

LAYANAN KONSELING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PESERTA DIDIK

Ulfie Maulidia Subekti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: ulfie.20013@mhs.unesa.ac.id

Dr. Ari Khusumadewi, S.Pd., M.Pd.

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: arikhusumadewi@unesa.ac.id

Abstrak

Penerimaan diri adalah aspek penting dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Ketidakmampuan mengatasi permasalahan terkait penerimaan diri dapat berdampak negatif dalam kehidupan seseorang. Layanan konseling dianggap sebagai pendekatan yang relevan untuk membantu individu mengatasi masalah ini, terutama dalam konteks peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi relevansi layanan konseling dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka. Data diperoleh melalui kajian literatur dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, skripsi, disertasi, dan tesis yang terdapat di Google Scholar. Analisis data dilakukan dengan menelaah dan mengulas informasi yang relevan dari data yang terkumpul. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep dasar konseling memiliki relevansi yang signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri. Tinjauan hasil penelitian juga mendukung efektivitas layanan konseling dalam membantu individu menghadapi tantangan terkait penerimaan diri mereka. Berdasarkan temuan penelitian ini, disimpulkan bahwa layanan konseling efektif sebagai upaya untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penerapan strategi konseling yang tepat oleh konselor dan peneliti di masa depan untuk memperkuat hasil temuan ini.

Kata Kunci: Penerimaan diri, konseling, strategi.

Abstract

Self-acceptance is a crucial aspect in achieving happiness and personal well-being. Inability to address issues related to self-acceptance can have negative implications in an individual's life. Counseling services are considered relevant approaches to help individuals overcome these issues, particularly in the context of students. This research aims to explore the relevance of counseling services in enhancing students' self-acceptance. The research methodology employed is a qualitative approach using a literature review study. Data were gathered through a review of literature sources such as books, journals, theses, dissertations, and scholarly articles available on Google Scholar. Data analysis involved examining and reviewing relevant information from the collected data. The findings of this study indicate that the fundamental concepts of counseling are significantly relevant in enhancing self-acceptance. Review of research outcomes also supports the effectiveness of counseling services in assisting individuals to address challenges related to self-acceptance. Based on the findings of this research, it is concluded that counseling services are effective in efforts to enhance students' self-acceptance. The implication of this research underscores the importance of implementing appropriate counseling strategies by counselors and researchers in the future to strengthen these research findings.

Keywords: *Self-acceptance, counseling, strategies.*

PENDAHULUAN

Penerimaan diri memang merupakan suatu aspek penting dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup seseorang (Latifah, 2017). Ketika seseorang mampu menerima dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya, ia cenderung memiliki kepuasan dan kedamaian dalam batinnya. Ini berarti bahwa individu tidak terlalu membebani diri dengan ekspektasi yang tidak realistis atau idealis tentang siapa atau bagaimana seharusnya mereka, tetapi mampu merangkul identitas dan karakteristik unik mereka.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, penerimaan diartikan sebagai suatu cara, proses, perlakuan, atau perbuatan menerima atau anggapan. Sedangkan diri merujuk kepada seseorang sebagai individu. Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan dengan mengakui dan menerima segala karakteristiknya. Individu yang mampu menerima dirinya sendiri dianggap sebagai orang yang tidak memiliki masalah dengan dirinya, tidak merasa terbebani oleh dirinya sendiri, dan memiliki peluang yang lebih besar untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Hurlock, 1973).

Penerimaan diri juga didefinisikan sebagai kondisi di mana individu menunjukkan perilaku atau sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, mengakui serta menerima berbagai aspek dirinya, termasuk sifat baik dan buruknya, serta memiliki perasaan positif terhadap kehidupannya (Melinda, 2013). Ini juga mencakup pandangan positif terhadap diri sendiri, di mana individu mengungkapkan dan menerima kelebihan serta kekurangannya, serta merasa puas dengan dirinya sendiri (Oktaviani, 2019). Konsep penerimaan diri juga mencerminkan sejauh mana individu menyadari dan mengenali karakteristik pribadinya serta menggunakan karakteristik tersebut untuk menjalani hidupnya (Handayani, 2017).

Penerimaan diri juga membantu dalam membangun rasa percaya diri yang kuat. Ketika seseorang merasa nyaman dengan siapa mereka sebenarnya, mereka lebih mungkin untuk berani mengambil risiko, mengeksplorasi potensi penuh mereka, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang. Selain itu, penerimaan diri dapat memperkuat hubungan interpersonal, karena individu yang menerima diri mereka sendiri cenderung lebih terbuka terhadap orang lain dan lebih mampu memberikan dukungan emosional kepada orang lain (Putri, 2018).

Dengan demikian, penerimaan diri bukan hanya memberikan kebahagiaan secara pribadi, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan melalui

dampak positifnya terhadap kesejahteraan mental dan hubungan sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (1973), diantaranya (a) pemahaman mengenai diri, (b) keinginan yang realistis, (c) tidak ada hambatan di lingkungan, (d) memiliki sikap sosial yang positif, (e) tidak adanya tekanan emosional yang berat, (f) memiliki pengalaman berhasil, (g) dikelilingi dengan orang-orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, (h) memiliki perspektif yang luas, (i) pola asuh yang baik, dan (j) konsep diri yang positif. Faktor-faktor ini secara bersama-sama membentuk fondasi yang penting untuk pengembangan penerimaan diri yang sehat dan positif dalam kehidupan seseorang.

Adapun ciri-ciri penerimaan diri menurut Jersild (1963) mencakup keinginan dan penghargaan yang realistis, mampu memperhitungkan keterbatasan diri, bebas dari pengendalian emosi negative, merasa berhak memiliki gagasan, keinginan, dan harapan. Ciri-ciri ini mencerminkan gambaran individu yang memiliki penerimaan diri yang kuat dan sehat, di mana mereka dapat mengakui serta menghargai diri mereka sendiri dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan.

Penerimaan diri yang rendah dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan seseorang. Beberapa dampak yang mungkin terjadi akibat rendahnya tingkat penerimaan diri antara lain rasa rendah diri dan kurang percaya diri, stres dan kecemasan yang meningkat, perilaku yang merugikan diri sendiri, hubungan sosial yang terganggu, prestasi akademis dan karier yang terhambat, masalah kesehatan mental (Mamesa, 2020).

Rendahnya penerimaan diri terjadi pada setiap individu tidak terkecuali peserta didik. Tingkat penerimaan diri peserta didik di Indonesia dengan persentase 18.3% berada pada kondisi penerimaan diri tinggi, 36.6% berada pada kondisi penerimaan diri sedang, dan 45.4% berada pada kondisi penerimaan diri rendah (Refandi, 2021). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Ponpes Al-Islam Genengan Mojokerto menemukan bahwa sebanyak 67,4% dari peserta didik memiliki penerimaan diri yang sedang, sementara 32,6% memiliki penerimaan diri yang tinggi (Ayatulloh, 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan di MA Raudlatul Ulum Putri bahwasannya kelas XII memiliki distribusi penerimaan diri dengan 42,1% dalam kategori rendah, 43,9% dalam kategori sedang, dan 14% dalam kategori tinggi (Akrom, 2022).

Untuk mengatasi dampak-dampak ini, penting bagi individu dengan penerimaan diri rendah untuk mencari dukungan dan bantuan dari profesional kesehatan mental atau konselor. Mendapatkan pengakuan dan

bimbingan yang sesuai dapat membantu individu membangun penerimaan diri yang lebih positif dan sehat, sehingga dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan yang lebih baik dalam kehidupan mereka.

Sejumlah riset telah menunjukkan bahwa kegiatan layanan konseling efektif dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Layanan konseling dapat membantu individu untuk memahami dan menerima diri mereka sendiri dengan lebih baik melalui berbagai metode, seperti terapi kognitif perilaku, *cinema therapy*, pendekatan psikodinamik, atau konseling realita.

Pemberian teknik yang tepat dalam layanan BK berguna dalam memberi bantuan peserta didik mencapai potensi penuh mereka dan mengatasi permasalahannya. Pemilihan layanan konseling sebaiknya didasarkan pada permasalahan, tujuan layanan, kebutuhan siswa, karakteristik siswa, dan sumber daya yang tersedia. Dengan menerapkan strategi yang sesuai dan efektif, layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan standar pengajaran, mendukung kesuksesan masa depan peserta didik, serta membantu mereka mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan literatur mengenai layanan konseling sebagai upaya meningkatkan penerimaan diri peserta didik.

METODE

Metode yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kepustakaan. Studi kepustakaan adalah metode penelitian yang mengkaji berbagai referensi bacaan ilmiah yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2021). Penelitian ini berfokus pada layanan konseling sebagai upaya peningkatan penerimaan diri peserta didik. Data dikumpulkan dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, skripsi, disertasi, dan dokumen lain yang relevan. Setelah data terkumpul, lalu dilakukan analisis dengan memeriksa dan mencatat informasi yang mendukung penelitian ini.

Untuk memastikan kevalidan penelitian, peneliti menerapkan prosedur yang valid dalam studi kepustakaan, seperti menetapkan gagasan, mengumpulkan sebanyak mungkin informasi pendukung, mengorganisir data sesuai dengan gagasan, mengulas informasi untuk menjawab rumusan masalah, dan menyusun hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Studi literatur menyatakan penerimaan diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan beberapa teknik konseling yang efektif, antara lain:

1. Konseling Realita

No.	Temuan	Sumber Data
1.	Layanan konseling individu dengan pendekatan realita dapat berpotensi meningkatkan penerimaan diri peserta didik kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap pada tahun pelajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK).	Astuti (2021) dengan judul “Konseling Realita untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik”
2.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan realita efektif dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Sebelum menerima konseling individu dengan pendekatan realita, tingkat penerimaan diri peserta didik berada pada kriteria rendah dengan persentase 48%. Namun, setelah mengikuti konseling individu dengan pendekatan realita, tingkat penerimaan diri meningkat menjadi 64% dan masuk dalam kriteria sedang.	Hayati (2020) dengan judul “Upaya meningkatkan penerimaan diri siswa melalui konseling individu dengan pendekatan realita kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung”
3.	Konseling realita terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah <i>pre-experimental design</i> dengan <i>one-group pre-test and post-test design</i> .	Winarni (2017) dengan judul “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX Smp Negeri 1 Tempel”

2. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

No.	Temuan	Sumber Data
1.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan penerimaan diri pada remaja tersebut melalui konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT). Penelitian ini dilakukan di SMK Gajah Mada 2 Pati pada tahun ajaran 2021/2022.	Murtisari (2023). Dengan judul “Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah

		Hati”		<i>experimental design</i> dengan <i>one-group pre-test and post-test design</i> .	dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik”	
2.	Hasil temuan menunjukkan konseling kelompok REBT meningkatkan penerimaan diri siswa di SMK SMTI Yogyakarta. Konseling kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dilakukan dengan menggunakan teknik kognitif, yang meliputi restrukturisasi kognitif, edukasi psikologis, pengajaran konsep teori ABC, serta mendebat keyakinan irasional siswa di SMK SMTI Yogyakarta.	Hasanah (2018) dengan judul “Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Kelas XI SMK SMTI Yogyakarta menggunakan Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ”		3.	Hasil temuan konseling kelompok teknik <i>cinema therapy</i> dapat meningkatkan penerimaan diri.	Suwanto (2018) dengan judul <i>Cinema Therapy</i> sebagai Intervensi dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Menggunakan Konseling Kelompok”
3.	Hasil temuan menunjukkan bahwa konseling REBT dapat meningkatkan penerimaan diri pada remaja akhir. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan.	Zuwita (2022) dengan judul “ <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> (REBT) untuk Meningkatkan Rasa Penerimaan Diri pada Remaja Akhir (Studi di Kp. Kuparonyok, RT/RW 002/009, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten)”		<p>Pembahasan</p> <p>Studi literatur menyatakan penerimaan diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan beberapa teknik konseling yang efektif, antara lain:</p> <p>1. Konseling Realita</p> <p>Konseling realita merupakan pendekatan dalam konseling yang fokus pada membantu konseli menghadapi dan menerima kondisi aktual mereka, tanpa pengabaian terhadap realitas yang ada. Dalam pandangan Wubbolding (2022), pendekatan realita dalam konseling adalah pendekatan yang menempatkan fokus pada kesadaran individu terhadap kondisi saat ini. Berbeda dengan pendekatan psikoanalisis, pendekatan ini cenderung tidak memperdulikan apa yang terjadi di alam bawah sadar atau masa lalu. Dalam pandangan ini, segala hal yang telah terjadi pada individu dipandang sebagai hasil dari pilihan yang dibuat secara sadar oleh individu itu sendiri. Dalam konteks konseling realita, konsep ini disebut sebagai teori pilihan.</p> <p>Habsy (2022) menjelaskan bahwa konseling realita pada dasarnya tidak memiliki teknik khusus yang eksklusif. Namun, ada beberapa teknik dasar konseling yang dapat diterapkan dalam konseling realita, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Teknik Bertanya Konselor menggunakan pertanyaan kompleks untuk membantu proses konseling. Teknik <i>Being Positive</i> Konselor memberikan perhatian, empati, dan menerima kondisi konseli tanpa syarat. Teknik Humor Konselor membangun hubungan yang intens dengan konseli melalui humor yang menyenangkan. Teknik Metafora 		

3. Konseling *Cinema Therapy*

No.	Temuan	Sumber Data
1.	Berdasarkan hasil temuan menunjukkan bahwasannya konseling kelompok teknik <i>cinema therapy</i> dapat meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil pemberian perlakuan dan skor <i>pre-test</i> serta <i>post-test</i> .	Sari dkk (2020) dengan judul “ <i>Cinema Therapy</i> untuk Meningkatkan <i>Academic Self-Efficacy</i> Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro”
2.	Teknik <i>cinema therapy</i> dapat meningkatkan penerimaan diri. Desain penelitian yang digunakan adalah <i>pre-</i>	Fitria (2023) dengan judul “Penerapan <i>Cinema Therapy</i>

Konselor menggunakan perumpamaan tertentu untuk membantu konseli memahami situasi atau masalah.

- e. Teknik Konfrontasi
Konselor membantu konseli menyadari ketidaksesuaian antara pernyataan mereka dengan kenyataan melalui debat.
- f. Teknik *Paradoxical*
Konselor membantu konseli menyadari adanya alternatif lain yang dapat dipilih dengan konsekuensi yang mungkin.
- g. Teknik Kaset Rusak
Konselor mengulang pernyataan konseli untuk membangun konsistensi dan pemahaman yang lebih baik.

Setiap teknik ini dapat digunakan secara fleksibel dalam konseling realita untuk membantu konseli mengatasi masalah dan mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik.

Prosedur konseling realita mengikuti pendekatan yang terstruktur dan praktis untuk membantu konseli menghadapi dan menerima kondisi aktual mereka. Berikut adalah langkah-langkah umum dalam prosedur konseling realita:

- a. Identifikasi Masalah
Konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi masalah atau isu utama yang perlu diatasi dalam sesi konseling. Ini melibatkan diskusi untuk memahami secara jelas apa yang menjadi perhatian konseli.
- b. Pemahaman Realita
Konselor membantu konseli untuk memahami realita atau kondisi aktual yang mereka hadapi. Ini mencakup memahami situasi, perasaan, dan pemikiran konseli terkait dengan masalah yang dihadapi.
- c. Penerimaan Kondisi Aktual
Konselor mendukung konseli untuk menerima kondisi atau situasi mereka sebagaimana adanya, tanpa menyalahkan atau menyalahkan diri sendiri. Penerimaan ini penting sebagai langkah awal untuk mengatasi masalah.
- d. Identifikasi Pilihan
Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pilihan-pilihan yang tersedia untuk menanggapi atau mengatasi masalah yang dihadapi. Pilihan ini harus realistis dan sesuai dengan nilai, kebutuhan, dan tujuan hidup konseli.
- e. Evaluasi dan Pemilihan Tindakan
Setelah mengidentifikasi pilihan, konseli dan konselor mengevaluasi setiap pilihan dengan mempertimbangkan konsekuensi positif dan

negatifnya. Konseli kemudian memilih tindakan yang paling sesuai dengan situasi mereka.

- f. Implementasi Tindakan
Konselor dan konseli bekerja sama untuk merencanakan implementasi tindakan yang dipilih. Ini melibatkan membuat langkah-langkah konkret untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan yang diinginkan.
- g. Evaluasi dan Perubahan
Setelah implementasi tindakan, konselor dan konseli mengevaluasi hasilnya. Jika diperlukan, proses ini dapat melibatkan penyesuaian atau perubahan rencana untuk memastikan hasil yang diinginkan dapat dicapai.
- h. Penutupan Sesi

Sesi konseling ditutup dengan merangkum hasil diskusi, menegaskan langkah-langkah yang akan diambil selanjutnya, dan memberikan dukungan serta dorongan kepada konseli.

Prosedur konseling realita ini berpusat pada kerja sama antara konselor dan konseli dalam menghadapi realita dan membuat pilihan yang bertanggung jawab terhadap kondisi hidup mereka. Pendekatan ini menekankan pada penerimaan, tanggung jawab pribadi, dan perubahan yang diarahkan pada tindakan konkret untuk mengatasi masalah.

2. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Dalam pandangan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) oleh Ellis, untuk memahami perilaku seseorang, penting untuk memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan oleh Ellis, seperti yang dijelaskan oleh Hartono dan Soedarmadji (2012). Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku menurut Ellis:

- a. *Antecedent Event (A)*
Peristiwa atau kejadian yang memicu respons atau reaksi dari individu.
- b. *Belief (B)*
Keyakinan atau sikap kognitif yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut.
- c. *Emotional Consequence (C)*
Konsekuensi emosional atau respons emosional yang timbul sebagai hasil dari keyakinan atau interpretasi terhadap peristiwa tersebut.

Konsep ini dikenal dengan sebutan teori ABC dalam REBT. Teori ini menekankan bahwa perilaku emosional neurotik manusia sering kali dipicu oleh keyakinan atau pemikiran irasional yang tidak rasional. Manusia dapat mengubah pola perilaku mereka dengan merestrukturisasi pemikiran mereka menuju yang lebih rasional, yang kemudian akan mempengaruhi pola perilaku mereka secara

keseluruhan. Pada dasarnya, perilaku irasional sering kali merupakan hasil dari perangkat yang membangkitkan emosi yang tidak sehat.

Konseling menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki berbagai pendekatan. Tujuan utamanya adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup secara lebih rasional dan produktif (Komalasari, 2011).

Berikut merupakan tahapan-tahapan pelaksanaan konseling REBT (Komalasari, 2011);

1. Identifikasi masalah atau konflik
Konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi masalah atau konflik yang dihadapi oleh konseli. Ini bisa berupa pikiran negatif, emosi yang tidak sehat, atau perilaku yang merugikan.
2. Analisis akar masalah
Konselor membantu konseli untuk menganalisis akar masalah atau sumber pikiran negatif tersebut. Tujuannya adalah untuk memahami apa yang memicu pikiran-pikiran irasional atau emosi negatif.
3. Pengembangan pemahaman diri
Konseli didorong untuk melebarkan pemahamannya akan dirinya, termasuk nilai-nilai, keyakinan, dan pola pikir yang mendasari reaksi mereka terhadap situasi tertentu.
4. Penggalan Solusi
Konselor dan konseli bekerja sama untuk menggali solusi atau strategi yang dapat membantu mengatasi masalah atau konflik yang dihadapi. Ini bisa mencakup pengembangan pemikiran yang lebih rasional atau rencana tindakan konkret.
5. Implementasi perubahan
Konseli diberi dukungan untuk menerapkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ini melibatkan praktik menggunakan pikiran yang lebih rasional dan mengadopsi respons yang lebih sehat terhadap situasi yang menantang.
6. Evaluasi dan penyesuaian
Proses evaluasi dilakukan untuk menilai kemajuan yang dicapai oleh konseli. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mengevaluasi efektivitas strategi yang digunakan dan membuat penyesuaian jika diperlukan.

3. **Konseling Cinema Therapy**

Konseling kelompok menggunakan teknik *cinema therapy* adalah bentuk layanan konseling yang menggunakan dinamika kelompok untuk membahas masalah tertentu yang sedang dialami,

dengan menggunakan film sebagai media untuk memberikan makna dan memfasilitasi diskusi serta penyelesaian permasalahan. Tujuan dari *cinema therapy* adalah meningkatkan efektivitas konseling dengan cara memanfaatkan film sebagai alat untuk membantu konseli mengidentifikasi makna yang terkandung dalam film tersebut (Wolz, 2005).

Dalam *cinema therapy*, terdapat beberapa tahapan atau langkah-langkah sebagai berikut (Hidayat, 2018):

- a. Asesmen
Menetapkan film sebagai bagian dari *cinema therapy* dengan mempertimbangkan presentasi masalah dan tujuan intervensi.
- b. Implementasi
Setelah pemilihan film sesuai dengan konseli, terapis menunjukkan film tersebut selama sesi konseling. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan tugas rumah dan instruksi yang jelas mengenai manfaat dari film untuk membantu konseli dalam proses terapi atau konseling.
- c. Refleksi
Setelah konseli menonton film, penting untuk mengidentifikasi reaksi konseli terhadap film tersebut. Tahap ini bertujuan untuk mendiskusikan pikiran dan perasaan yang muncul dari film, yang bisa digunakan sebagai informasi berharga untuk mendukung konseli di masa depan. Pertanyaan refleksi yang sesuai dengan pengalaman dan kehidupan sehari-hari konseli membantu dalam memahami sejauh mana film tersebut relevan bagi mereka.

PENUTUP

Simpulan

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek kebahagiaan dalam kehidupan. Oleh sebab itu, permasalahan terkait penerimaan diri perlu diatasi. Artikel ini berdasarkan tinjauan literatur selama 10 tahun terakhir mengidentifikasi empat teknik efektif untuk meningkatkan penerimaan diri. Teknik-teknik ini direview dengan tujuan memberikan gambaran yang komprehensif tentang strategi-strategi tersebut, yang diharapkan dapat membantu siswa, orang tua, dan guru dalam mengatasi serta meningkatkan penerimaan diri. Penerapan teknik-teknik ini ditekankan untuk dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan. Hal ini melibatkan kerjasama aktif antara siswa, orang tua, guru, dan konselor sekolah. Dengan kolaborasi yang baik, diharapkan bahwa masalah penerimaan diri dapat diatasi dengan efektif dan meningkatkan kualitas hidup serta prestasi akademik siswa.

Strategi-strategi yang diidentifikasi dalam penelitian ini dapat mencakup berbagai pendekatan seperti konseling, pembinaan karakter, pendekatan psikologis, atau program pengembangan pribadi yang fokus pada membangun kesadaran diri, harga diri yang positif, dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik. Dengan demikian, artikel ini menyarankan bahwa pendekatan holistik dan berkelanjutan dalam implementasi teknik-teknik ini akan membawa manfaat yang signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik, serta mendukung perkembangan mereka dalam lingkungan pendidikan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diungkapkan, terdapat beberapa masukan yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait:

1. Bagi Konselor atau Guru BK
Diharapkan untuk mempertimbangkan penggunaan layanan konseling sebagai upaya peningkatan penerimaan diri peserta didik. Layanan konseling dikenal efektif dan membantu individu untuk menghadapi masalah. Dengan demikian, konselor dan guru BK perlu terus mengembangkan keterampilan dan pendekatan dalam menerapkan teknik konseling ini untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan untuk mengembangkan penelitian yang lebih kompleks dan mendalam, serta melibatkan penerapan teknik-teknik yang telah ditemukan dalam penelitian ini. Penelitian lebih lanjut dapat menyempurnakan temuan yang ada, mengeksplorasi aspek-aspek tambahan, dan menguji efektivitas berbagai strategi dalam konteks yang lebih luas. Dengan begitu, penelitian di masa depan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan aplikatif bagi praktisi pendidikan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, A. D., & Hastanti, I. P. (2021). Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 93-106.

Ayatulloh, M. M. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan penerimaan diri santri Pondok Pesantren Al-Islam Genengan Mojokerto . (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Fitria, N., & Khusumadewi, A. (2023). PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK CINEMA THERAPY UNTUK MENINGKATKAN

PENERIMAAN DIRI PESERTA DIDIK. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 10(2), 72-84.

- Habsy, B. A. (2022). Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling. Media Nusa Creative (MNC Publishing)
- Handayani, M. M. (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal psikologi*, 25(2), 47-55.
- Hasanah, V. N. (2018). Peningkatan penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling kelompok rational emotive behavior. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 215-225.
- Hidayat, D. R. (2018). *Konseling Di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Hurlock, E. B. (1973). *Transition in family relationships in Adolescent Development* 4th ed McGrawHil Kogakusha. Ltd.
- Khusumadewi, A., & Juliantika, Y. T. (2018, December). The effectiveness of cinema therapy to improve student empathy. In 2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018) (pp. 566-569). Atlantis Press
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Latifah, U. (2017). Efektivitas Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.
- Melinda, E. S. (2013). *Pembelajaran adaptif bagi anak berkebutuhan khusus*. Jakarta: Luxima.
- Murtisari, D., Sumarwiyah, S., & Masturi, M. (2023). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 21-29.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*.
- Sari, D. R., & Wiyono, B. D. (2020). Cinema Therapy untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 95-101.
- Sekali, R. B. K., & Tohir, A. (2020). Upaya meningkatkan penerimaan diri (selfacceptance) siswa melalui konseling individu dengan pendekatan realita

kelas XI SMA NEGERI 15 bandar lampung. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 2(2), 135-147.

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2018, October). Cinema therapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok. In *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3*. Ikatan Konselor Indonesia (IKI).

Winarni, M. A. (2017). Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX Smp Negeri 1 Tempel. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 10-23.

Wolz, B. (2005). *E-motion picture magic: A movie lover's guide to healing and transformation*. Glenbridge Publishing Ltd.

Zuwita, N. F. (2022). *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Rasa Penerimaan Diri pada Remaja Akhir (Studi di Kp. Kuparonyok, RT/RW 002/009, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten)* (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

