

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN SELF ACCEPTANCE, IRRATIONAL BELIEFS, DAN SELF BLAME DALAM PENDEKATAN REBT

Kirana Ula Muzhaffarah¹; Dina Nurul Ilmi²; Nasywa Anandhita Putri Prayitno³; Mila Yunita⁴

Abstrak

Penelitian ini membahas hubungan antara *self acceptance*, *irrational beliefs*, dan *self blame* pada remaja melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Latar belakang masalah muncul dari tingginya kecenderungan remaja menyalahkan diri sendiri akibat keyakinan *irasional*. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR), dengan menganalisis 25 artikel dari publikasi 2021–2025 yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa rendahnya *self acceptance* berkontribusi pada pembentukan keyakinan *irasional*, yang kemudian membentuk perilaku *self blame*. Teknik *Dispute Irrational Beliefs* dalam REBT terbukti efektif meningkatkan *self acceptance* sehingga dapat mengurangi perilaku *self blame*. Temuan ini menegaskan pentingnya *self acceptance* sebagai faktor protektif dan REBT sebagai kerangka intervensi untuk mendukung kesehatan psikologis individu.

Kata Kunci: Penerimaan diri, Menyalahkan diri, Keyakinan Irasional, REBT.

Kata Kunci: Penerimaan diri, Menyalahkan diri, Keyakinan Irasional, REBT.

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE, IRRATIONAL BELIEFS, AND SELF-BLAME IN THE REBT APPROACH

Abstract

This study examines the relationship between self-acceptance, irrational beliefs, and self-blame in adolescents through the Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) approach. The background to the problem stems from the high tendency of adolescents to blame themselves as a result of irrational beliefs. The method used was a Systematic Literature Review (SLR), analysing 25 relevant articles published between 2021 and 2025. The results of the study show that low self-acceptance contributes to the formation of irrational beliefs, which then shape self-blaming behaviour. The Dispute Irrational Beliefs technique in REBT has been proven effective in increasing self-acceptance, thereby reducing self-blaming behaviour. These findings emphasise the importance of self-acceptance as a protective factor and REBT as an intervention framework to support individual psychological health.

Kata Kunci: *Self acceptance, Self blame, Irrational Beliefs, REBT.*

¹Universitas Negeri Surabaya, 24010014146@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Self blame adalah kecenderungan individu untuk menyalahkan dirinya sendiri atas suatu peristiwa, baik itu berada dalam atau luar kendalinya. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, *self blame* berkontribusi terhadap berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, penurunan harga diri, hingga penarikan sosial pada remaja dan mahasiswa. Temuan Rofi'ah (2024) menunjukkan bahwa individu yang terjebak dalam *self blame* kronis mengalami penurunan motivasi dan kesulitan berinteraksi dengan lingkungannya. Surya (2024) menambahkan bahwa *self blame* yang berlebihan dapat mengarah pada stres berkepanjangan, gangguan kesejahteraan psikis, dan munculnya gejala depresi, sementara Harits dkk. (2025) menemukan bahwa *self blame* juga dapat menimbulkan pola pikir *disfungsional* yang menghambat fungsi akademik dan sosial. Temuan-temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang mampu mengatasi akar kognitif dari *self blame*.

Salah satu pendekatan yang secara konsisten digunakan dalam mengatasi keyakinan irasional adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dalam teknik REBT ada teknik yang dinamakan dengan *dispute irrational beliefs*. Menurut Gratina K. (2011, dikutip dalam Nadila, 2021) mengatakan *dispute irrational beliefs* adalah upaya untuk mengubah keyakinan irasional seseorang. Namun kajian terdahulu masih menempatkan teknik *dispute irrational beliefs* sebagai prosedur kognitif semata dan belum banyak membahas peran *self acceptance* sebagai bagian penting dari perubahan keyakinan irasional. Padahal, Ellis (2005, dikutip dalam Pramanik dan Khuntia, 2023) menekankan bahwa *unconditionally self acceptance* (USA) adalah solusi alternatif dari *irrational beliefs*

Dalam pembahasan pada artikel ini, *self acceptance* berpotensi memiliki dua

peran penting yaitu: (1) sebagai faktor perubahan *irrational beliefs* karena individu mampu menilai dirinya secara realistis, dan (2) sebagai hasil akhir dari proses *dispute*, karena pemikiran rasional yang terbentuk mendorong individu untuk berhenti menyalahkan diri secara maladaptif.

Namun, berbeda dengan penelitian Crisan dkk. (2023) yang berfokus pada intervensi latihan mandiri (*homework*) untuk meningkatkan *unconditional self acceptance* dan menurunkan beberapa masalah perilaku, termasuk *self blame*, tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan kerangka teknik *dispute irrational beliefs* dalam REBT, penelitian ini menekankan hubungan konseptual antara *self acceptance*, *self blame*, dan teknik *dispute* dalam kerangka REBT. Penelitian ini tidak hanya melihat *self acceptance* sebagai *outcome*, tetapi juga sebagai *determinan* dalam pembentukan maupun perubahan *irrational beliefs*, yang diharapkan memberikan perspektif baru mengenai strategi mengurangi *self blame*. Dengan demikian, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menunjukkan adanya *research gap*, yaitu keterbatasan studi sebelumnya yang belum mengaitkan *self acceptance* dengan REBT secara langsung, serta *theoretical gap*, yaitu kekosongan literatur yang belum memetakan hubungan konseptual antara *self acceptance*, *self blame*, dan *dispute irrational beliefs* secara struktural.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini menawarkan sebuah model konseptual yang menjelaskan keterkaitan antara *self acceptance*, *self blame*, dan *dispute irrational beliefs* dalam kerangka REBT. Kebaruan ilmiah artikel ini terletak pada pengembangan alur hubungan yang menempatkan *self acceptance* tidak hanya sebagai hasil akhir, tetapi juga sebagai *determinan* dalam pembentukan serta perubahan *irrational beliefs*. Pendekatan ini memberikan sudut pandang baru mengenai bagaimana teknik *dispute* dapat

diarahkan secara strategis untuk menurunkan *self blame* melalui penguatan *self acceptance*.

Sejalan dengan itu, artikel ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi temuan empiris terkait *self blame*, *self acceptance*, dan REBT; (2) menyajikan analisis konseptual mengenai hubungan ketiganya; dan (3) menawarkan model konseptual yang dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya maupun praktik konseling berbasis REBT.

Definisi *Self Acceptance*

Self Acceptance adalah kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri serta dapat hidup sesuai dengan karakteristik pribadinya. Hurlock (2008, dikutip dalam Amirah, dkk., 2025) berpendapat bahwa *self acceptance* ditunjukkan melalui kemampuan individu mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan bersedia menjalani kehidupannya. Menurutnya ada beberapa karakteristik individu yang memiliki *self acceptance*, yaitu: 1) menghargai diri sendiri secara realistis; 2) memahami keadaan diri tanpa terlalu memusatkan perhatian pada pandangan orang lain; 3) memahami perilaku diri sesuai kemampuan dan tidak bersikap irasional; 4) menyadari nilai diri tanpa paksaan untuk meniru orang lain; dan 5) mengetahui kekurangan diri tanpa menyalahkan diri sendiri. Bernard menambahkan bahwa *self acceptance* tercapai ketika individu dapat menerima dirinya secara utuh tanpa syarat, terlepas dari penilaian orang lain, serta mampu menghormati dan mencintai dirinya sendiri.

Selain itu, Chaplin (2005, dikutip dalam Widyasari dkk. 2023) menjelaskan bahwa *self acceptance* adalah sikap individu yang menerima diri berdasarkan penilaian objektif terhadap kemampuan, talenta, dan nilai unik yang dimiliki serta mampu mengakui keterbatasan diri secara realistis.

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *self acceptance*

adalah kemampuan individu menerima diri sendiri secara utuh, menyadari kelebihan dan kekurangannya, serta mampu menghargai dirinya sendiri.

Definisi *Self Blame*

Garnefski dkk. (2001, dikutip dalam Sahidin dan Faradiba 2022) menyatakan bahwa *self blame* merupakan *cognitive emotion regulation strategies* yang kurang adaptif. *Self blame* sendiri berarti pikiran atau tindakan menyalahkan diri sendiri tentang apa yang telah dilakukannya. *Self blame* adalah cara seseorang menghadapi suatu masalah dengan menyalahkan dan menghukum dirinya sendiri yang jika dilakukan terus menerus bisa berakibat munculnya perasaan rendah diri dan beberapa masalah kesehatan seperti stress karena tegang (Coleman, sebagaimana dikutip dalam Rofi'ah, 2024).

Menurut Harits dkk. (2025), terdapat beberapa perilaku yang menjadi faktor penting dalam terbentuknya *self blame*, yaitu kritik diri yang berlebihan, keyakinan diri yang negatif, dan rendahnya harga diri. Sehingga individu yang melakukan tindakan-tindakan tersebut dapat dipastikan dia tidak menerima dirinya sendiri. Selain itu dalam penelitian Rofi'ah (2024) disebutkan bahwa *self blame* muncul dari beberapa sumber. Salah satunya adalah *modelling*, yaitu memperlakukan diri sendiri seperti orang lain memperlakukan kita, ketidakberhasilan strategi yang telah dirancang untuk melawan rival, ataupun faktor lain seperti malu, ketidakmampuan menenangkan diri, ketidakmampuan menghibur diri sendiri, dan ketidakmampuan memproses kemarahan.

Todd dan Rabern (2022) juga menyatakan bahwa *self blame* berbeda dengan guilt atau rasa bersalah. Jika seseorang melakukan kesalahan, perasaan yang seharusnya muncul adalah rasa bersalah yang akan mendorongnya dalam memperbaiki kesalahan. Namun seringkali seseorang malah menyalahkan, merendahkan atau malah menghukum diri sendiri karena kesalahannya. Sehingga

pendapat dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa self blame adalah tindakan menyalahkan diri sendiri dengan cara menghukum atau menghakimi diri sendiri. *Self blame* disebabkan oleh kegagalan dalam tindakan individu sehingga dapat berakibat penurunan harga diri hingga stres.

Definisi *Irrational Beliefs*

Irrational beliefs atau keyakinan irasional merupakan salah satu konsep utama dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Menurut Ellis (2010, sebagaimana dikutip dalam Amirah, 2025) keyakinan irasional adalah keyakinan yang bersifat kaku, absolut, dan tidak logis, yang menuntut agar sesuatu terjadi dengan cara tertentu. Keyakinan ini ditandai oleh toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan serta penilaian luas terhadap diri sendiri dan orang lain berdasarkan tindakan yang menguntungkan atau merugikan. Terdapat empat kategori utama dari keyakinan irasional, yaitu: 1) *Demandingness* atau tuntutan; (2) *Awfulizing* atau memprediksi situasi mengerikan; (3) *Low frustration tolerance* atau toleransi frustrasi rendah; dan (4) Evaluasi global (*self or other downing*).

Dalam praktik REBT, teknik *Dispute Irrational Beliefs* paling sering digunakan. Tujuannya adalah untuk mengenali, menantang, dan membantah keyakinan irasional. Proses ini bertujuan agar individu dapat mengganti pola pikir irasional dengan pola pikir yang lebih rasional, fleksibel, dan adaptif, sehingga mampu mengelola emosi dan perilaku secara lebih sehat (Amirah, 2025).

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR) sebagai prosedur analisis yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan seluruh temuan yang relevan pada suatu topik penelitian guna menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditentukan sebelumnya. Metode

ini dijalankan secara sistematis sesuai tahapan dan protokol tertentu, sehingga proses review literatur dapat meminimalkan bias dan subjektivitas dari peneliti. Menurut Kitchenham & Charters (2007), dikutip dalam Anggraeni (2024) SLR dilakukan dengan mengikuti 3 tahap yaitu perencanaan (*Planning*), pelaksanaan (*Conducting*) dan pelaporan (*Reporting*).

Tahap perencanaan, peneliti menetapkan fokus penelitian melalui pertanyaan penelitian, menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, memilih database yang akan digunakan, serta menyusun protokol sebagai pedoman pelaksanaan review.

Tahap pelaksanaan, pada tahap ini peneliti melakukan pencarian artikel menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan, kemudian menyeleksi artikel melalui tahap penyaringan judul dan abstrak, kemudian barulah pembacaan artikel secara menyeluruh. Artikel yang lolos dinilai kualitasnya, lalu dilakukan ekstraksi data sesuai kebutuhan penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Tahap pelaporan, pada tahap ini peneliti menyusun hasil review ke dalam bentuk laporan penelitian yang sistematis. Bagian ini memuat penjelasan mengenai proses pencarian dan seleksi literatur, jumlah studi yang disertakan, serta ringkasan temuan utama. Hasil seleksi dapat disajikan dalam bentuk uraian naratif atau diagram alur sederhana untuk memperjelas prosesnya. Selain itu, tahap pelaporan juga mencakup pembahasan yang menghubungkan temuan dengan pertanyaan penelitian dan tujuan kajian, serta penjelasan mengenai keterbatasan studi dan implikasi hasil penelitian.



Gambar 1. Tahap *Systematic Literature Review*

Rumusan Masalah

Bagian ini berisi fokus kajian yang menjadi dasar penyusunan *Systematic Literature Review* (SLR). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self acceptance*, *irrational beliefs*, dan *self blame* dalam kerangka *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Berdasarkan tujuan tersebut, rumusan masalah dalam kajian ini diarahkan pada pertanyaan berikut:

1. Bagaimana hubungan *irrational beliefs* dengan perilaku *self blame* pada individu?
2. Bagaimana peran *self acceptance* dalam pembentukan maupun perubahan *irrational beliefs* berdasarkan temuan penelitian terkini?
3. Bagaimana teknik *Dispute Irrational Beliefs* dalam REBT berkontribusi dalam mengurangi *self blame* melalui peningkatan *self acceptance*?

Rumusan masalah ini menjadi dasar dalam proses penyaringan, penilaian, dan analisis literatur sehingga diperoleh pemetaan konseptual yang jelas mengenai keterkaitan ketiga variabel tersebut.

Penelusuran Artikel

Penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar karena menyediakan akses yang luas terhadap jurnal nasional dan internasional. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci: “*self acceptance*”, “*irrational beliefs*”, “*self blame*”, “REBT”, dan “*dispute irrational beliefs*”.

Identifikasi awal dilakukan melalui judul, kata kunci, dan abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan fokus rumusan masalah. Peneliti membatasi artikel pada publikasi tahun 2021–2025 agar literatur yang dianalisis tetap relevan dengan perkembangan penelitian terbaru. Melalui proses penelusuran tersebut, diperoleh 25 artikel yang relevan dan memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 1. Tabel kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Artikel membahas minimal satu variabel utama yaitu <i>self acceptance</i> , <i>irrational beliefs</i> , <i>self blame</i> , atau teknik REBT	Tidak relevan dengan variabel penelitian atau tidak terkait dengan pendekatan REBT.
Merupakan penelitian empiris atau kajian ilmiah dalam bentuk jurnal, prosiding, atau buku akademik.	Hanya berupa opini, esai, atau tulisan non-ilmiah tanpa dasar empiris.
Dipublikasikan dalam rentang tahun 2021-2025.	Artikel yang dipublikasikan sebelum tahun 2021
Tersedia dalam bentuk <i>full text</i>	Tidak tersedia dalam bentuk teks penuh atau hanya dapat diakses dalam bentuk abstrak.
Ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris.	Tidak ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris

Quality Assessment

Untuk menilai kelayakan artikel, peneliti menggunakan tiga pertanyaan penilaian kualitas:

RQ1: Apakah penelitian berkaitan dengan REBT atau konsep *irrational beliefs*?

RQ2: Apakah artikel membahas *self acceptance* atau *self blame*?

RQ3: Apakah artikel memberikan temuan atau konsep yang relevan mengenai hubungan ketiga variabel?

Artikel yang memenuhi kriteria dan lulus penilaian kualitas selanjutnya dianalisis sebagai sumber utama dalam SLR ini.

HASIL PENELITIAN

Dalam kerangka REBT, suatu perilaku bukan disebabkan oleh suatu peristiwa, melainkan oleh keyakinan irasional yang terbentuk oleh cara meregulasi emosi yang kurang adaptif. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosinya. Ellis (2007, dikutip dalam Prasetio & Dhian P., 2023) menegaskan bahwa emosi yang tidak dikelola dengan baik akan membuat individu rentan memiliki keyakinan irasional. Friniar dan Gismin (2023) menyatakan bahwa individu dengan self acceptance tinggi akan lebih stabil secara emosional dalam menghadapi situasi sulit karena mampu meregulasi meregulasi emosinya. Dengan demikian ditemukan bahwa self acceptance yang rendah mengakibatkan terciptanya irrational beliefs saat menghadapi situasi sulit.

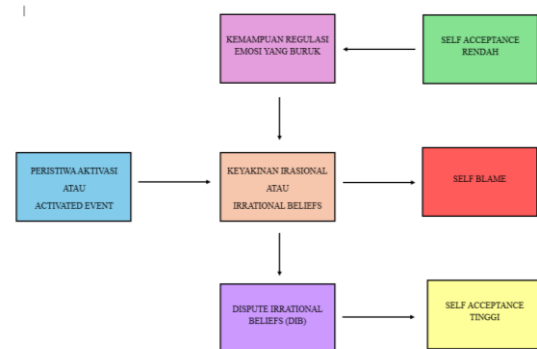
Individu dengan kecenderungan self blame memiliki keyakinan negatif pada diri yang mendasari perilakunya. Harits dkk. (2025) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memicu terbentuknya self blame meliputi kritik diri yang berlebihan, keyakinan diri negatif, dan rendahnya harga diri. Perilaku tersebut biasanya tidak muncul jika seseorang mampu mengelola emosinya dengan baik, karena menurut Todd dan Rabern (2022), ketika melakukan kesalahan, individu seharusnya merasakan guilt atau rasa bersalah yang mendorong perbaikan, bukan menyalahkan atau merendahkan diri sendiri.

Keyakinan negatif pada diri ini termasuk bentuk keyakinan irasional yang dapat ditentang melalui REBT. Menurut Ellis (2010, dikutip dalam Amirah dkk., 2025), keyakinan irasional dibagi menjadi empat kategori: (1) *Demandingness* atau tuntutan; (2) *Awfulizing* atau memprediksi situasi mengerikan; (3) *Low frustration tolerance* atau toleransi frustrasi rendah; dan (4) Evaluasi global, yaitu menilai diri atau orang lain secara menyeluruh dan merendahkan. Self blame termasuk dalam

bentuk evaluasi global yang merendahkan diri sendiri, yang dapat dikurangi melalui intervensi REBT.

Berdasarkan temuan di atas, dapat disederhanakan bahwa rendahnya self acceptance dapat menyebabkan regulasi emosi yang kurang adaptif sehingga tercipta keyakinan irasional, yang pada gilirannya mendorong munculnya perilaku self blame. Pola keterkaitan tersebut akan divisualisasikan pada diagram berikut:

Gambar 2. Diagram Pola Keterkaitan Self Acceptance dan Self Blame



Sehingga self blame dipandang sebagai konsekuensi akhir dari rangkaian proses kognitif dalam meregulasi emosi, bukan hanya respon yang disebabkan oleh tindakan atau kesalahannya.

Dalam konteks intervensi, teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) dalam REBT merupakan strategi utama untuk memutus rantai tersebut. REBT memandang bahwa perubahan tidak akan terjadi tanpa menantang keyakinan irasional pada tahap D dalam model ABCDE. Pada individu dengan kecenderungan self blame, keyakinan irasional biasanya berbentuk tuntutan absolut seperti “Aku memang buruk” atau “Aku bodoh dan tidak akan pernah berhasil.”

Mengacu pada Khusumadewi (2012, dikutip dalam Paramatatwa dan Setiawati, 2022), penerapan teknik *Dispute Irrational Beliefs* dilakukan melalui tiga

tahapan yaitu empirical disputing, logical disputing, dan pragmatistical disputing.

1. Tahap *Empirical Disputing*, di tahap ini individu diajak untuk menyadari keberadaan keyakinan irasional.
- 1) Tahap *Logical Disputing*, di tahap ini akan melakukan proses inti yaitu menantang keyakinan irasional melalui pertanyaan akan bukti, kebenaran dan alasan memegang keyakinan tersebut.
- 2) Tahap *pragmatistical disputing*, pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengganti keyakinan irasional yang memicu *self blame* dengan pola pikir yang lebih adaptif melalui latihan penerimaan diri. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan membantu konseli memusatkan perhatian pada aspek positif dari diri dan pengalaman yang ia miliki, sebagaimana disampaikan oleh Waney dkk. (dikutip dalam Gunawan dkk., 2024). Dalam konteks konseling individu, konselor akan membantu konseli untuk memahami dan menerima kelebihan serta kekurangan dirinya secara realistis, sehingga kesalahan tidak lagi dipandang sebagai bentuk identitas diri melainkan sebagai pengalaman berharga. Dengan demikian, tahap ini tidak hanya fokus pada pengurangan *self blame*, tetapi juga berfungsi sebagai upaya pencegahan agar perilaku

maladaptif seperti *self blame* tidak muncul kembali di masa mendatang.

Ketika penerimaan diri berhasil ditingkatkan melalui teknik DIBS maka kecenderungan untuk mengulangi perilaku *self blame* akan berkurang karena individu tersebut sudah dapat menerima dirinya sendiri. Kesimpulan ini sejalan dengan temuan Untung dkk. (2024) yang menyatakan bahwa individu dengan *self acceptance* yang tinggi akan mampu

berdamai dengan kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri tanpa terpengaruh pandangan negatif orang lain. Dengan kata lain, jika *self acceptance* tinggi, maka perilaku *self blame* akan berkurang secara signifikan karena individu tersebut sudah berdamai dengan dirinya sendiri.

Secara keseluruhan, kajian literatur menunjukkan bahwa teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) tidak hanya menantang keyakinan irasional, tetapi juga dapat digunakan untuk melatih peningkatan *self acceptance*, yang akan menjadi mediator utama dalam mencegah kembalinya perilaku maladaptif seperti *self blame*. Ketika *self acceptance* meningkat, regulasi emosi individu menjadi lebih baik, sehingga mencegah munculnya keyakinan irasional dan perilaku menyalahkan diri sendiri. Dengan demikian, DIBS akan menentang keyakinan irasional dan membantu individu menata kembali keyakinannya ke arah yang lebih positif

IMPLIKASI BAGI KONSELOR

Penerapan teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) yang dikaitkan dengan *self acceptance* dalam konseling terbukti efektif untuk membantu konseli mengurangi perilaku *self blame*. Ketika diri memiliki *self acceptance*, konseli dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara realistis tanpa menilai dan menghakimi diri sebagai penyebab utama dari setiap masalah. Oleh karena itu, teknik DIBS yang dikaitkan dengan latihan *self acceptance* tidak hanya berfungsi untuk menurunkan *self blame* pada saat proses konseling berlangsung, tetapi juga menjadi bentuk pencegahan agar konseli tidak kembali pada keyakinan irasional dan perilaku *maladaptif* di masa mendatang. Dengan demikian, konselor dapat memfokuskan intervensi pada penguatan penerimaan diri agar meminimalisir risiko munculnya *self blame* kembali.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur, rendahnya *self acceptance* melemahkan kemampuan regulasi emosi individu sehingga memudahkan terbentuknya keyakinan irasional. Keyakinan irasional ini kemudian mendorong munculnya perilaku atau kebiasaan *self blame* atau menyalahkan diri sendiri. Sehingga dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self blame* disebabkan oleh rendahnya *self acceptance* sehingga yang harus diperbaiki adalah cara dia memandang sekaligus menerima kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri.

REBT menggunakan teknik *Dispute Irrational Beliefs* adalah pemberian intervensi yang dapat berperan memutus siklus ini. DIBS tidak hanya akan menentang keyakinan irasional, namun juga akan membantu konseli meningkatkan pola pikir baru melalui *self acceptance*. Proses perbaikan dan peningkatan *self acceptance* dalam proses konseling ini secara tidak langsung akan memiliki banyak manfaat karena juga akan meningkatkan kemampuan regulasi emosinya, mencegah kembali munculnya keyakinan irasional dan perilaku kurang adaptif seperti *self blame*.

KETERBATASAN PENELITIAN

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, literatur yang dianalisis masih terbatas pada publikasi tertentu dan bersumber dari basis data yang juga terbatas, sehingga memungkinkan terdapat penelitian relevan yang belum teridentifikasi. Kedua, sebagian besar literatur yang digunakan lebih membahas hubungan variabel secara terpisah, sehingga analisis mengenai keterkaitan antara *self acceptance*, *irrational beliefs*, dan *self blame* belum dapat dijelaskan secara mendalam. Ketiga, kajian ini bersifat konseptual tanpa data empiris, sehingga efektivitas teknik DIBS yang dikaitkan dengan *self acceptance* untuk mengurangi

self blame belum dapat dibuktikan secara langsung melalui uji lapangan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih menekankan pemahaman teoritis dan belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi tertentu.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan melalui studi lapangan guna menguji efektivitas jangka panjang teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) yang dikaitkan dengan *self-acceptance* dalam menurunkan *self-blame*. Pelaksanaan intervensi secara langsung akan memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai penerapan teknik DIBS dalam konteks nyata serta membantu memvalidasi hubungan antara *self-acceptance* dan pengurangan *self-blame*. Penelitian mendatang juga disarankan untuk mengumpulkan data empiris secara komprehensif agar temuan dapat memberikan pemahaman yang lebih aplikatif dan dapat digeneralisasikan untuk masyarakat luas

DAFTAR RUJUKAN

- Amirah, N., & Karnali, Y. (2025). Rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok: Menantang keyakinan irasional. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 11(2). <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1580>
- Amirah, N., Firman, F., & Netrawati, N. (2025). Pengaruh self-acceptance dan self-depreciation terhadap irrational belief pada siswa dengan hasil belajar rendah. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(2). <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1601>
- Anggraeni, L. (2024). Kajian kepustakaan sistematis (systematic literature review) tentang kebahagiaan (happiness) dan kesejahteraan

- psikologis (subjective well-being) mahasiswa perguruan tinggi di Negara Berkembang & Maju dari tahun 2020–S/D. 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(1), 38–77. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v10i1.134>
- Anggraeny, H. D., & Ardani, T. A. (2023). Efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 23–33. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/282>
- Crisan, S., Canache, M., Buksa, D., & Nechita, D. (2023). A comparison between self-compassion and unconditional self-acceptance: interventions on self-blame, empathy, shame-, guilt-proneness, and performance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 64–80. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10942-022-00451-5>
- Damra, H. R., Rahmalia, R., & Izzah, L. (2023). Pengaruh religiositas dan dukungan sosial terhadap optimisme penyandang tunadaksa. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(2), 175–182. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i2.6722>
- Friniar, F., & Gismin, S. S. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami body shaming. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 21–27. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1997>
- Gunawan, F. M., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2024). Profil penerimaan diri remaja pengguna media sosial. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 8(1), 45–58. <https://doi.org/10.20961/jdc.v8i1.82516>
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya konseling rational emotive behavior dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 5075–5084. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.11423>
- Harits, I. B., Fauzan, L., & Setiyowati, A. J. (2025). Keefektifan konseling realita dengan teknik modeling terhadap self-blaming pada siswa dengan toxic relationship. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.17977/um027v10i12025p52-58>
- Hariyati, T., Rasidah, R., & Utami, N. R. (2022). The effect of body shaming on students who blame themselves. *KOSELI: Journal of Guidance and Counseling*, 9(2), 149–156. <https://doi.org/10.24042/kons.v9i2.13886>
- Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektivitas pendekatan rational emotive behavioural therapy mengatasi kecemasan sosial dengan teknik dispute kognitif di SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 330–336. <https://ejournal-jp3.com/index.php/Pendidikan/article/view/229>
- Ladiana, N. R., Mahmudi, I., & Aidha, N. H. P. (2025). Penerapan konseling rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Journal of Counseling Support*, 1(1). <https://doi.org/10.64998/jcs.v1i1.9>
- Paramatatwa, Z. D., & Setiawati, D. (2022). Efektivitas teknik dispute irrational belief untuk meningkatkan self-efficacy dalam pemilihan karier siswa SMA. *Jurnal BK UNESA*, 12(4).

- Prasetio, T. (2023, August). Peluang pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengubah irrational belief siswa. In *Prosiding SEMDIKJAR* (Vol. 6, pp. 995–1004). <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3792>
- Pramanik, S., & Khuntia, R. (2023). Decoding unconditional self-acceptance: A qualitative report. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(4), 932-949. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10942-023-00517-y>
- Raziqin, M. P., Isriyah, M., & Rahmawati, W. K. (2024). Pengembangan panduan teknik dispute irrational belief berbasis podcast untuk meningkatkan perencanaan karier mahasiswa kelas akhir Ibnu Katsir 1 Jember. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 221–237. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.21000>
- Rofi'ah, R. (2024). Konseling individu teknik disputing sebagai upaya dalam mengatasi self-blaming (menyalahkan diri) pada remaja. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 34–41. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/1002>
- Sahidin, H. I., & Faradiba, A. T. (2022). Hubungan cognitive emotion regulation strategies kurang adaptif dan depresi pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 11(4), 279–286. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36473>
- Samaei, S., Najafi, M., & Rezaei, A. M. (2025). Lack of Self-acceptance According to Psychotherapists' Lived Experiences: A Reflexive Thematic Analysis. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 19(1), e148856. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-148856>
- Saulius, T., & Malinauskas, R. (2023). Using rational emotive behavior therapy to improve psychological adaptation among future coaches in the post-pandemic era. *Healthcare*, 11(6), 803. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060803>
- Surya, A. P. (2024). Perilaku menyalahkan diri dan persepsi budaya patriarki pada perempuan korban pelecehan seksual. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 7(2), 152–163. <https://doi.org/10.31293/mv.v7i2.8022>
- Todd, P., & Rabern, B. (2022). The paradox of self-blame. *American Philosophical Quarterly*, 59(2), 111-125. <https://doi.org/10.5406/21521123.59.2.01>
- Untung, P., Natalia, N., & Samsi, J. (2024). Urgensi self-acceptance mahasiswa broken home dalam meningkatkan prestasi akademik. *Masokan Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.34307/misp.v4i1.129>
- Widyasari, N. A., Nasri, W. O. L. A., & Pardede, S. (2023). Hubungan self-acceptance dengan kebahagiaan siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 3(1), 7–12. <https://doi.org/10.30998/ocim.v3i1.8984>