advance Learner 's Dictionary of Current English* (dalam Mudjia Raharjo 2017:4) kata “*case*” diartikan sebagai ‘*actual state of affairs ; situation*’, yang artinya kondisi sebenarnya yang nyata dalam suatu situasi dan kondisi. Hal ini maksudnya bahwa penelitian ini adalah serangkaian bentuk dari proses pencarian informasi secara ilmiah yang mendalam, intensif, dan terperinci dari suatu fenomena/kejadian. Studi sendiri berarti suatu pendalaman penelitian tentang sesuatu (organisasi, kelompok atau program kegiatan) yang waktu pelaksanaannya dilakukan dalam kurun waktu tertentu. Penelitian studi kasus dilakukan untuk menjawab bagaimana dan mengapa untuk memecahkan suatu fenomena yang terjadi. Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus tunggal, yang artinya dimana hanya ada satu kasus saja yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu penerimaan diri rendah yang dialami oleh tiga subyek penelitian. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif. Penelitian kualitatif artinya yaitu proses penelitian yang tidak menyertakan perhitungan di dalamnya (Rahmat, 2009:5). Selain itu penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat alami/natural, karena dalam penelitiannya tidak ada hal-hal yang dimanipulasi dan dilakukan pada kondisi yang sebenarnya. Pada penelitian ini yang dibahas adalah suatu

kejadian/peristiwa yang ada maupun yang sedang terjadi di lapangan. Dalam penelitian kualitatif peneliti merupakan instrumen , yang berarti bahwa peneliti harus ikut terjun secara langsung dalam melihat, menilai, memahami dan menganalisis suatu fenomena yang sedang diteliti.

2. Subyek Penelitian

Subyek sendiri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dapat berarti orang, tempat, atau benda yang sedang diteliti, diamati dan dianalisis guna mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya. Informasi inilah yang akan digunakan dalam menyusun penelitian ini. Dalam penelitian ini subyek yang digunakan adalah tiga orang siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sukodono yang telah terindikasi mempunyai rasa penerimaan diri yang rendah. Ketiga subyek itu diberikan nama dengan inisial Ki1, Ki2 dan Ki3 untuk menyamarkan identitas subyek. Namun tetap tidak menutup kemungkinan bahwa peneliti juga akan meminta bantuan kepada orang terdekatnya dalam mengumpulkan informasi, dalam hal ini peneliti memilih dua informan tambahan yaitu wali kelas dari ketiga subyek penelitian serta guru bimbingan dan konseling yang mengampu ketiga subyek penelitian. Peneliti memilih wali kelas serta guru BK dikarenakan kedua informan itu merupakan orang-orang terdekat dari ketiga subyek penelitian di sekolah, sehingga diharapkan mampu memberikan informasi tambahan yang diperlukan peneliti untuk melengkapi data serta sebagai acuan triangulasi, agar data yang diperoleh nanti menjadi data yang valid.

3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga cara, yang pertama adalah observasi non partisipatif yaitu serangkaian proses pengumpulan data, informasi, atau keterangan yang dilakukan dengan melakukan pengamatan secara langsung/ terjun langsung ke lapangan untuk mengamati subyek penelitian tanpa melakukan interaksi/komunikasi dengan subyek penelitian, sehingga peneliti hanya mengamati subyek dari jauh. Dari hasil observasi ini nantinya peneliti mendapatkan hasil pengamatan secara visual seperti tingkah laku subyek dan informasi lainnya. Selain observasi peneliti juga menggunakan wawancara terstruktur sebagai teknik pengumpulan suatu informasi dengan cara bertanya pada narasumber yang berkaitan, dengan menggunakan pedoman pertanyaan wawancara yang sudah dibuat oleh peneliti. Selain observasi non-partisipatif dan wawancara terstruktur, peneliti juga melakukan studi dokumentasi untuk teknik pengumpulan data yang ketiga sebagai pelengkap data-data yang dibutuhkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Data Lapangan

Hasil penelitian yang dipaparkan dalam bab ini akan digunakan untuk menjawab fokus penelitian yang sudah di rumuskan oleh peneliti. Ada tiga fokus penelitian di dalam penelitian ini, yaitu : (1) Fenomena Penerimaan Diri yang Rendah pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono, (2) Penyebab Rendahnya Penerimaan Diri pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono, dan (3) Peran Guru BK dalam Menangani Permasalahan Siswa yang Mempunyai Tingkat Penerimaan Diri yang Rendah. Data yang disajikan di dalam bab ini sudah melalui proses triangulasi atau proses perolehan derajat kepercayaan pada penulisan penelitian kualitatif. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber informasi dengan metode wawancara, yaitu dari wawancara ketiga subyek penelitian dengan guru wali kelasnya serta guru bimbingan dan konseling yang mengampu subyek penelitian selama di sekolah sebagai informan tambahan.

Hasil wawancara dengan ketiga subyek penelitian (ditambah dengan observasi), wali kelas dan guru bimbingan dan konseling akan memberikan gambaran mengenai fenomena penerimaan diri yang rendah yang dialami oleh ketiga subyek penelitian mulai dari perasaan yang dirasakan mengenai bentuk tubuh, bentuk tubuh yang diinginkan, keinginan perubahan bentuk tubuh di masa depan, faktor-faktor penyebab terjadinya penerimaan diri yang rendah serta bagaimana peran guru BK dalam menangani kasus yang berkaitan dengan rendahnya penerimaan diri.

Hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan dengan ketiga subyek penelitian dapat dilihat dengan menggunakan tabel yang berada di bawah ini untuk memudahkan melihat perbedaan dan persamaan dari ketiga subyek penelitian mengenai fenomena penerimaan diri yang rendah.

Tabel 1. Hasil Temuan Penelitian

Topik	Ki	Ki2	Ki3
Perasaan menolak tubuh dirasakan sejak	Sekolah dasar (SD)	Kelas 1 SMP	Sekolah Dasar (SD)
Bentuk perilaku rendahnya penerimaan diri yang ditampakk an	Tidak mengikuti kegiatan badminton di kampungn ya padahal itu merupakan minatn ya	<ul style="list-style-type: none"> Tidak mau diajak keluar/nong krong di kafe/restora n Memakai baju warna gelap untuk menutupi bentuk 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak mau keluar rumah Tidak mau maju ke depan kelas untuk menjawab

		tubuhnya	b pertanyaan
		<ul style="list-style-type: none"> Memakai jaket saat keluar 	<ul style="list-style-type: none"> Menolak untuk menamp akan dirinya di depan banyak orang
Faktor penyebab rendahnya penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> Postur tubuh yang gemuk Ejekan dari teman 	<ul style="list-style-type: none"> Postur tubuh yang gemuk Ejekan dari teman-teman Ejekan dari keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> Postur tubuh yang gemuk Ejekan dari teman-teman Sifat perasa yang tinggi
pernah/tidak pernah menyakiti diri sendiri	Tidak pernah punya niat menyakiti diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> Tidak pernah mempunyai niat menyakiti diri sendiri Pernah melakukan diet ekstrim hingga jatuh sakit 	<ul style="list-style-type: none"> Pernah mempunyai niat untuk menyakiti diri sendiri dengan menyayat diri namun tidak jadi dilakuk an
Bagian tubuh yang tidak disukai dan ingin diubah	<ul style="list-style-type: none"> Perut 	<ul style="list-style-type: none"> Paha Betis Perut Pinggul 	<ul style="list-style-type: none"> Perut Lengan Paha
Keinginan perubahan untuk bentuk tubuh	Lemak Perut bisa lekas hilang	<ul style="list-style-type: none"> Mau membentuk otot belikat Mau membentuk perut Mau 	Ingin mempunyai badan yang ideal

		membantu paha <ul style="list-style-type: none"> • mau membantu pinggul • mau membantu betis 	
--	--	---	--

Dari data di atas dapat dilihat bagaimana persamaan dan perbedaan mengenai fenomena penerimaan diri yang rendah yang dialami oleh ketiga subyek penelitian. Selain itu di bawah ini juga ada tabel hasil observasi yang sudah peneliti lakukan yang juga mengungkapkan beberapa perilaku yang ditampakkan secara langsung oleh ketiga subyek penelitian selama berada di dalam kelas. Tabel dibawah ini akan mempermudah dalam melihat gambaran pribadi Ki1, Ki2 dan Ki3 selama di kelas.

Tabel 2. Hasil Observasi Ki1, Ki2 dan Ki3

No	Bentuk Perilaku yang Diamati	Ki1	Ki2	Ki3
1.	Tidak mau menampakkan dirinya di depan kelas karena minder/tidak PD	-	-	√
2.	Tampak murung dan pendiam	-	-	√
3.	Interaksi dengan teman tidak baik	√	-	√
4.	Sering menjadi bahan ejekan teman	√	√	-
5.	Tidak aktif dalam menjawab pertanyaan dari guru	-	-	√
6.	Lain – lain (tuliskan)	Bajunya tidak rapi dan rambutnya berantakan	Merupakan anak yang berani	-

Dari tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga subyek penelitian merupakan anak-anak yang unik. Dibuktikan dengan perbedaan kepribadian antara subyek satu dengan yang lainnya. Tabel diatas merupakan hasil reduksi data observasi setelah peneliti melakukan kurang lebih dua minggu observasi yang dilakukan di dalam kelas ketiga subyek penelitian. Ki1 merupakan salah satu anak laki-laki yang berada di kelas VIII-J yang cukup pendiam namun sedikit usil/jahil dengan temannya, dia merupakan anak yang jarang merespon guru saat kelas dimulai, dia juga terlihat kurang berinteraksi dengan teman lainnya baik teman laki-laki ataupun teman perempuan. Teman-temannya pun juga sepertinya tidak terlalu memperhatikan kehadiran Ki1, hal ini dibuktikan saat Ki1 beberapa kali meminta minum kepada teman-temannya, mereka tidak ada yang menggubrisnya dan cenderung menjauhi Ki1, selain itu saat teman laki-lakinya bermain Ki1 tidak pernah ikut bermain dan cenderung ditolak saat dia meminta untuk diajak bermain, Baju yang dikenakan oleh Ki1 juga terlihat selalu berantakan dan kotor, rambutnya juga selalu acak-acakan, sehingga seringkali diejek oleh temannya.

Berbeda lagi dengan subyek kedua, yaitu Ki2, dia adalah sosok perempuan yang mempunyai banyak teman di kelasnya, baik laki-laki ataupun teman perempuan. Ki2 merupakan seorang atlet dayung yang bertubuh sedikit gempal dan tidak terlalu tinggi, dia merupakan anak perempuan yang berani di dalam kelasnya. Hal ini juga dikatakan oleh guru BK dan wali kelas Ki2, yang juga mengatakan bahwa dia adalah anak yang tidak kenal takut dengan temannya. Setiap hari Ki2 adaah anak yang ceria, dia juga aktif dalam merespon guru di depan kelas. Meskipun terkadang menjadi bahan ejekan temannya karena bentuk tubuhnya yang sedikit gempal, namun Ki2 tidak segan membalas perbuatan jahil temannya.

Sedangkan Ki3 sebagai subyek penelitian ketiga, dimana dia adalah anak perempuan yang terkenal sangat pendiam semenjak duduk kelas VII. Dia adalah anak yang sering menyendiri ketika di kelas, Ki3 juga terlihat tidak akrab dengan teman-temannya, begitupun dengan teman-temannya yang juga jarang mengajak berkomunikasi. Ki3 merupakan anak yang dapat dikatakan tekun dan rajin, meskipun jarang merespon guru di depan kelas saat jam pelajaran berlangsung, Ki3 selalu mengerjakan tugas dengan baik dan tanpa banyak bicara. Ki3 juga selalu nampak murung saat di kelas dan selalu menghadapkan pandangannya ke luar jendela kelas. Menurut informasi yang telah diperoleh dari guru BK dan wali kelas Ki3, kedua guru tersebut mengatakan bahwa Ki3 adalah anak yang tertutup dengan dunia luar semenjak masih duduk di kelas VII, dan dia juga termasuk anak yang tidak aktif dalam mengikuti kegiatan ekstra di sekolahnya. Itulah beberapa gambaran singkat yang dapat membantu melihat bagaimana karakteristik ketiga subyek penelitian yang sama-sama mengalami penerimaan diri yang rendah, hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya peserta didik yang kurang berprestasi saja yang biasanya cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah, namun seorang

atlet yang mempunyai banyak prestasi juga dapat mengalami penerimaan diri yang rendah.

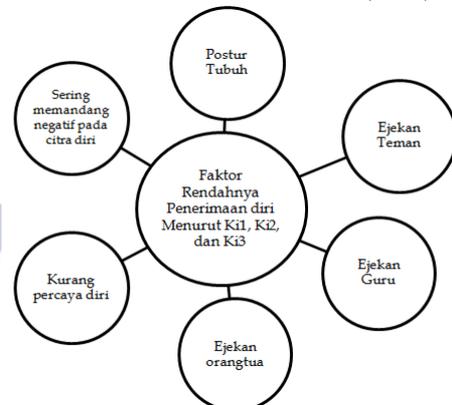
Selain itu penerimaan diri mereka yang rendah tidak begitu saja terjadi melainkan ada beberapa faktor yang dapat memunculkan dan memperkuat perasaan penolakan terhadap bentuk tubuh serta memunculkan penerimaan diri yang rendah sehingga mempengaruhi keseharian mereka. Iklim sekolah/kelas yang ditempati juga menjadi faktor penting dalam penerimaan diri remaja. Iklim kelas yang ditempati Ki1, Ki2, Ki3 adalah kelas VIII J, dimana kelas ini merupakan salah kelas yang terkenal dengan sebutan kelas 'fluktuatif'. Fluktuatif dalam hal ini bahwa anak-anak yang berada di dalam kelas ini merupakan anak-anak yang terlampau aktif dan jahil kepada sesama teman dan juga kepada guru-guru yang mengajar matrei di kelas tersebut. Hal ini dibuktikan dengan dimana hampir semua guru pengajar dan guru BK mengeluh saat diharuskan mengajar di dalam kelas ini, selain itu peneliti juga selalu mendapatkan komplain yang sama mengenai kelas ini dari setiap guru saat proses observasi berlangsung.

Pada saat observasi hari pertama sampai hari terakhir, kelas VIII J ini memang merupakan kelas yang lebih aktif daripada kelas lainnya, hal ini dapat terlihat dari observasi yang peneliti lakukan selama dua minggu, saat kelas lain tidak gaduh dan tertib saat jam pelajaran, kelas VIII J ini sangat gaduh, saling mengejek, meneriaki temannya dan banyak siswa yang keluar masuk kelas meskipun sudah ada guru mata pelajaran di dalam kelas, beberapa anak bahkan masih bermain di luar kelas/di lapangan dan terlambat masuk ke dalam kelas saat jam pelajaran sudah dimulai. Karena banyaknya anak yang saling jahil dan usil dengan temannya, untuk anak-anak yang pendiam dan tidak mempunyai grup dalam lingkungan kelas akan cenderung mendapatkan *bullyan* dari teman lainnya yang reaktif, termasuk juga dengan anak-anak yang tidak kuat mental masuk kelas ini, maka dia akan tersingkir, karena akan sering *dibully*. Gambaran secara umum hasil observasi menunjukkan bahwa Ki1 adalah tipe anak yang pendiam namun terkadang jahil dan menjadi sasaran *bullyan* teman-temannya, sedangkan Ki2 adalah anak yang aktif dan berani meskipun *dibully* oleh temannya dia tidak segan membalasnya, berbeda dengan Ki3, dia adalah anak yang pendiam dan tidak melakukan interaksi dengan teman-temannya, dan teman-temanyapun juga terlihat sangat jarang mengajak mengobrol Ki3. Dapat disimpulkan bahwa dari ketiga subyek penelitian tersebut Ki3 merupakan anak yang paling pendiam diantara teman-temannya satu kelas.

Wali kelas dan guru bimbingan dan konseling juga mengungkapkan bahwa secara garis besar memang ada faktor-faktor yang mempengaruhi ketiga subyek penelitian mempunyai penerimaan diri yang rendah. Faktor-faktor tersebut digolongkan menjadi dua bagian yaitu, faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi peserta didiknya mengalami penerimaan diri yang rendah. Berikut adalah gambaran bagan faktor penyebab rendahnya penerimaan diri pada ketiga subyek

penelitian, untuk memudahkan melihat faktor apa sajakah yang mengakibatkan rendahnya penerimaan diri pada ketiga subyek, peneliti membuat bagan yang menggambarkan berbagai faktor yang berpengaruh untuk dalam rendahnya penerimaan diri yang dirasakan atau yang diketahui baik dari ketiga subyek maupun dari kedua informan (guru bimbingan dan konseling dan wali kelas).

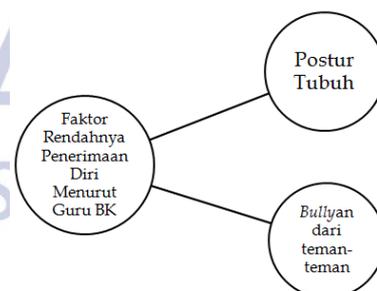
Bagan 2. Faktor Penyebab Rendahnya Penerimaan Diri Menurut Ki1, Ki2, Ki3



Bagan 3. Faktor Penyebab Rendahnya Penerimaan Diri Menurut Wali Kelas



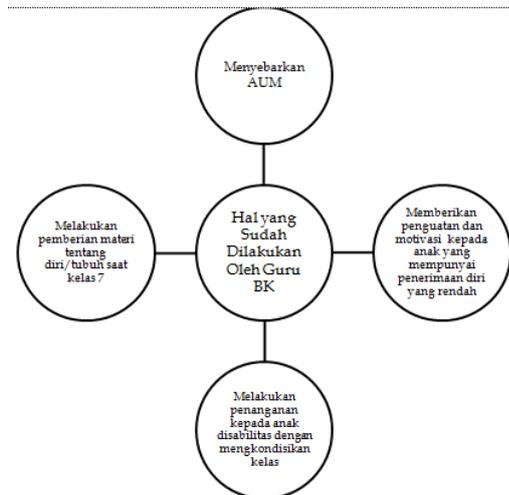
Bagan 4. Faktor Penyebab Rendahnya Penerimaan Diri Menurut Guru BK



Sedangkan guru BK sendiri mengatakan bahwa beliau pernah menjumpai dan menyelesaikan kasus penerimaan diri yang rendah pada siswa difabel, saat itu guru BK selain melihat permasalahan lewat AUM (Alat Ungkap Masalah) yang sudah disebarakan kepada peserta didik dan memberikan materi mengenai tubuh kepada peserta didik saat di kelas VII, beliau juga mengatakan bahwa guru BK melakukan pengkondisian suasana kelas agar siap menerima kondisi salah satu teman mereka yang mengalami keterbatasan fisik dan guru BK juga

memberikan penguatan/motivasi kepada anak dengan penerimaan diri yang rendah. Di bawah ini merupakan bagan hal-hal yang pernah dilakukan oleh guru BK dalam menangani kasus penerimaan diri yang rendah pada anak difabel.

Bagan 5. Peran Guru BK dalam Menangani Kasus Penerimaan Diri yang Rendah



PEMBAHASAN

Fenomena Penerimaan Diri yang Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono

Setiap individu merupakan seorang pribadi yang unik. Unik berarti bahwa setiap individu pasti mempunyai karakteristik atau kepribadian yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya. Tidak hanya karakteristik dan kepribadian seorang individu yang berbeda, bentuk tubuh dan riwayat kesehatan setiap orang juga berbeda-beda. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan pada setiap proses pertumbuhan dan perkembangan yang dialami pada tubuh masing-masing anak, begitupun remaja. Pertumbuhan dan perkembangan setiap remaja dapat dilihat secara jelas melalui bentuk fisik mereka, karena perubahan fisik merupakan salah bentuk perubahan pada remaja yang dapat diamati secara langsung.

Bentuk tubuh yang bermacam-macam pada setiap anak ternyata juga membawa dampak yang mempengaruhi pula pada kehidupan anak-anak khususnya remaja yang masih dalam fase mencari jati diri dan dalam masa yang belum stabil perkembangan emosinya. Dampak yang berkaitan dengan bentuk tubuh ini tidak hanya merujuk pada kesehatan secara jasmaniah, namun juga kesehatan secara rohaniah. Artinya bahwa bentuk tubuh tidak hanya mencerminkan kesehatan fisik saja, melainkan juga berdampak pada kesehatan psikis dalam hal ini penerimaan diri pada anak. Begitupun penerimaan diri pada ketiga anak yang menjadi subyek dalam penelitian ini. Dari ketiga subyek penelitian yang telah diwawancara dan diobservasi, ketiga-tiganya menampilkan fenomena perilaku yang berbeda meskipun

sama-sama mempunyai permasalahan tubuh dan penerimaan diri yang rendah.

Berikut adalah hasil wawancara dengan ketiga subyek penelitian mengenai penerimaan diri mereka yang rendah yang telah dilakukan pada tanggal 10 November 2019. Dua dari tiga subyek penelitian (Ki1 dan Ki3) mengaku bahwa mereka sudah merasakan kegemukan dan menolak tubuhnya semenjak duduk di kelas SD (Sekolah Dasar), sedangkan Ki2 mengatakan dirinya mulai tidak menerima keadaan tubuhnya dan sering merasa tidak suka pada tubuhnya sendiri saat duduk di kelas 1 SMP (Sekolah Menengah Pertama). Berikut ini adalah kutipan hasil wawancara yang menunjukkan hal tersebut :

“dari lahir sudah gemuk mbak, ngerasa kegemukan dari SD” (W1, Ki1, A1, 10.11.2019)

“sangat sering merasa gasuka sama tubuhku dari kelas 7 mbak mangkanya ikut dayung itu” (W1, Ki2, A1, 10.11.2019)

“iya sejak SD, sudah kayak gak menerima kalau tubuh saya gendut” (W1, Ki3, A1, 10.11.2019)

Selain perasaan mengenai menolak bentuk tubuh yang sudah diceritakan oleh ketiga subyek penelitian, perilaku yang ditampakkan oleh ketiga subyek dengan penerimaan diri yang rendah juga berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, meskipun jika dilihat secara garis besar sama-sama berujung pada ketidakpercayaan diri dalam menghadapi banyak orang yang secara langsung melihat bentuk badan mereka. Berikut ini adalah kutipan hasil wawancara yang menunjukkan hal tersebut :

“sengaja tidak ikut badminton di kampung karena tidak bisa berbaur dan ngerasa banyak yang gasuka” (W1, Ki1, C1, 10.11.2019)

“paling kalau diajak ke restoran dan kafe buat nongkrong gak mau mbak, sama kalau keluar pake jaket dan pakai baju warna item biar gak kelihatan gendut” (W1, Ki2, C1, 10.11.2019)

“kayak maju di depan kelas malu mbak, dari dulu gak pernah mengikuti kegiatan karena gak pede” (W1, Ki3, C1, 10.11.2019), “

Dapat dilihat dari penggalan kutipan wawancara pada ketiga subyek penelitian, bahwa mereka mempunyai karakteristik berbeda dalam menginterpretasikan penerimaan diri mereka yang rendah lewat perilaku sehari-hari, dua dari ketiga subyek penelitian (Ki1 dan Ki3) mengungkapkan bahwa mereka lebih baik tidak mengikuti suatu kegiatan karena merasa malu dengan bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya penerimaan diri pada anak berpengaruh pada keseharian anak-anak. Selain itu hal ini bisa menjadi sebuah hambatan bagi anak untuk dapat bertumbuh dan mengembangkan potensi yang mereka miliki dengan baik. Padahal remaja merupakan suatu fase dimana anak diharapkan untuk bisa bertumbuh dan berkembang baik

secara mental dan emosi dengan baik tanpa hambatan yang menghalanginya. Sehingga remaja akan bisa mencapai dan melakukan banyak positif untuk perkembangan dirinya menuju fase selanjutnya.

Anak-anak yang terus menerus tidak percaya diri dan selalu memandang rendah dirinya dan tidak segera mendapatkan pertolongan akan kehilangan masa depannya. Seperti yang diungkapkan Hurlock (1974) seorang individu yang mempunyai penerimaan diri rendah, cenderung hanya memandang negatif pada dirinya sendiri, mulai dari perasaan tidak suka dengan dirinya, hingga merasa bahwa orang-orang di luar sana hanya akan mencemoohnya dan menolak kehadirannya. Dalam kasus seperti ini, remaja yang lemah akan konsep diri akan cenderung menjauh dari kehidupan sosial dan menyendiri sambil meratapi keadaannya. Alih-alih berusaha untuk memperbaiki. Remaja juga akan sering membandingkan dirinya dengan remaja lain yang akan semakin memperburuk keadaan dirinya dan menurunkan motivasinya untuk mencapai prestasi atau sekedar melakukan interaksi.

Sebagai manusia yang sehat dan utuh khususnya remaja, tentunya tidak hanya larut dalam kesedihan karena kekurangan yang ada pada bentuk tubuhnya namun seharusnya dapat menggunakan waktunya untuk mengaktualisasikan dirinya dengan terus mengejar prestasi-prestasi, sesuai dengan bakat minatnya. Hal ini juga dijelaskan dalam perspektif konseling *Person Centered* bahwa seorang motivasi individu yang sehat adalah mereka yang mampu mengaktualisasikan dirinya. Namun jika dilihat dari pernyataan Ki1 dan Ki3 yang mengatakan bahwa mereka mulai kesulitan dan hingga memilih untuk tidak mengikuti kegiatan yang disukai dan enggan untuk maju menjawab di depan kelas padahal mampu untuk melakukannya. Perasaan-perasaan inferior tentang bentuk tubuh inilah yang kemungkinan akan menjadi sebuah batu penghalang remaja-remaja untuk mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan bakat dan minatnya. Berbeda dengan Ki2, yang meskipun juga mempunyai perasaan penerimaan diri yang rendah, dia masih mampu melawan balik perasaan dengan tersebut dengan menunjukkan bahwa dia dapat menjuarai bidang olahraga sesuai dengan minatnya. Selain itu Ki2 juga aktif dalam berteman dan memiliki sikap berani untuk membalas teman-temannya yang terkadang juga melakukan *bullying* kepadanya.

Individu dengan penerimaan diri yang rendah dan memilih untuk terus hidup dalam ketidakpercayaan dirinya hanya akan mendatangkan sebuah kerugian. Khususnya remaja yang masih mempunyai banyak kesempatan untuk terus berkembang dan melakukan banyak hal positif, hidup dalam ketidakpercayaan diri tanpa berusaha mencari jalan keluar hanya akan

membawa dampak negatif terhadap masa depannya. Rosalia (Resty, 2016) juga mengatakan bahwa penerimaan diri tidak datang begitu saja melainkan jika individu mampu untuk memilih dan menghadapi kenyataan meskipun pahit dan tetap tidak menyerah pada keadaan. Terus menerus dalam memberikan kritikan kepada bentuk tubuh sendiri adalah hal yang tidak baik untuk dilakukan. Hal ini sesuai dengan Hurlock (Noviani, 2016) mengatakan bahwa remaja yang sehat adalah mereka yang mampu melakukan penyesuaian antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya, sehingga akan menciptakan kepribadian yang baik dan remaja akan mampu mengembangkan dirinya serta memiliki penghargaan dan penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri.

Faktor Penyebab Munculnya Penerimaan Diri yang Rendah

Rendahnya penerimaan diri yang dialami oleh ketiga subyek penelitian tidak hanya karena rasa ketidakpercayaan diri yang ada pada mereka. Namun ada beberapa faktor yang mendukung munculnya penerimaan diri yang rendah. Menurut hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan, ketiga subyek penelitian mengatakan bahwa ejekan dari teman menjadi faktor utama yang mempengaruhi pemikiran mereka dan mengakibatkan munculnya perasaan menolak bentuk tubuh. Selain ejekan dari teman, salah satu dari subyek mengatakan bahwa orangtua mereka juga memberikan komentar negatif mengenai bentuk tubuh mereka. Berikut ini adalah kutipan hasil wawancara yang menunjukkan hal tersebut :

“ngerasa gitu saat diolok-olok teman mbak” (W1, Ki1, A1, 10.11.2019)

“ya kayak biasa ejekannya kayak ‘jangan sama aku, nanti ditenggor mendal’ gitu mbak” (W1, Ki2, B1, 10.11.2019), “orangtua juga pernah ngomong kayak gitu ‘kamu tuh jangan gendut-gendut, umur segini, badan udah segitu’ gitu mbak”, “ya sakit mbak digituin sama orangtua sendiri, tapi cuman diem” (W1, Ki2, B2, 10.11.2019)

“karena dari dulu sering diejek pas makan, padahal barusan makan” (W1, Ki3, A1, 10.11.2019)

Selain itu menurut wali kelas dan guru BK mengatakan bahwa selain ejekan dari teman-temannya, ada faktor lain yang mempunyai kemungkinan untuk mendukung rendahnya penerimaan diri pada ketiga siswa mereka. Wali kelas dan guru BK sama-sama menggolongkan faktor-faktor ini kedalam dua kategori. Kategori pertama adalah faktor internal yaitu yang berkaitan dari dalam remaja itu sendiri yaitu kurangnya rasa percaya diri akibat postur tubuh mereka, dan sedangkan faktor kedua yaitu faktor eksternal yang berkaitan dari luar diri remaja tersebut seperti ejekan dari teman. Berikut ini adalah kutipan hasil wawancara yang menunjukkan hal tersebut :

“andaikata ini benar-benar terjadi, saya rasa ada dua faktor yang mempengaruhi, faktor dari dalam yaitu kurang percaya diri, dan faktor dari luar yaitu diolok-olok gendut dan sebagainya”, “dunia anak kan memang dunia pergaulan yang membutuhkan pengakuan di dalamnya, terutama teman sekelas” (W1, WK, A2, 06.01.2020)

“ya kalau faktornya menurut saya mungkin postur tubuhnya itu ya, dan ada yang *membully*” (W1, GBK, A2, 13.01.2020)

Pemberian stigma negatif terhadap bentuk tubuh dari orang-orang terdekat berpengaruh dalam pembentukan kepercayaan diri remaja, terutama orangtua dan teman-teman terdekat dari lingkungan sekitar yang seharusnya menjadi tempat aman bagi remaja mengadukan masalah yang sedang mereka hadapi. Namun terkadang orang-orang terdekat malah menjadi bumerang bagi remaja itu sendiri. Stigma-stigma negatif dari orang-orang sekitar yang secara langsung didapatkan oleh remaja mengenai tubuhnya akhirnya hanya akan menyisakan dampak yang tidak baik. Salah satunya mengenai alam bawah sadar yang akan terbentuk pada remaja jika secara terus menerus diberikan pola pikir negatif. Hal ini bisa menjadi salah satu pemicu remaja memiliki penerimaan diri yang rendah, apalagi bentuk tubuh merupakan perwakilan dari pribadi yang dapat dilihat secara langsung, dan remaja merupakan suatu fase dimana mereka akan cenderung lebih memperhatikan citra tubuh mereka Santrock (Handayani, 2015).

Kumpulan teman atau sahabat merupakan faktor penting untuk membantu perkembangan anak baik dari segi sosial ataupun dari segi emosi, selain itu teman juga berperan dalam pembangunan kesejahteraan bagi remaja, Santrock (Damayanti & Haryanto, 2017). Lewat kelompok-kelompok inilah remaja akan mulai belajar banyak hal dan juga mulai mengembangkan dirinya dengan melakukan interaksi-interaksi. Begitupun sama halnya dengan peran orangtua untuk perkembangan emosi remaja. Orangtua juga merupakan orang terdekat bagi remaja dan menjadi salah satu faktor yang penting bagi pembentukan emosi remaja, karena keluarga merupakan sarana belajar awal yang nantinya akan dibawa kedalam kehidupan bermasyarakat.

Maka dari itu peran orangtua dan teman dalam perkembangan psikologis remaja menjadi penting karena sama-sama membawa dampak yang besar untuk kehidupan seorang individu. Selain itu manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan membutuhkan manusia lain untuk memenuhi kebutuhan mereka baik jasmani dan rohani. Maslow menjelaskan dalam teori kebutuhannya bahwa ada lima hal yang dibutuhkan manusia dan seharusnya dapat dipenuhi semuanya. Salah satunya adalah penghargaan

atau dalam bahasa Inggrisnya adalah *esteem need*. Penghargaan yang dimaksud bukan hanya berasal dari kita untuk diri kita sendiri melainkan berasal dari orang lain termasuk orang-orang terdekat, seperti teman, orangtua, saudara dan lain-lain untuk kita.

Meskipun tidak semua penghargaan yang diperoleh selalu berkaitan dengan bentuk tubuh, namun tubuh merupakan faktor yang dilihat pertama dan menjadi pendukung rasa percaya diri pada manusia khususnya remaja untuk memulai sebuah interaksi sosial. Sudah menjadi sifat naluriah, bahwa manusia ingin diterima secara baik dan positif tanpa ada pembedaan oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Monks (Putra, 2014) bahwa lingkungan, kepribadian dan bagaimana seseorang untuk meninterpretasi hidupnya akan menghasilkan reaksi remaja terhadap bentuk tubuhnya atau perkembangan fisiknya. Sehingga lingkungan dan orang-orang sekitar juga dapat dikatakan berpengaruh dalam pembentuk penerimaan diri pada remaja. Maka dari itu penting bagi orangtua untuk terus mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta terus memantau pertemanan anak-anaknya.

Peran Guru BK dalam Menangani Kasus Penerimaan Diri yang Rendah

Guru bimbingan dan konseling merupakan salah perangkat penting yang ada di dalam sekolah, dan posisinya tidak dapat dipisahkan dari pendidikan itu sendiri. Artinya bahwa guru BK juga memegang peranan untuk ikut terjun langsung dalam membantu menyelesaikan permasalahan mengenai pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang ada di sekolah agar mereka dapat berkembang secara baik, dalam bidang akademis maupun non-akademisnya. Dalam kasus rendahnya penerimaan diri yang dialami oleh ketiga subyek penelitian, guru BK menjelaskan bahwa sebenarnya sudah ada beberapa upaya yang dilakukan untuk secara preventif dan kuratif. Meskipun guru BK belum menyebar instrumen yang berkaitan dengan penerimaan diri/penolakan bentuk tubuh, namun guru BK sudah melakukan penyebaran AUM (Alat Ungkap Masalah) kepada peserta didik guna mengetahui sedini mungkin mengenai permasalahan apa saja yang sedang dialami oleh peserta didiknya. Selain itu upaya preventif lainnya yang sudah dilakukan oleh guru BK adalah memberikan materi mengenai diri dan bentuk tubuh pada peserta didik saat mereka mulai memasuki kelas satu. Berikut ini adalah kutipan hasil wawancara yang menunjukkan hal tersebut :

“kalau untuk menyebar instrumen yang berkaitan dengan penerimaan diri/penolakan bentuk tubuh, kami belum ya mbak, jadi selama ini saya hanya mengetahui hanya dari AUM saja” (W1, GBK, D2, 13.01.2020)

“kalau sosialisasi tentang penerimaan bentuk tubuh, ya waktu kelas tujuh dulu materi tentang diri sendiri, dll kita berikan kepada anak-anak” (W1, GBK, D2, 13.01.2020)

Guru BK sebelumnya juga pernah ikut membantu menangani kasus penerimaan diri yang rendah pada peserta didik yang mengalami disabilitas. Ada dua hal yang dilakukan oleh guru BK saat itu, antara lain adalah mengkondisikan iklim kelas dan siswa lainnya agar nanti mau menerima siswa yang mengalami disabilitas, sehingga tidak ada *bullying*. Yang kedua yang dilakukan oleh guru BK adalah melakukan konseling individu kepada anak yang mengalami disabilitas dengan penerimaan diri yang rendah, disamping itu guru BK juga memberikan berbagai motivasi dan penguatan kepada anak yang mengalami disabilitas. Berikut ini adalah kutipan hasil wawancara yang menunjukkan hal tersebut :

“dulu kami pernah menangani permasalahan yang berkaitan dengan penerimaan diri dan penolakan terhadap bentuk tubuh anak yang mengalami disabilitas. Nah hal yang kami lakukan saat itu adalah dengan cara mengkondisikan lingkungan kelas dan siswanya agar bisa menerima anak yang berkebutuhan khusus ini. Agar tidak terjadi *bullying*. Setelah itu anak yang mempunyai kekurangan ini kita kasih motivasi dan penguatan.” (W1, GBK, D2, 13.01.2020)

Upaya yang sudah dilakukan oleh guru BK merupakan serangkaian tindakan bimbingan sosial-pribadi dimana konselor menciptakan lingkungan yang kondusif untuk membantu seorang individu agar dapat memantapkan kepribadian yang dimiliki sehingga dia akan mampu mengembangkan dirinya dan nantinya individu tersebut dapat mulai belajar dalam menangani dirinya sendiri (Yusuf&Nurihsan, 2008).

Guru bimbingan dan konseling juga perlu memberikan penguatan kepada peserta didik mengenai bagaimana untuk tetap berpandangan positif terhadap bentuk tubuh yang sudah dimiliki sebagai karunia dari Tuhan yang harus disyukuri. Penguatan ini tidak hanya dapat diberikan lewat bimbingan secara konseling individu maupun kelompok namun guru BK juga dapat melakukan kolaborasi dengan guru mata pelajaran agama, yang dapat memberikan materi mengenai ‘Perasaan Syukur’ atas apa yang sudah Tuhan berikan kepada makhluk ciptaanya. Penguatan ini tidak hanya memunculkan sifat penerimaan diri serta kesadaran bahwa kita harus selalu memiliki pandangan yang positif terhadap apa yang telah Tuhan tetapkan untuk makhluknya dan terus berusaha menjadi yang terbaik di kemudian hari, namun penguatan ini juga diharapkan menyembuhkan segala perasaan sedih, kecewa, dan marah karena rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya.

Penguatan ini dapat dikemas dalam kegiatan konseling kelompok atau bisa dimodifikasi menjadi kultum singkat namun bermakna bagi anak-anak yang mengalami penerimaan diri yang rendah dan cenderung terlalu larut dalam kesedihannya setiap hari. Di dalam penguatan ini guru BK juga dapat menyisipkan bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan standar kecantikan yang ada di dunia dan yang selama ini di dengar bukanlah yang sebenarnya, sehingga diharapkan anak-anak dengan penerimaan diri yang rendah mampu membuka wawasannya lebih luas, bahwa hidup tidak hanya seputar kekurangan saja, namun sebaliknya kita harus terus menggali potensi-potensi yang ada serta terus mengasah kelebihan-kelebihan yang kita miliki agar menjadi manusia inspirator yang bermanfaat bagi orang lain.

Dalam masalah rendahnya penerimaan diri yang dialami oleh ketiga subyek penelitian, guru BK juga tidak harus hanya berfokus pada bimbingan sosial-pribadinya saja, melainkan perlu melakukan pemantauan juga mengenai bagaimana keadaan akademis dan perkembangan karirnya. Hal ini dimaksudkan agar fokus anak-anak dengan penerimaan diri yang rendah tidak hanya ada pada kekurangan bentuk tubuhnya, melainkan anak-anak dapat difokuskan pada hal lain yang lebih penting daripada meratapi diri, yaitu membangun masa depan dan merencanakan bagaimana cara meraih prestasi. Guru BK juga dapat memberikan bimbingan dalam pembentukan karir sekolah selanjutnya, misalnya dapat dimulai dengan pertanyaan mengenai “ingin melanjutkan ke SMA/SMK?” serta apa yang menjadi cita-cita terpendam mereka. Hal ini dilakukan untuk menumbuhkan perasaan semangat dalam mencari ilmu dan memperbaiki diri mulai dari sekarang. Dalam pelaksanaannya, pembangunan hubungan antara guru BK dan peserta didik dengan penerimaan diri yang rendah perlu diperhatikan dengan baik, agar dapat tercipta keserasian dan kenyamanan bagi peserta didik sehingga tujuan dari kegiatan konseling dapat terlaksana.

Jika perlu guru BK juga bisa melakukan bimbingan keluarga atau mengadakan kegiatan *parenting* untuk memperbaiki hubungan antara peserta didik yang mengalami masalah dengan penerimaan diri dengan keluarganya. Selain memperbaiki hubungan antara subyek dengan keluarganya (orangtua), hal ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk dukungan kekuatan dari orang-orang terdekat (*significant others*) dalam pembentukan kepribadian, sehingga ketiga subyek penelitian akan lebih merasa dihargai dan nyaman dengan keadaan mereka saat ini. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahman (Tisngati&Meifiani, 2014:2) lingkungan keluarga merupakan suatu suasana yang mana akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak. Penghargaan positif dari orang-orang terdekat akan berpotensi

kelapangan hati dan pikiran. Kelapangan hati dan pikiran inilah akan menuntun remaja pada penerimaan diri yang baik. Karena dilihat dari kasus dimana ketiga subyek penelitian mengalami kepercayaan diri yang rendah karena bentuk tubuhnya, maka disini selain peran guru BK dan wali kelas yang membantu meningkatkan kepercayaan anak-anak di dalam sekolah, perlu juga orangtua ikut membantu guru BK dan wali kelas dalam pembentukan kepercayaan diri anak di dalam lingkungan rumah.

Selain membangun kepercayaan diri peserta didik mengenai apapun bentuk tubuh mereka. Guru BK juga perlu mengadakan konseling klasikal khususnya terhadap kelas-kelas yang berpotensi melakukan perundungan verbal mengenai fisik sesama teman dan kelas-kelas yang kurang bisa mengharagai temannya. Pemahaman yang diberikan secara terus menerus serta pemilihan konselor sebaya di dalam kelas-kelas yang kurang bisa menghargai temannya dan banyak melakukan perundungan verbal terhadap fisik teman lainnya dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan masalah untuk setidaknya mengurangi faktor luar yang menjadi hal utama dalam fenomena rendahnya penerimaan diri yang dialami anak-anak atau oleh ketiga subyek penelitian khususnya. Konselor sebaya yang dimaksudkan adalah ketika guru BK menunjuk perwakilan teman di dalam kelasnya untuk dapat membantu guru BK dalam menyelesaikan permasalahan teman lainnya yang berkaitan dengan penerimaan diri sesuai dengan kadarnya sebagai teman dan perannya sebagai pembantu guru BK dalam mengumpulkan informasi. Hal ini dilakukan karena melihat fenomena dimana teman merupakan salah satu faktor yang dominan dalam kehidupan remaja. Anak-anak/ remaja seringkali banyak menghabiskan waktunya bersama dengan temannya entah bermain atau hanya sekedar mengobrol, daripada bersama dengan orangtua/gurunya. Hal ini sesuai dengan Harris (Elmansyah, 2015) yang juga mengatakan bahwa hubungan remaja dengan teman sebaya jauh lebih kuat dibandingkan dengan hubungan remaja dengan orangtuanya dalam membentuk sebuah prinsip yang kelak akan di gunakan di hidupnya, maka dengan mempertimbangkan hal tersebut, guru BK dapat membuat konselor sebaya dengan memilih anak-anak yang mempunyai kompetensi empati tinggi, berwawasan luas, dan dengan keterampilan dalam mendengarkan yang baik dalam membantu konselor sekolah menjadi konselor sebaya bagi temannya sendiri.

Karena pada dasarnya remaja merupakan fase dimana citra tubuh akan menjadi perhatian utama bagi remaja (Handayani, 2015). Sedangkan remaja juga merupakan suatu proses transisi dari anak-anak menuju ke dewasa, dan pastinya akan terdapat banyak perubahan

baik secara hormonal dan fisik. Maka dari sinilah guru BK sebaiknya juga melakukan pemahaman mengenai bentuk diri, kemungkinan-kemungkinan perubahan bentuk tubuh yang akan terjadi selama masa remaja dan bagaimana remaja menghadapinya. Namun pemberian materi ini tidak bisa hanya diberikan saat peserta masih duduk di kelas satu SMP saja. Jika guru BK tidak diberi waktu untuk masuk kelas, maka alternatif yang bisa digunakan oleh guru BK adalah dengan membentuk grup diskusi kecil berisikan anak-anak yang mempunyai permasalahan mengenai bentuk tubuh, sehingga di dalam grub tersebut guru BK bisa melakukan sesi tanya jawab dengan metode diskusi bersama.

Dikarenakan dua dari tiga subyek penelitian (Ki1 dan Ki3) mengalami permasalahan yang sama yaitu kegemukan, maka selain kegiatan konseling dan parenting, dalam grup-grup kecil yang telah dibuat, guru BK dapat memberikan pelatihan keterampilan bagi anak-anak dengan masalah bentuk tubuh seperti obesitas agar dapat membantu menurunkan berat badannya secara sehat. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh guru BK, yang pertama adalah kegiatan menuliskan menu makanan baik jenis jajan yang dikonsumsi sehari-hari (pagi, siang, sore dan malam) penulisan ini bertujuan untuk membantu konselor dalam melihat bagaimana pola konsumsi anak-anak ketika berada di sekolah dan di rumah, penulisan tidak hanya berupa makanan pokok saja, melainkan anak-anak juga perlu menyertakan jenis jajanan yang sudah dikonsumsi selama satu atau dua minggu. Setelah penulisan menu makanan dan jajanan yang sudah dikonsumsi anak-anak selama berada di sekolah atau di rumah, hal kedua yaitu mengadakan sosialisasi jenis-jenis makanan sehat yang mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan termasuk pertumbuhan dan perkembangan usia remaja. Setelah melakukan sosialisasi mengenai jenis-jenis makanan sehat, guru BK dapat membantu anak-anak untuk memilih makanan sehat mana yang sesuai dengan yang sudah disebutkan dalam materi dengan menggunakan daftar makanan yang sudah ditulis sebelumnya. Di dalam diskusi tersebut, anak-anak diharapkan mengetahui mana makanan yang baik dan tidak baik untuk kesehatan di usianya dan dapat mengontrol pola makannya. Kerjasama dengan orangtua diperlukan untuk mengontrol pola makan dan jenis makanan apa saja yang dikonsumsi anak-anak saat berada di rumah.

Setelah memberikan keterampilan dalam memilih makanan sehat, anak-anak juga perlu diberikan keterampilan olah fisik. Olah fisik/aktivitas fisik yang baik seharusnya dilakukan paling tidak selama kurang lebih 30 menit dalam seminggu, hal ini sesuai dengan *Physical Activity and Health* (Septiani&Raharjo, 2017). Selain baik untuk kesehatan, aktivitas fisik juga dapat

menjadi salah satu sarana rekreasi dan memperbaiki *mood* untuk kesehatan psikis. Kegiatan fisik ini meliputi, lari kecil, berjalan santai, berenang atau bersepeda. Dalam hal ini guru BK dapat menjelaskan pentingnya melakukan kegiatan fisik minimal 30 menit sehari yang baik bagi metabolisme tubuh kepada anak-anak.

Anak-anak dengan permasalahan obesitas diusahakan melakukan kegiatan fisik lebih sering daripada anak-anak dengan berat badan ideal lainnya. Maka dari itu guru BK juga dapat melakukan kerjasama dengan guru olahraga yang ada di sekolah untuk ikut membantu memberikan program latihan khusus untuk anak-anak dengan berat badan di atas rata-rata normal. Meskipun obesitas merupakan salah satu penyakit yang faktor pembentuknya bukan hanya dari lingkungan saja, melainkan juga dikarenakan oleh faktor genetik yang diturunkan dari orangtua (ayah dan ibu), anak-anak juga perlu mengetahui bahwa menjaga kesehatan sedari dini merupakan hal yang penting, termasuk menjauhi makanan-makanan pemicu bertumpuknya lemak di dalam tubuh, seperti jajanan *fast food*.

Setelah berlatih merencanakan dan melakukan kegiatan fisik tambahan, anak-anak juga perlu dibekali dengan ilmu tentang apa saja bahaya obesitas bagi tubuh. Obesitas tidak hanya menyerang perasaan percaya diri mereka yang nantinya berimbas kepada perasaan penerimaan diri saja (secara psikis), melainkan juga berpengaruh terhadap kesehatan jasmani mereka. Selain berkolaborasi dengan guru agama, guru olahraga, untuk pemberian materi tentang kesehatan dan organ badan, guru BK juga dapat berkerjasama dengan guru mata pelajaran biologi dan petugas UKS (Unit Kesehatan Sekolah) mengenai dampak obesitas yang tidak segera ditangani. Dengan adanya kolaborasi inilah guru BK diharapkan dapat memberikan materi dengan porsi dan penerangan yang tepat sasaran. Peran guru BK dalam menangani permasalahan penerimaan diri ini memang tidak sedikit karena, namun fokus yang dapat diarahkan oleh guru BK adapada pengayaan informasi dan pemberian keterampilan bagi anak-anak dengan permasalahan berat badan.

Bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal juga dapat dilakukan oleh guru BK sebagai upaya pencegahan agar kasus penerimaan diri yang rendah dapat ditekan dan diketahui sedari dini, agar tidak ada lagi anak-anak yang terpuruk karena penerimaan diri mereka yang rendah. Dalam melaksanakan bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal guru BK dapat memberikan berbagai tema diskusi kepada peserta didik untuk menanggulangi permasalahan yang berkaitan dengan penerimaan diri karena bentuk tubuh. Beberapa tema pilihan yang dapat diberikan adalah obesitas, menjaga pola makan, menaikkan kepercayaan diri, dan kegiatan olahraga yang

menyehatkan. Selanjutnya, jika guru BK sudah menemukan adanya permasalahan mengenai penerimaan diri maka untuk tindakan kuratif, yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan konseling individu atau konseling kelompok, tentu saja dalam pelaksanaan konseling kelompok perlu melihat bagaimana kesiapan anak-anak untuk bisa berbagi masalah dengan teman lainnya, serta kenyamanan anak-anak.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan fokus penelitian yang sudah dibahas dalam Studi Kasus Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono, maka diperoleh kesimpulan antara lain:

Fenomena Penerimaan Diri Yang Rendah Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono ditunjukkan dengan adanya empat jenis perilaku dari ketiga subyek penelitian (Ki1, Ki2 dan Ki3). Perilaku yang ditampilkan oleh Ki1 adalah dia lebih memilih untuk tidak mengikuti kegiatan badminton yang ada di lingkungannya meskipun dia berminat untuk mengikutinya. Jika Ki2 menampilkan perilaku dengan menolak untuk ikut nongkrong jika tempatnya berada di kafe/restoran serta sering memakai pakaian dengan warna gelap atau menutupi bentuk tubuhnya dengan memakai jaket setiap pergi keluar rumah. Sedangkan bentuk perilaku Ki3 adalah dia akan cenderung menutup dirinya dan memilih untuk tetap di rumah, Ki3 juga menolak untuk mengikuti kegiatan ekstra baik di sekolah maupun di wilayah rumahnya, selain itu Ki3 juga selalu menolak untuk mau ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan dari guru.

Penyebab Rendahnya Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono ditunjukkan dengan adanya dua faktor dasar yang melatarbelakangi munculnya penerimaan diri yang rendah pada ketiga subyek penelitian. Faktor pertama adalah faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kurangnya rasa kepercayaan diri, pandangan terhadap bentuk tubuhnya, pola pikir individu, dan ketahanan emosi dalam menerima kritik dan saran dari orang lain mengenai tubuhnya. Faktor kedua adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti ejekan teman, hubungan keluarga dan lingkungan sekitar.

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Permasalahan Siswa yang Mempunyai Penerimaan Diri yang Rendah adalah dengan menyebarkan AUM (Alat Ungkap Masalah) untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami oleh peserta didik sedini mungkin. Selain itu guru BK juga melakukan pengkondisian ruang kelas dan siswa lain untuk mampu bekerjasama dalam menerima keadaan

teman yang mempunyai kekurangan, guru BK juga melakukan konseling individu serta memberikan penguatan-penguatan /motivasi kepada anak-anak yang mempunyai penerimaan diri yang rendah. Pemberian materi di dalam kelas mengenai tubuh juga sudah dilakukan oleh guru BK sejak peserta didik masih duduk di kelas satu.

Saran

Berdasarkan hasil simpulan penelitian tentang Studi Kasus Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono, maka peneliti perlu memberikan saran baik dalam bidang akademis dan dalam bidang praktis, hal ini peneliti lakukan demi hal yang lebih baik kedepannya. Adapun saran yang dituliskan dalam penelitian ini ditujukan kepada:

Bagi Peneliti Selanjutnya

Di dalam penelitian ini sudah memberikan informasi dan gambaran yang cukup dalam mengungkap kasus rendahnya penerimaan diri siswa kelas VIII SMPN 1 Sukodono. Namun dalam kenyataannya penerimaan diri yang rendah tidak hanya dialami oleh remaja SMP namun remaja SMA ataupun jenjang usia lain juga dapat mengalami masalah serupa dan pastinya akan berbeda juga fenomena, faktor penyebab, serta penanganan guru BK /Konselor dalam menyelesaikan permasalahan ini. Maka akan lebih baik jika penelitian ini dapat lebih dikembangkan sehingga rentang usia subyek penelitian dengan penerimaan diri yang rendah tidak hanya remaja SMP saja, dengan data yang lebih lengkap dan baik. Selain itu semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

1. Guru Bimbingan dan Konseling lebih baik membuat/mencari dan menyebarkan instrumen mengenai penerimaan diri kepada peserta didik di setiap jenjang kelas.
2. Guru Bimbingan dan Konseling lebih baik meningkatkan koordinasi dengan wali kelas agar wali kelas dapat mengetahui permasalahan anak asuhnya.
3. Guru Bimbingan dan Konseling lebih baik pendekatan lebih mendalam kepada individu sehingga peserta didik akan lebih nyaman dalam menjalin interaksi dengan guru BK.
4. Guru Bimbingan dan Konseling perlu memberikan pelatihan khusus atau pemberian keterampilan bagi anak-anak untuk mengatasi permasalahan penerimaan diri yang berkaitan dengan berat badan yang berlebih.

5. Guru Bimbingan dan Konseling perlu menjalin kerjasama dengan guru mata pelajaran untuk pemberian materi-materi yang diperlukan untuk penyelesaian permasalahan penerimaan diri yang rendah.

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini maka pihak guru BK perlu melakukan pengkajian lebih dalam mengenai permasalahan peserta didiknya dan segera mencari jalan keluar untuk mengentaskan permasalahan peserta didiknya. Selain itu guru BK juga perlu meningkatkan kedekatan antara peserta didiknya sehingga mereka akan lebih nyaman bercerita mengenai permasalahannya kepada guru BK dan tidak mengalami hambatan yang berarti dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Guru BK juga dapat meningkatkan kerjasama dengan tenaga pendidik lainnya dan juga staf karyawan lain sebagai dukungan sistem untuk ikut dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik kedepannya.

Daftar Pustaka

- Damayanti dan Susilawati. 2018. "Peran Citra Diri dan Penerimaan Diri Terhadap *Self Esteem* pada Remaja Putri Kota Denpasar". *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 5 (2): hal 424-433.
- Destriana, Resty. 2017. "Pengaruh Resiliensi Terhadap Harga Diri Siswa Korban Perceraian Orang Tua Kelas VIII SMAN 3 Cilacap". *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3 (6): hal. 204-213.
- Dina, Lilishanty Eka dan Maryatmi, Anastasia Sri. 2019. "Hubungan Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan *Psychological Well Being* Pada Remaja Kelas 11 SMAN 21 Jakarta". *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*. Vol. 3 (1): hal. 1-8.
- Elmansyah, Toni. 2015. *Model Bimbingan Teman Sebaya Berbasis Humanistik Untuk Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Siswa*. Tesis tidak diterbitkan. Semarang: PPs Universitas Negeri Surabaya
- Greenaway, Katharine H, dkk. (2015). "The Dark Side of Inclusion: Undesired Acceptance Increases Aggression". *Group Processes & Intergroup Relations*. 18(2), 173-189.
- Handayani, Muryatinah Mulyo. 2015 "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas". *Jurnal Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 4(1): hal. 41-49.
- Kusuma. 2013. "Self-Acceptance of Street Children". *Cognitive Discourses International Multidisciplinary Journal*. Vol. 1(1), hal. 119-124.

Marni, Ani dan Yuniawati, Rudy. 2015. "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta". *Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol. 3 (1): hal. 1-7.

Noviani, Laurensia. 2016. *Tingkat Kemampuan Penerimaan Diri Remaja (Studi Deskriptif pada Remaja Kelas VIII di SMP Karitas Ngaglik Tahun Ajaran 2016/2017 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Pribadi-Sosial)*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs Universitas Sanata Dharma.

Purnama, Muhammad Zefry Wahyu, 2016. "Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Penderita Gagal Ginjal Malang". Makalah disajikan dalam *2nd Psychology and Humanity, Seminar ASEAN, Psychology Forum UMM*, Malang, 19 – 20 Februari.

Rahmat, Pupu Saeful. 2009. "Penelitian Kualitatif". *Jurnal Equilibrium*. Vol. 5 (9): hal.1-8.

Resty, Gharnish Tiara, 2016. "Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 1 (5): hal. 1-12.

Ridha, Muhammad. 2012. "Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta". *Jurnal Empathy*. Vol. 1(1), hal. 111-121.

Rodriguez, Marcus A., dkk. (2015). "Self-Acceptance Mediates The Relationship between Mindfulness and Perceived Stress". *Psychological Reports: Mental & Physical Health Journal*. Vol. 116 (2), hal. 513-522.

Satori, Djaman dan Komariah, A'an. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Penerbit Alfabeta Bandung.

Strenger, Carlo. 2009. "Sosein Active Self-Acceptance in Midlife". *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 49(1): hal. 46-65.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Penerbit Alfabeta Bandung

Tisngati, Urip dan Meifiani, Nely Indra. 2014. Pengaruh KepercayaanDiri dan Pola Asuh Orangtua Pada Mata Kuliah Bilangan Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Derivat*. Vol. 1(2): hal. 8-18.

Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, A.Juntika. 2005. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung : PT Remaja Rosda.