

## Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati

Dewi Murtisari<sup>1</sup>, Sumarwiyah<sup>2</sup>, Masturi<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Muria Kudus

Email: [dewimurtisari18@gmail.com](mailto:dewimurtisari18@gmail.com)<sup>1</sup>, [sumarwiyah@umk.ac.id](mailto:sumarwiyah@umk.ac.id)<sup>2</sup>, [masturi@umk.ac.id](mailto:masturi@umk.ac.id)<sup>3</sup>

### Info Artikel

**Keyword:**

*Rational Emotive Behavior Therapy*, Penerimaan Diri, Patah Hati

### Abstract

The aims of this study are: (1) To find the factors that influence self-acceptance in broken-hearted adolescents. (2) Increasing self-acceptance in broken-hearted adolescents through Rational Emotive Behavior Therapy counseling. The research was conducted at SMK Gajah Mada 2 Pati in 2021/2022, with two counselees, each with the initials MDS and AP. This type of research is a qualitative case study. Data collection techniques used are interview and observation techniques. Data analysis used is bacon system data analysis. The results of the counselee's research show that MDS is a class XI student in the BDP department who is currently sixteen years old. But about six months ago without any inkling the boyfriend asked to break up with MDS. Counselee II since seventh grade AP has been in a relationship with her boyfriend. Furthermore, AP told the researcher that his decision to study at SMK Gajah Mada 2 Pati was due to an invitation from his ex-girlfriend. So according to AP one of the motivations for studying at this school is his ex-girlfriend. But not long after sitting in class XI AP found his girlfriend cheating with someone else who was also still in school with them.

### Pendahuluan

Masa remaja adalah masa yang indah. Periode saat setiap individu mulai bebas mengeksplorasi dunianya. Remaja adalah suatu tahap individu dalam perkembangannya mulai mengenal berbagai hal di luar lingkungannya, termasuk menjalin hubungan interpersonal. Menyinggung fase atau tugas perkembangan pada remaja, salah satu fase yang umum dialami adalah mulai tertarik dan serius dalam hubungan lawan jenis (Herlina, 2013: 68).

Memiliki ketertarikan dengan lawan jenis adalah hal yang normal bagi sebagian orang. Karena hal tersebut (ketertarikan dengan lawan jenis) adalah simbol peralihan seorang anak ke fase remaja. Sehingga banyak remaja yang mulai membina hubungan dengan lawan jenis. Berbagai alasan diungkapkan oleh remaja ketika disinggung pertanyaan mengapa mereka berpacaran. Salah satunya adalah hasil dari jurnal yang disusun oleh Ekasari, Rosidawati, dan Jubaedi (2019) yang menyatakan bahwa alasan remaja berpacaran sebagai tempat curhat dan pemberi semangat.

Ketika jatuh cinta kepada lawan jenis, remaja merasa bahwa dunia milik berdua. Tetapi sebaliknya ketika patah hati karena putus cinta, remaja menganggap bahwa dunia seakan runtuh dan dirinya merasa menjadi orang paling menderita di dunia. Sehingga tidak heran apabila remaja yang patah hati akan merasakan



kesedihan serta kekecewaan yang mendalam dan berujung pada tindakan-tindakan negatif seperti bolos sekolah, mengurung diri di kamar, stres, kehilangan semangat, merokok, meminum-minuman keras, bahkan adapula yang melakukan bunuh diri (Yulianingsih, 2012).

Penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani (Wangge dan Hartini, 2013: 4). Penerimaan diri merupakan dasar bagi setiap orang untuk dapat menerima kenyataan dalam hidupnya dari mulai pengalaman yang baik maupun pengalaman yang buruk. Penerimaan ditandai dengan adanya sikap yang positif, adanya pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai individual tetapi menyertakan pengakuan terhadap tingkah lakunya. (Ross, 2018: 52-53).

Peristiwa patah hati pada remaja adalah hal yang lumrah terjadi. Karena resiko dari berpacaran adalah siap untuk patah hati. Meskipun tidak semua pacaran berujung pada patah hati. Adakalanya berpacaran akhirnya berujung pada ikrar pernikahan. Meskipun sudah mengetahui salah satu resiko berpacaran (patah hati), ternyata masih banyak remaja yang berpacaran. Hal tersebut juga terjadi pada siswa kelas X dan XI SMK Gajah Mada 2 Pati. Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan melalui wawancara dengan salah satu guru SMK Gajah Mada 2 Pati berinisial SSM, beliau memaparkan beberapa siswa di SMK Gajah Mada 2 Pati telah berpacaran. Ada menjalin hubungan dengan siswa SMK 2 Gajah Mada 2 Pati sendiri, adapula yang dari luar sekolah. Meski sudah dihibau oleh bapak/ibu guru agar para siswa SMK Gajah Mada 2 Pati untuk tidak berpacaran, tetapi nyatanya masih banyak dijumpai siswa yang berpacaran. Lebih lanjut SSM menjelaskan kepada peneliti bahwa ada beberapa siswa SMK Gajah Mada 2 Pati yang sering kehilangan semangat dalam belajar, bahkan mengalami penurunan prestasi belajar, dan gangguan hubungan sosial karena patah hati. Selain melakukan wawancara dengan SSM, peneliti juga meminta keterangan terhadap TM selaku Wakil Kepala Bidang Kesiswaan untuk mendapatkan keterangan perihal siswa yang berpacaran di SMK Gajah Mada 2 Pati. Hasil wawancara diperoleh keterangan bahwa siswa di SMK Gajah Mada 2 Pati memang sudah banyak dijumpai yang berpacaran. Bahkan pernah beberapa kali dihibau untuk lebih fokus sekolah tetapi himbauan tersebut dianggap angin lalu. Apa yang disampaikan oleh kedua narasumber tersebut dibuktikan dengan penelusuran peneliti melalui observasi. Hasil observasi didapat dua siswa yang ternyata mengalami rendahnya penerimaan diri karena patah hati. Dua siswa tersebut berinisial MDS dan AP.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan MDS, diketahui MDS merupakan siswa kelas XI di jurusan BDP yang saat ini berusia enam belas tahun. MDS mengaku pernah menjalin hubungan dengan seseorang, sesama siswa yang juga kelas XI tapi beda sekolah. Hubungan (pacaran) tersebut berjalan kurang lebih telah terjalin dua tahun. Tetapi sekitar enam bulan yang lalu tanpa ada firasat apa-apa

sang pacar meminta putus hubungan dengan MDS. MDS pun merasa kecewa. Padahal menurutnya dirinya sudah bersikap baik, setia, dan perhatian dengan pacarnya (sekarang mantan pacar) tersebut. Selain wawancara di atas, peneliti juga melakukan observasi perilaku MDS untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut mengenai kondisi penerimaan diri MDS.

Hasil observasi diketahui putusnya hubungan dengan pacarnya membuat MDS merasa sangat sedih dan kecewa, bahkan MDS sempat selama empat hari tidak berangkat sekolah dan dua hari setelahnya dia membolos di tengah-tengah istirahat sekolah. Keterangan lain yang diperoleh selama observasi yaitu MDS tidak dapat mengontrol emosinya, MDS sangat mudah marah atau sedih jika ingat berbagai hal yang dapat mengingatkan MDS dengan mantan pacarnya. Setelah melakukan pengumpulan data dengan MDS, peneliti melanjutkan melakukan penelusuran terhadap masalah yang dialami oleh AP.

Sama dengan MDS, AP memiliki masalah penerimaan diri yang diakibatkan putus cinta. Berdasarkan hasil wawancara dengan AP yang merupakan siswi kelas XI dari jurusan AKL (Akuntansi dan Keuangan Lanjutan) diperoleh keterangan bahwa dirinya pernah berpacaran dengan seorang siswa yang juga siswa SMK Gajah Mada 2 Pati. Hubungan tersebut telah terjalin selama tiga tahun. Artinya sejak SMP kelas tujuh AP telah menjalin hubungan dengan pacarnya. AP mengatakan kepada peneliti ingin pindah sekolah karena merasa sakit hati. Lebih lanjut AP mengatakan kepada peneliti bahwa keputusannya sekolah di SMK Gajah Mada 2 Pati adalah karena ajakan mantan pacarnya. Sehingga menurut AP salah satu motivasi belajar di sekolah ini adalah mantan pacarnya. Tetapi tidak lama setelah duduk di kelas XI AP mendapati pacarnya (mantan) selingkuh dengan orang lain yang juga masih sekolah dengan mereka. Berdasarkan hasil observasi AP merasa kecewa, sedih, marah, dan depresi. Karena merasa pacarnya telah direbut orang lain. Akibat dari kejadian tersebut AP tidak mau menyapa keduanya, selanjutnya media sosial keduanya juga diblokir.

Penelitian ini berfokus pada konseli berinisial MDS dan AP yang masih belum mampu menerima dirinya sendiri pasca dua tahun putus cinta dengan pasangannya. Sikap atau perilaku yang ditunjukkan oleh MDS dan AP adalah belum mampu menerima dan memaafkan sang mantan pacar karena telah meninggalkannya; belum memiliki gambaran positif terhadap dirinya; belum menyadari kekurangan yang dimiliki dan cenderung menyalahkan orang lain (mantan pacarnya) atas kekurangan dirinya sendiri; belum memiliki spontanitas untuk bertanggung jawab atas perilakunya; belum mampu mengatur keadaan emosinya; belum memiliki penilaian realistis terhadap potensi-potensi yang dimilikinya; serta belum mampu mengatur dan bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahannya.

Bimbingan dan Konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang tengah dialami peserta didik atau konseli dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Patah hati adalah hal lumrah, karena setiap percintaan yang terjalin

adakalanya tidak berjalan sesuai dengan keinginan kita. Kedewasaan adalah tolok ukur seseorang dalam menyikapi bagaimana dirinya berperan dalam perasaan kecewa karena patah hati. Remaja memiliki periode ketidakstabilan emosi atau perasaan, sering kali hal-hal yang membuat kecewa pada remaja diinterpretasikan dalam tindakan-tindakan negatif, seperti marah berlebihan, memusuhi, bahkan menyakiti diri sendiri atau orang lain. Melalui pendekatan atau konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) peneliti ingin agar konseli mampu terlepas dari masalahnya dan berbenah diri ketika benar-benar telah dewasa dan siap untuk menjalin hubungan secara personal dengan lawan jenis.

Dalam pandangan REBT untuk mengetahui perilaku harus mengetahui konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis. Menurut Hartono dan Soedarmadji (2012: 133) ada tiga hal yang berkaitan tentang perilaku dalam pandangan Ellis, ketiga perilaku tersebut adalah: 1. *Antecedent Event* (A), 2. *Belief* (B), dan 3. *Emotional Consequence* (C), yang kemudian populer disebut dengan teori ABC. Teori REBT dari Ellis merupakan filsafat irasional yang diekspresikan lewat beberapa tingkah laku dalam bentuk tingkah laku emosional neurotik. Manusia dapat menyusun kembali pemikiran rasionalnya, yang diikuti selanjutnya dengan pola tingkah laku. Paling mendasar dari tingkah laku irasional adalah emotif atau perangkat yang bisa membangkitkan emosi.

Penerimaan diri adalah suatu kondisi dan sikap positif individu dalam bentuk penghargaan terhadap diri, menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui kemampuan dan kelemahan, tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain dan berusaha sebaik mungkin agar dapat berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya Hjelle dan Ziegler (2012: 337) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mendukung penerimaan diri seseorang yaitu: 1. Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya; 2. Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan keadaan emosi; 3. Dapat berinteraksi dengan orang lain; 4. Memiliki persepsi yang realistis dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Menurut Jersild (dalam Nurviana, Siswati, dan Dewi, 2006: 7) ciri atau karakteristik penerimaan diri yaitu:

1. Memiliki penilaian realistis terhadap potensi-potensi yang dimilikinya.
2. Mereka juga menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.
3. Memiliki spontanitas dan tanggung jawab terhadap perilakunya.
4. Mereka menerima kualitas-kualitas kemanusiaan mereka tanpa menyalahkan diri mereka terhadap keadaan-keadaan di luar kendali mereka.

### Metode Penelitian

Penelitian ini berjudul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Alasan peneliti menggunakan penelitian kualitatif studi kasus adalah agar mampu mendalami setiap permasalahan dan motif yang dimiliki konseli mengapa belum mampu menerima kejadian putus cinta yang dialami, meski sudah dua tahun terlewati. Menurut

Sukmadinata (2005: 152) dasar penelitian kualitatif adalah konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan itu berdimensi jamak, interaktif dan suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh setiap individu. Berdasarkan pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci.

Penelitian kualitatif sendiri terdapat beberapa jenis atau tipe penelitian. Peneliti sendiri menggunakan penelitian studi kasus. Rahardjo dan Gudnanto (2013: 249-250) menyatakan studi kasus adalah suatu metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif agar diperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu tersebut beserta masalah yang dihadapinya dengan tujuan masalahnya dapat terselesaikan dan memperoleh perkembangan diri yang lebih baik. Studi kasus sendiri merupakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat menyeluruh dan terpadu. Menyeluruh berarti data yang dikumpulkan meliputi seluruh aspek pribadi individu. Menurut Endraswara (2012: 78) studi kasus dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu: 1. Studi kasus berupa penyimpangan dari kewajaran dan 2. Studi kasus ke arah perkembangan yang positif.

1. Studi kasus pertama bersifat kuratif, dan disebut studi kasus retrospektif (*Retrospective Case Study*), yang memungkinkan ada tindak lanjut penyembuhan atau perbaikan dari suatu kasus (*treatment*). Tindak penyembuhan tidak harus dilakukan oleh peneliti, tetapi oleh orang lain yang kompeten. Peneliti hanya memberikan masukan dari hasil penelitian.
2. Sedangkan yang kedua disebut studi kasus prospektif (*Prospective Case Study*). Jenis studi kasus ini diperlukan untuk menemukan kecenderungan dan arah perkembangan suatu kasus. Tindak lanjutnya berupa Penelitian Tindakan (*Action Research*) yang dilakukan juga oleh pihak lain yang berkompeten.

Menurut Rahardjo dan Gudnanto (2013: 252) langkah-langkah pokok yang perlu dilakukan dalam penelitian studi kasus yaitu:

1. Pengumpulan data kasus atau masalah,
2. Identifikasi kasus,
3. Analisis atau diagnosis,
4. Prognosis,
5. Pemberian treatment atau bantuan
6. Follow-up atau tindak lanjut.
7. Data dan Sumber Data

Penelitian studi kasus akan kurang kedalamannya bilamana hanya dipusatkan pada fase tertentu saja atau salah satu aspek tertentu sebelum memperoleh gambaran umum tentang kasus tersebut. Sebaliknya studi kasus akan kehilangan artinya kalau hanya ditujukan sekedar untuk memperoleh gambaran umum namun tanpa menemukan sesuatu atau beberapa aspek khusus yang perlu dipelajari secara intensif dan mendalam.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan *home visit*. Uraian setiap teknik pengumpulan data tersebut dipaparkan di bawah ini.

#### 1. Wawancara

Salah satu metode pengumpulan data adalah dengan jalan wawancara, yaitu mendapatkan informasi dengan cara bertanya langsung kepada responden atau informan. Menurut Walgito (2010: 76) wawancara atau interview adalah “salah satu metode untuk mendapatkan data tentang anak atau individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan *face to face relation*”. Wawancara adalah suatu proses untuk memperoleh data dengan cara berkomunikasi atau bertatap muka secara langsung (*face to face*) atau tidak langsung untuk mengungkap permasalahan yang dikehendaki.

#### 2. Observasi

Observasi dilakukan peneliti untuk mendapatkan data tentang apa yang akan diteliti dengan cara melihat langsung setiap apa yang dilakukan subyek penelitian dengan cara datang langsung ke lokasi yang akan dijadikan subyek penelitian. Menurut Rahardjo dan Gudnanto (2013: 47) metode observasi sebagai alat pengumpul data adalah kegiatan pengamatan (secara inderawi) yang direncanakan, sistematis, dan hasilnya dicatat serta dimaknai (diinterpretasikan) dalam rangka memperoleh pemahaman tentang subyek yang diamati.

#### 3. Analisis Data

Analisis data berasal dari hasil pengumpulan data, sebab data yang telah terkumpul, bila tidak dianalisis hanya menjadi barang yang tidak bermakna, tidak berarti, menjadi data yang mati, data yang tidak berbunyi. Analisis data kualitatif tidak sama dengan analisis kuantitatif yang metode dan prosedurnya sudah pasti dan jelas. Ketajaman analisis data kualitatif tergantung kepada kebiasaan peneliti dalam melakukan penelitian kuantitatif. Peneliti yang sudah terbiasa menggunakan pendekatan ini, biasanya mengulas hasil penelitiannya secara mendalam dan kongkret.

### Hasil dan Pembahasan

Remaja adalah generasi masa depan dan generasi penerus masa kini. Remaja diibaratkan sebagai pondasi yang belum kokoh namun merupakan aspek penting untuk menjadi dasar kehidupan seseorang. Masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis. Pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual (Santrock, 1998). Menurut Hall (dalam Santrock, 2007) masa remaja yang usianya berkisar antara 12 sampai 23 tahun diwarnai pergolakan. Konsep Hall mengenai pandangan badai dan stress (*storm and stress view*) menyatakan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Korelasi antara patah hati dan kasus bunuh diri telah dibuktikan dengan data dari *World Health Organisation* (WHO) yaitu secara global tingkat rasio bunuh diri adalah 11,4 orang per 100.000 penduduk pada tahun

2012. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2012 rasio bunuh diri mencapai 4,3 orang per 100.000 penduduk. Penyebab dari tingginya angka bunuh diri bervariasi seperti karena faktor ekonomi, tekanan kerja, penyakit kronis dan patah hati. Di Indonesia kasus terjadinya bunuh diri yang diakibatkan karena patah hati terhitung sering terjadi (Tirto.id, 2017).

Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri merupakan variabel yang penting dan telah teruji dalam berbagai Terapi Gestalt dan Rogerian. Pengembangan kesadaran diri dan penerimaan diri individu merupakan objek utama terapi Gestalt Carson dan Butcher, (dalam Handayani, Ratnawati, dan Helmi 1998) yang mengarah pada aktualisasi diri. Objek utama terapi Rogerian adalah memecahkan keadaan yang tidak harmoni *incongruence* dengan membantu klien untuk dapat menerima dan menjadi diri sendiri Carson & Butcher (dalam Handayani, Ratnawati, dan Helmi 1998) penerimaan diri dapat dicapai apabila aspek-aspek dari *self* dalam keadaan *congruence*, di mana penerimaan diri individu sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (*real self*) dan keadaan yang diinginkannya (*ideal self*).

### Simpulan

Merujuk pada paparan di atas maka dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian yaitu faktor yang menyebabkan rendahnya penerimaan diri pada konseli I adalah kekecewaan terhadap pasangan. Kemudian untuk konseli II faktornya adalah perilaku memaafkan belum dimiliki konseli untuk mantan pacarnya. Perubahan perilaku yang ditunjukkan konseli I adalah dirinya berusaha menerima kenyataan bahwa dirinya telah ditinggalkan oleh pasangannya dan tidak lagi merasa bahwa dirinya tidak berguna, serta menyalahkan dirinya sendiri atas kandasnya hubungan dirinya dengan mantan pacarnya. Perubahan pada konseli II adalah dirinya berusaha memaafkan perilaku mantan pacarnya yang telah menduakannya.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carson, Shelley H., dan Langer, Ellen. 2006. Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 24 (1). (<https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>).
- Danim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ekasari, Mia Fatma., Rosidawati., dan Jubaedi, Ahmad. 2019. Pengalaman Pacaran pada Remaja Awal. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8 (1). Medan: Universitas Islam Sumatera Utara.
- Endraswara, Suwardi. 2011. *Metodologi Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Caps.

- Habsy, Bakhrudin. 2018. *Konseling Rational Emotive-Perilaku*. Journal of Educational Counseling, 1 (2). Banten: Universitas Mathla'ul Anwar Banten.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hapsyah, Dina Rahmawati. 2019. Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2 (1). Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Hasanah, Vivi Nur. 2018. Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Kelas XI SMK SMTI Yogyakarta menggunakan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy. Skripsi tidak diterbitkan. Sleman: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herlina. 2013. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Hjelle, Larry A., dan Ziegler, Daniel J. 2012. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research and Applications*. New York: McGraw-Hill.
- Holden, Robert. 2007. *Happiness Now!: Timeless Wisdom for Feeling Good FAST*. California: Hay House.
- Hurlock, Elizabeth B. 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemah dan editor oleh Ridwan Max Sijabat. Jakarta: Erlangga.
- Kasiram, Moh. 2006. *Metodologi Penelitian: Refleksi Pengembangan Pemahaman dan Penguasaan Metodologi Penelitian*. Malang: UIN Maliki Press.
- Mahmudah, Kholilatul. 2020. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak Yatim (Studi Kasus di Desa Kadubungbang Kec. Cimanuk Kab. Pandeglang). Skripsi tidak diterbitkan. Serang: Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Nawawi, Hadari. 2003. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nurviana, Eki Vina., Siswati., dan Dewi, Kartika Sari. 2006. Penerimaan Diri pada Penderita Epilepsi. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 5 (1). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Poerwandari, E. K. 2005. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia (Edisi Ketiga)*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Putra, Ahmad., dan Fitria, Yulia. 2020. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 3 (2). Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.
- Putri, Arimbi Kanasih., dan Hamidah. 2012. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Depresi pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Klinis dan Mental*, 1 (2). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Putri, Nina Hertiwi. 2020. Self Acceptance adalah Kuncinya Bahagia, Ini Cara Mendapatkannya. Editor: Reni Utari. [online], (Self Acceptance adalah Kunci Kebahagiaan, Ini Tips Melatihnya (sehatq.com))

- Rahardjo, Mudjia. 2017. *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kencana Pradana Media.
- Ross, Elizabeth Kubler. 2018. *On Death and Dying (Kematian sebagai Bagian Kehidupan)*. Alih Bahasa: Wanti Anugrahani. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Santrock, John W. 2007. *Perkembangan Anak (Jilid 1: Edisi Kesebelas)*. Jakarta: PT. Erlangga.
- Sarwono, Jonathan. 2012. *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif Menggunakan Prosedur SPSS: Tuntunan Praktis dalam Meyusun Skripsi (Cetakan II)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sonna, Linda. 2007. *Memahami tentang Membimbing Anak Remaja: Sebuah Panduan bagi Orangtua dalam Menghadapi Berbagai Masalah*. Batam: Karisma Publishing Group.
- Stake, Robert E. 2005. *Multiple Case Study Analysis*. London: Sage Publications.
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Sulistiyarini, Aknes. 2005. *Panduan Dasar Wawancara*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Sutadipura. 1994. *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. Bandung: Angkasa.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir) Edisi Revisi*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Wangge, Barbara D.R., dan Hartini, Nurul. 2013. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca Perceraian Orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2 (1). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Winkel, W.S. dan Hastuti, Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (edisi revisi)*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yulianingsih, Yuli. 2012. *Strategi Coping pada Remaja Pasca Putus Cinta*. Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yuwanto, Listyo. 2010. *Putus Cinta: Kajian Perspektif Psikologi*. Surabaya: Putra Media Nusantara.