

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial sekaligus makhluk individual. Sebagai makhluk sosial manusia memiliki motif untuk mengadakan hubungan dan hidup bersama dengan orang lain yang di sebut dengan dorongan sosial, manusia sebagai makhluk individual memiliki motif untuk mengadakan hubungan dengan dirinya sendiri.¹

Teori Erickson mengatakan identitas diri sebagai tugas perkembangan remaja. Apabila remaja mengembangkan penilaian negatif mengenai diri mereka dalam usaha dirinya membentuk identitas diri, dapat terjadi gejala emosi dalam diri mereka. Selain itu karakteristik remaja yang mulai menekan pentingnya hubungan dengan teman sebaya, kerap mengalami tantangan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dari sekitarnya sehingga dapat menimbulkan permasalahan sosial.

Dalam setiap perkembangan dan pertumbuhan manusia ada beberapa tahapan yang akan dilalui oleh manusia semenjak mulai lahirnya manusia sampai dengan usia selanjutnya. Tahapan-tahapan tersebut akan mempengaruhi terhadap perkembangan manusia itu sendiri sesuai bagaimana faktor yang membentuk kepribadiannya. Usia SMP dikatakan usia transisi

¹ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: EGC, 2004), hal.266

karena perpindahan dari usia anak-anak menuju usia remaja. Berdasarkan bukunya Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan yang berjudul *Teori Kepribadian* dijelaskan bahwa usia 7-12 merupakan usia lebih ke anak-anak dan 12-18 merupakan usia remaja.² Berdasarkan pengelompokan usia tersebut dapat dilihat bahwa usia SMP merupakan usia dimana seorang anak mulai mencari jati dirinya untuk tumbuh menjadi remaja. Periode ini seorang anak muda harus beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian, otonomi dan kematangan.³

Dalam kehidupan sehari-hari seusia anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) harus menempatkan diri di tengah-tengah sosial masyarakat. Realitas positif yang membangun konsep baik kepribadian mereka maupun realita negatif yang justru akan menjerumuskan konsep diri mereka sudah tentu harus dihadapinya. Sehingga diantara mereka ada yang berani dan percaya diri untuk menghadapi problematika kehidupan yang mereka hadapi.

Self Image pada anak usia SMP sangatlah diperlukan hal itu karena mempengaruhi terhadap masa depannya. Faktor yang mempengaruhi anak usia SMP sangat kompleks sehingga menuntut mereka untuk mempertahankan *self image* yang mereka miliki.

² Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2008), hal. 103

³ Katryn Gerald and Davied Gerald, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 5

Banyaknya problematika masyarakat saat ini sangatlah mempengaruhi *self image* terutama pada anak usia transisi yaitu anak usia SMP. Berkaitan dengan *self image* terdapat beberapa terapi yaitu salah satunya adalah Terapi Rational Emotive Behavior.

SMP Negeri 13 Surabaya merupakan SMP Negeri yang lokasinya berada ditengah sekitar keramaian kota metropolitan. Melihat SMP Negeri 13 terletak di kota metropolitan, tentu dapat dipastikan bahwa pengaruh bebasnya lingkungan menuntut siswa untuk bersikap sadar terhadap apa yang dihadapinya yang dapat mempengaruhi *self image* nya.

Kesadaran diri Menurut DeVito, jika kita harus mendaftarkan berbagai kualitas yang ingin kita miliki, kesadaran diri pasti menempati prioritas tinggi. Kita semua ingin mengenal diri sendiri secara lebih baik, karena kita mengendalikan sebagian pikiran dan perilaku kita sampai batas kita memahami diri sendiri sebatas kita menyadari siapa kita.⁴

Setelah kami melaksanakan observasi dan interview di SMP Negeri 13 Surabaya ternyata di SMP ini terdapat asumsi atau terapi Rational Emotive Behavior untuk meningkatkan *self image* siswa.

Seperti yang di alami oleh kelas VIII E dan VIII I SMP Negeri 13 Surabaya bahwa *self image* mereka berbeda, ada yang sangat bangga menggambarkan tentang dirinya, dan bahkan ada yang sama sekali tak mengakui akan kehebatan dirinya. inilah yang mendorong penulis untuk

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hal. 501

meneliti permasalahan tersebut karena menganggap bahwa rendahnya citra diri dari beberapa siswa yang ada di SMP N 13 Surabaya akan menimbulkan dirinya semakin tidak dapat berpikir secara rasional bahwa dia sebenarnya mampu, semakin lebih maju dan terdorong untuk menjadi sosok pelajar yang berkompeten di bidang apapun. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior terhadap *Self image* siswa di SMP Negeri 13 Surabaya”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Adakah pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior terhadap *Self image* siswa SMP Negeri 13 Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adakah Pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior terhadap *self image* siswa SMP Negeri 13 Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian tentu memiliki arti, makna dan manfaat baik yang berkaitan dengan kepentingan teoritis maupun manfaat untuk kepentingan praktis. Adapun manfaat teoritis maupun praktis adalah:

1. Manfaat Teoritis

Dengan mengetahui tentang proses peningkatan *self image* siswa, maka hasil penelitian ini di harapkan akan bermanfaat dan menambah wawasan penulis tentang peningkatan *self image* siswa.

2. Manfaat Praktis

Sebagai sumber informasi dan referensi bagi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan bagi konselor hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *self image* siswa.

E. Metode Penelitian

Metode di sini diartikan sebagai suatu cara atau teknis yang akan dilakukan dalam proses penelitian, sedangkan penelitian itu sendiri diartikan sebagai upaya dalam bidang ilmu pengetahuan yang dijalankan untuk memperoleh fakta-fakta dan prinsip-prinsip dengan sabar, hati-hati dan sistematis untuk mewujudkan kebenaran.⁵

Metode penelitian adalah strategi umum yang digunakan atau dianut dalam pengumpulan dan analisis data yang digunakan untuk menjawab masalah yang dihadapi.⁶ Adapun metode yang digunakan penulis meliputi:

⁵ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), hal. 24

⁶ Sudikin Mundir, *Metode Penelitian: Membimbing dan Mengantar Kesuksesan Anda Dalam Dunia Penelitian* (Surabaya: Insane Cendikia, 2005), hal. 6

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

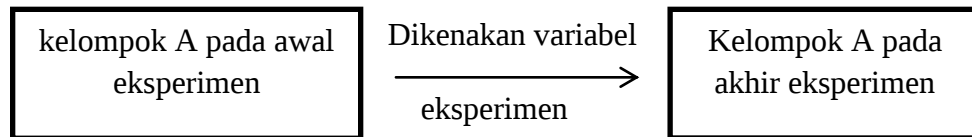
Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang di ambil dalam bentuk angka akan di proses secara statistic.⁷ Karena penelitian ini adalah penelitian yang menggambarkan tentang pengaruh atau sebab akibat dari kedua variable penelitian yaitu Pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior terhadap *self image*.

Metode penelitian yang digunakan disini adalah eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.⁸

Dalam metode eksperimen penulis menggunakan bentuk eksperimen *one group pretest-posttest design*, dalam bentuk ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, dari hasil perlakuan bisa diketahui lebih akurat karena bias membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Eksistensi eksperimentasi adalah menguji pengaruh dari media alat atau suatu kondisi terhadap suatu gejala sosial. Untuk mengetahui pengaruh tersebut, maka individu yang diteliti dimodifikasi sebagai pola kelompok tunggal. Eksperimen dengan kelompok tunggal dilakukan dengan meniadakan kelompok kontrol. Untuk melaksanakan eksperimen dengan pola:

⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2002), hal. 2

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal.



Pola kelompok tunggal ini bias dikenakan dalam kondisi sebagai berikut:

- a. Jika variabel-variabel eksperimental bisa memberikan pengaruh yang menentukan sehingga variabel lain bisa diabaikan.
- b. Eksperimen dilakukan dalam jangka waktu pendek sehingga faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan situasinya dapat diabaikan.
- c. Jika uji yang akan digunakan cukup valid dan cukup sensitif sehingga mampu meneliti perbedaan-perbedaan terperinci dari fenomena yang terjadi.⁹

Pelaksanaan eksperimentasinya yaitu kepada kelompok yang diteliti sebelum diberikan suatu materi, terlebih dahulu diketahui kondisi awal atau diberikan pretest. Kemudian pada kahir eksperimen harus diukur keterpengaruhan materi yang diberikan tersebut dengan memberikan *posttest*.¹⁰

⁹ Deni Dermawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hal.

¹⁰ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial dan Ekonomi*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal. 155

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Riduwan dalam bukunya pengantar statistic social mengatakan populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.¹¹ Adapun populasi yang di gunakan dalam penelitian ini pada siswa SMP Negeri 13 Surabaya.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sehingga peneliti mengambil kelas VIII sebagai sampel penelitian. Kemudian dari guru BK sendiri telah merekomendasikan kelas yang akan dijadikan penelitian yaitu kelas VIII e dan VIII i yang menurutnya memiliki *self image* yang perlu untuk ditingkatkan.

¹¹ Riduwan, *Pengantar Statistik Sosial*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 6

c. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.¹² Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan *purposive sampling* yaitu responden menjadi anggota sampel berdasarkan beberapa pertimbangan peneliti.¹³ Pertimbangan tersebut diambil berdasar pada wawancara peneliti dengan guru BK, sehingga peneliti mengambil sampel kelas VIII dan kemudian mengambil sampel berjumlah 10 anak yang memiliki *self image* kurang berdasarkan nilai skor :

Sangat kurang : 43-58

Kurang : 59-74

Cukup : 75-90

Baik : 91-106

Sangat baik : 107-122¹⁴

3. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel adalah gejala bervariasi, sedangkan gejala merupakan objek penelitian, berarti variabel adalah objek penelitian yang bervariasi.¹⁵ Adapun pengertian variabel adalah objek penelitian, atau apa

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 80-85

¹³ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 152

¹⁴ Erni, Koordinator BK < SMP Negeri 13 Surabaya, Wawancara, Surabaya, 9 Juni 2014

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 116

yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

a. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas adalah variabel tunggal berdiri sendiri yang tidak dipengaruhi variabel yang lain. Dalam penelitian ini, peneliti menjadikan Terapi Rational Emotive Behavior sebagai variabel bebas yang diberi symbol X (indikator Terapi Rational Emotive Behavior dengan salah satu teknik yaitu latihan asertif)

Indikator-indikator dalam variabel ini adalah :

1. Mampu mengekspresikan emosi

Kemampuan siswa dalam mengekspresikan emosi bahagia, rasa bersalah, ingin tahu, khawatir dan emosi-emosi yang lain.

2. Mampu mengungkapkan hak asasi

Kemampuan siswa untuk dapat mengutarakan atau menyampaikan opini atau pendapat yang mereka yakini.

3. Mampu menguasai diri

Mampu untuk menguasai diri terhadap situasi dan kondisi yang ada pada lingkungan misalnya ketika ia berada pada suatu diskusi.

4. Percaya diri

Yakin terhadap apa yang mereka miliki misalnya pada kemampuan mereka ketika dihadapkan pada suatu publik.

5. Bersikap asertif

Tidak merasa sungkan atau mampu menolak dan mengatakan apa yang sesuai dengan keinginannya pada saat itu. Misalkan berbicara suatu kebenaran yang mereka tahu dari suatu kejadian yang orang lain sebunyikan.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel ini ditandai dengan symbol Y yang akan dipengaruhi Variabel X.¹⁶

Dalam hal ini variable terikat yaitu *Self image*.

Adapun indikator-indikator dalam variabel ini adalah:

1. Penampilan fisik

Berpenampilan rapi untuk memperlihatkan citra diri yang positif terhadap orang lain.

2. Kondisi psikis

Keadaan psikis untuk mampu dan dapat menerima penilaian orang lain terhadap dirinya.

3. Penerimaan kelompok

Penerimaan kelompok misalnya ketika di dalam suatu diskusi kelompok

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 119

4. Keadaan keluarga dan sikap mendidik

Keharmonisan atau kerukunan dalam keluarga dan cara mendidik sangat mempengaruhi citra diri. Misalnya pada berlaku hal yang negatif tentu akan ditiru.

5. Kemampuan diri

Kelebihan yang ada pada diri misalnya mampu untuk dapat mengandalkan diri sendiri dalam mengelola sesuatu dengan baik. Misalkan mengerjakan PR atau ujian.

4. Definisi Operasional

Untuk pembahasan ini agar memudahkan pembaca perlu kiranya peneliti membatasi dari sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior Terhadap *Self image* siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Surabaya”.

1. Terapi Rational Emotive Behavior

Terapi Rational Emotive Behavior merupakan terapi yang komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.¹⁷ Yang mendasarkan pada konsep bahwa berpikir dan berperasaan saling berkaitan, namun dalam pendekatannya lebih menitikberatkan pada pikiran daripada ekspresi emosi seseorang.¹⁸

¹⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (malang: UMM Press2008), hal. 111

¹⁸ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal 233

Tujuan dari terapi ini adalah meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistic.¹⁹ Karena tujuan utama yang ingin di capai dalam rasional-emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.²⁰

Dalam Terapi ini peneliti akan mencoba memberikan treatment dengan salah satu teknik, yaitu Latihan Asertif, Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan asertif adalah : (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan

¹⁹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal 238

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal.180-181

untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.²¹

Dalam hal ini latihan asertif yang akan dilakukan yakni yang pertama dengan memberikan suatu diskusi kelompok, memahami dan selanjutnya menyampaikan apa isi dari tema pembahasan pada materi diskusi tersebut dengan maksud untuk melatih keberanian konseli. Menuliskan beberapa kelebihan dan kelemahan dari temannya secara berpasangan, setelah itu mengamati bagaimana reaksi dan respon dari masing-masing individu tersebut. Kemudian menceritakan gambaran tentang dirinya.

2. *Self image* (Citra Diri)

Istilah *self* di dalam psikologi mempunyai 2 arti, yaitu yang pertama sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang kedua suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.²²

Citra diri berasal dari istilah *self concept*, atau kadang-kadang disebut *self image*, menunjuk pada pandangan atau pengertian seseorang terhadap dirinya sendiri. Citra diri meliputi semua nilai, sikap, dan keyakinan terhadap diri seorang dalam berhubungan dengan lingkungan,

²¹ <http://www.psychologymania.com/2011/04/sekilas-tentang-terapi-emotif-rasional.html>
diakses tanggal 14 maret 2014

²² Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hal. 248

dan merupakan paduan dari sejumlah persepsi-diri yang mempengaruhi dan bahkan menentukan persepsi dan tingkah laku.²³

Atas tinjauan pelbagai sumber lain, tampak para pakar sepakat bahwa citra diri itu berkenaan dengan pandangan seseorang terhadap diri baik tentang fisik maupun tentang psikisnya; dan pandangan terhadap diri ini adalah unik sifatnya. Dengan kata lain, ada ke khasan dari orang ke orang dalam dirinya secara fisik dan citra dirinya secara psikologis, dan hal demikian ini tidak lepas dari pandangan lingkungan terhadap diri seorang.²⁴

Jadi dalam penelitian ini penulis ingin meningkatkan rasa percaya diri siswa, melatih keberanian tampil di depan umum, melatih agar mereka mampu mengungkapkan atau mengekspresikan dirinya, melatih agar mereka bisa menghargai serta mampu menggambarkan dirinya sendiri sesuai dengan apa yang ada pada dirinya tersebut.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka

²³ John J. Pietrofesa, dkk., *Counseling: Theory, Research, and Practice* (Chicago: Rand McNelly College Publishing Company, 1978), hal. 85

²⁴ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 68

peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Adapun cara atau metode untuk pengumpulan data yang akan digunakan peneliti antar lain:

a. Observasi

Observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui has kerja panca indra mata dengan panca indra lainnya.²⁵ Observasi dilakukan dengan mengamati siswa kelas VIII E dan VIII I dengan kategori *self image* yang berbeda di SMP Negeri 13 Surabaya.

b. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.²⁶

Peneliti menggunakan angket secara langsung dengan tipe tertutup. Untuk memperoleh data tentang keadaan *self image* siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Surabaya.

²⁵ Burhan Bungin, *Metode Peneletian Sosial dan Ekonomi*, (Jakarta: Kencana, 2013),, hal. 133

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013),, hal. 142

c. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.²⁷

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah rekaman peristiwa yang lebih dekat dengan percakapan, menyangkut persoalan pribadi, memerlukan interpretasi yang berhubungan sangat dekat dengan konteks rekaman peristiwa tersebut.²⁸ Metode ini digunakan untuk mencari data tentang struktur organisasi sekolah SMP Negeri 13 Surabaya, jumlah guru, sarana dan prasarana serta data-data lain yang diperlukan.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dimaksudkan untuk mengkaji kaitannya dengan kepentingan pengajuan hipotesis penelitian. Tujuannya adalah untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior terhadap *self image* siswa. Maka dalam penelitian ini diperlukan metode analisa data. Adapun

²⁷ Lexi J. Moleong, *Metode penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 186

²⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial dan Ekonomi*, (Jakarta: Kencana, 2013),, hal. 130

metode analisa data yang digunakan dalam peneliti ini adalah sebagai berikut:

Pearson Product Moment yaitu metode yang digunakan untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) yaitu mengetahui tentang Pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior terhadap *self image* dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

keterangan:

r : angka indeks korelasi “r” product moment

$\sum X$: jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: jumlah seluruh skor Y

Jika r hitung lebih besar dari “r table” maka hipotesis kerja diterima dan r hitung lebih kecil dari “r tabel” maka hipotesis ditolak.²⁹

Setelah itu nilai r hitung dikonsultasikan dan diinterpretasikan untuk mencari sejauh mana Pengaruh Terapi Rational Emotive Behavior dalam peningkatan *selfImage* menurut pedoman sebagai berikut:

²⁹ LB. Netra, *Statistik Inferensial*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1974), hal.171

Table 1.1

INTERPRETASI KOEFISIEN KORELASI NILAI “r”

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Cukup
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam pembahasan ini, maka perlu adanya penyusunan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. Pada bab ini terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian yang meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, penentuan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka. Pada bab ini berisi teori-teori yang digunakan dalam penelitian, didalam landasan teori terdiri dari Rational Emotive Behavior Therapy yang tersusun atas: Pengantar, pandangan tentang sifat manusia, pengertian Terapi Rational Emotive Behavior, tujuan Terapi Rational Emotive Behavior, teori ABC kepribadian. *Self image* (citra diri),

terdiri dari: pengertian citra diri, peranan citra diri, perkembangan citra diri, ciri-ciri citra diri positif dan negatif, manfaat citra diri positif dan negative, cara meningkatkan citra diri.

Bab III Penyajian Data. Pada bab ini diuraikan tentang deskriptif umum objek penelitian, deskripsi hasil penelitian, dan pengujian hipotesis.

Bab IV Analisis Data. Pada bagian ini menjelaskan tentang penyajian hasil pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan, yaitu mengenai *self image* siswa di SMP Negeri 13 Surabaya dan analisis dari hasil penelitian.

Bab V Penutup. Pada bab ini berisikan tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Dan sekaligus meliputi kesimpulan dan memberikan saran.