

EFEKTIFITAS KONSELING DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR DALAM MENINGKATKAN SELF-ESTEEM REMAJA

Ratnasari Hinggardipta

Affiliasi Peneliti, Indonesia

Email: emailauthor@gmail.com

Abstrak

Harga diri adalah evaluasi yang dibuat seseorang tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Dalam hal penerimaan diri, harga diri sosial, dan evaluasi diri. Dan situasi aktual dari adegan tersebut menemukan bahwa harga diri siswa tersebut rendah. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan self-esteem siswa, dan salah satu upaya untuk meningkatkan self-esteem siswa adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Rational Emotional Behavior. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan Rational Emotional Behavior terhadap harga diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen tipe non-equivalent control group design, yang melibatkan dua kelompok subjek, satu kelompok mendapat perlakuan eksperimen dan satu kelompok lagi tidak mendapat perlakuan (kelompok kontrol). Data dikumpulkan dengan menggunakan skala harga diri Likert. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada siswa dengan self esteem kategori sedang dan tinggi (positif), terjadi peningkatan self esteem yang awalnya tergolong pada kategori rendah (negatif). Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan perilaku rasional emotif berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan harga diri siswa.

Kata Kunci: *Konseling kelompok; Pendekatan Rational; Emotive Behavior; Self esteem.*

Abstract

Self-esteem is an assessment made by a person of himself based on relationships with others. According to aspects such as self-acceptance, social self-esteem, and self-evaluation. While real conditions in the field found students had low student self esteem. For this reason, student self-esteem needs to be improved, one of the efforts to increase student self-esteem through group counseling services Rational Emotive Behavior approach. The purpose of this study was to test and analyze the effect of group counseling Rational Emotive Behavior approach on student self-esteem. The study used an experimental method of the Nonequivalent Control Group Design type where this design involved two groups of subjects, one was given experimental treatment and the other was not given treatment (control group). Data collection using a likert self-esteem

scale. The results of this study showed that there was an increase in self-esteem which was originally in the low (negative) category to students who had self esteem in the medium and high (positive) categories. So based on this, it is known that group counseling Rational Emotive Behavior approach has a positive and significant effect in increasing student self-esteem.

Keywords: *Group counseling; Rational Approach; Emotive Behavior; Self esteem.*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan waktu terjadinya perubahan emosional dan fisik yang intens dalam kehidupan (McClure, Tanski & Kingsbury, 2010). Selama tahapan ini remaja mulai mengembangkan persepsi positif atau negatif mengenai dirinya sendiri. Istilah Self-esteem mengacu pada bagaimana keyakinan dan atribut pribadi yang dimiliki seseorang tentang diri mereka sendiri dapat mempengaruhi mereka (McClure, Tanski & Kingsbury, 2010). Berawal dari keyakinan tersebut, penilaian dan perasaan tentang kemampuan dan nilai mereka terbentuk, lalu seiring waktu mereka akan menciptakan dan mengumpulkan perasaan yang orang lain miliki terkait dirinya dan kepantasan dirinya yang nantinya akan berkontribusi terhadap pembentukan self-esteem mereka (Rahimi Che Aman, 2018). Pembentukan pemikiran yang tidak tepat terhadap diri remaja dapat menyebabkan penilaian yang negative terhadap dirinya sendiri sehingga memicu perilaku negative timbul.

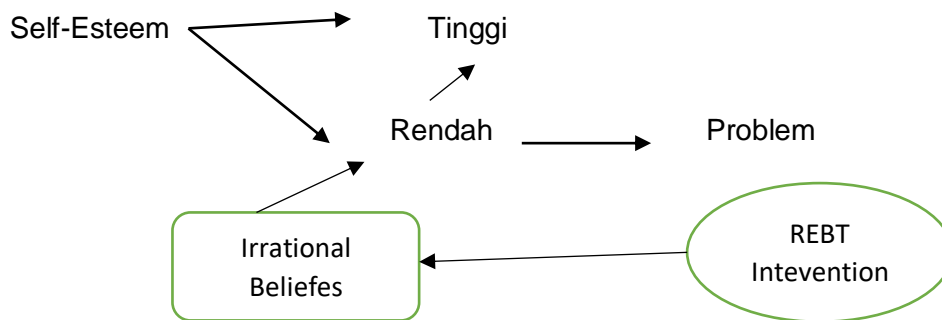
Pendekatan therapy yang banyak dilakukan untuk mengatasi kondisi self-esteem pada diri seseorang yaitu pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*). Pendekatan REBT ini merupakan pendekatan yang menekankan pada keterikatan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Nielsen dan Horan (1996) menemukan bahwa terdapat dua keyakinan irasional spesifik memprediksi harga diri rendah pada remaja. Salah satu keyakinan yang irasional adalah (1) tuntutan akan persetujuan dimana mereka membutuhkan cinta dan persetujuan dari orang-orang penting bagi mereka, dan mereka harus menghindari penolakan dari sumber manapun, (2) keyakinan irasional berikutnya adalah bahwa untuk menjadi orang yang berharga, mereka harus mencapai dan berhasil dalam apa pun yang mereka lakukan dan tidak membuat kesalahan. Maka dari itu pendekatan REBT dapat menjadi salah satu solusi untuk masalah penilaian diri, melalui pendekatan ini merek dapat mengubah internal dialog menuju *unconditional self-acceptance* terlepas dan menganggap diri mereka berharga, terlepas dari apa yang mereka lakukan dan pikirkan.

Self-esteem merupakan persepsi evaluative positif atau negative terhadap diri sendiri yang berasal dari pengalamannya di masa lalu dan saat ini. Dengan demikian “diri” akan dinilai “baik” Ketika baik dan akan dinilai “buruk” Ketika hal-hal buruk dilakukuan menurut aturan yang disetujui secara sosial (Nordahl, 2016). Pada masa ini, remaja diharapkan dapat mengembangkan penilaian yang positif mengenai diri mereka. Sayangnya, remaja cenderung memiliki persepsi yang negatif terhadap penilaian orang lain terhadap diri mereka sehingga kerap berakibat pada rendahnya self-esteem (Brown, 2008). Perkembangan Self-esteem yang

dimulai sejak masa kanak-kanak mengalami penurunan pada masa remaja (Arjan E.R. Bos, 2006). Fase *Storm and Stress* yang mempengaruhi perubahan secara biologis, kognitif, sosial, psikologis dan akademis pada remaja mempengaruhi penurunan self-esteem tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode eksperimen tipe Nonequivalent Control Group Design dimana design ini melibatkan dua kelompok subjek satu diberi perlakuan eksperimental dan yang lain tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol).



Hasil dan Pembahasan

Self-esteem merupakan suatu proses pembentukan identitas diri yang berkaitan erat dengan proses menilai atau mengevaluasi diri sendiri. Menurut Santrock (2007), perkembangan *self-esteem* pada diri remaja akan menentukan keberhasilannya di masa mendatang. Remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi akan memiliki rasa percaya diri, optimisme serta perasaan berguna bahwa kehadirannya diperlukan di lingkungannya. Remaja yang memiliki perasaan seperti ini akan termotivasi dan bersungguh-sungguh mencapai apa yang di cita-citakan sehingga mereka dapat mencapai prestasi yang di inginkan. Di sisi lain, karena *self-esteem* mempengaruhi bagaimana seseorang akan berperilaku, maka jika remaja memiliki *Self-esteem* yang rendah, mereka akan cenderung berperilaku negatif (Harris Clemes, 2001)

Sejumlah penelitian menemukan bahwa *self-esteem* membentuk kondisi karakteristik hubungan sosial mereka (Erol & Orth, 2013; Murray, Holmes, & Griffin, 2000; Murray et al., 2006; Srivastava & Beer, 2005). *Self-esteem* juga ikut mempengaruhi bagaimana mereka bertindak, dalam hal ini kondisi *self-esteem* yang rendah pada diri seseorang, mereka akan cenderung melakukan perilaku yang tidak baik, khususnya perilaku maladaptif dan masalah psikologis lainnya (Mier & Ladny, 2018). Kondisi *self-esteem* yang dimiliki remaja juga turut berkontribusi dalam pencapaian akademik mereka (Batool, 2020)

REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. REBT percaya bahwa manusia dilahirkan dengan potensi pemikiran rasional dan irasional. Mereka tidak hanya memiliki kecenderungan untuk mempertahankan diri dan mengaktualisasikan potensi

mereka untuk hidup dan tumbuh tetapi juga untuk merusak diri sendiri dan memiliki kebiasaan merusak diri sendiri. Menurut pendekatan ini, Individu dapat mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, tetapi mereka harus menyadari apa yang mereka katakan pada diri mereka sendiri.

Sistem kepercayaan yang dimiliki seseorang merupakan penyebab utama adanya gangguan dalam pemikirannya. Bagaimana mereka berpikir mengenai peristiwa di hidup mereka akan mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Manueut Ellis (1995) konsep keyakinan yang irrasional akan menahan pola perilaku merka terhadap kebahagiaan.

Melalui Pendekatan REBT kondisi *irrational believe* yang dimiliki seseorang dapat berubah menjadi rasional sehingga dari perbaikan tersebut akan mempengaruhi kondisi *self-esteem* seseorang dapat meningkat dan perilaku positif akan muncul (Abiogu et al., 2020). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa pendekatan REBT dapat meningkatkan kondisi *self-esteem* maupun kondisi psikologis seseorang, pendekatan REBT ini memiliki efek besar pada peningkatan *self-esteem* dan juga mengurangi gejala depresi (Kolubinski et al., 2018). Pendekatan ini juga memberikan efek yang signifikan terhadap kondisi *self-esteem* individu *slow-learner* dimana pada setiap sesinya terdapat kemunculan perilaku yang diharapkan (Nurshobah et al., 2021).

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi para remaja berhubungan dengan penolakan teman sebaya adalah perilaku *bullying* yang merupakan bentuk khusus agresi dikalangan teman sebaya. *Bullying* telah dikenal sebagai masalah sosial yang terutama ditemukan dikalangan anak-anak sekolah. *Bulying* tidak terlepas dari adanya faktor yang menyebabkan siswa tersebut rentan menjadi korban *bullying* yaitu pada dasarnya korban *bullying* cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, lebih sensitif, dan pendiam (Craig, Olweus, Rigby & Slee dalam Haynie dkk, 2001). Dalam kasus ini, REBT lebih efektif disajikan secara kelompok daripada individu karena dalam kelompok, setiap anggota akan menyadari bahwa mereka tidak hanya sendiri dalam menghadapi masalahnya, sehingga mereka dapat saling memberikan dukungan dan menjadi sumber inspirasi yang sangat baik bagi anggota lainnya. (Hasibuan & Wulandari, 2015). Terapi REBT juga merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi agresi di kalangan siswa remaja (Kumar, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Ikbal & Nurjannah (2017) juga mendukung bukti bahwa pendekatan REBT ini dapat meningkatkan *Self-esteem* yang rendah (Ikbal & Nurjannah, 2017). Pendekatan REBT dengan Teknik Asertif juga terbukti dapat meningkatkan kondisi *self-esteem* individu (Lestari et al., 2020). Penelitian meta analisis terhadap pendekatan REBT ini juga dilakukan dan dapat di informasikan bahwa: (1) Pendekatan REBT memiliki dampak yang paling menonjol pada perilaku yang mengganggu (2) REBT mungkin berguna untuk tujuan intervensi dan pencegahan dengan berbagai siswa termasuk anak-anak dan remaja dengan dan tanpa masalah yang dapat ataupun tidak dapat diidentifikasi (3) semakin lama sesi terapi dalam hitungan menit, semakin besar

dampak REBT di seluruh hasil (4) pengkondisian lebih efektif terhadap siswa SD dibandingkan siswa SMP ataupun SMA (Gonzalez et al., 2004).

Selain Teknik Asertif, *Disputation technique* juga dapat dilakukan pada pendekatan REBT dan terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi *self-esteem* seseorang, dalam penelitian ini mulai dari sesi ke 4 ekspresi individu mulai terlihat bahagia (Aman & Aziz, 2018). Penggunaan konseling dengan pendekatan REBT ini sangat cocok dalam menangani masalah *self-esteem* yang rendah. Siswa yang mengalami *self-esteem* yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan pendekatan rational emotive behavior therapy supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada dirinya sehingga *self-esteem* nya meningkat (Saiful, 2020).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada siswa dengan self esteem kategori sedang dan tinggi (positif), terjadi peningkatan self esteem yang awalnya tergolong pada kategori rendah (negatif). Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan terapi perilaku kognitif berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan harga diri siswa.

BIBLIOGRAFI

- Arjan E.R. Bos, P. M. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: a roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62, 26–33. doi:DOI 10.1007/BF03061048
- Bos, A. M. (2006). Changing Self-Esteem in Childern and Adolescent: A roadmap for future Interventuons. *Netherlands Journal of Psychology* 62, 26-33.
- Brown, J., & Marshall, M. (2002). Self-Esteem: Its Not What You Think. Under Review, *Psychological Review*, 1-36.
- Harris Clemes, R. B. (2001). *Meningkatkan Harga Diri Anak*. Jakarta: Mitra Utama.
- Nordahl, G. A. (2016). Rational emotive behaviour therapy in high schools to educate in mental health and empower youth health. A randomized controlled study of a brief intervention. *Cognitive Behaviour Therapy* ISSN:, 1-15. doi:10.1080/16506073.2016.1233453
- Rahimi Che Aman, D. A. (2018). APPLICATION OF THE DISPUTATION TECHNIQUE TO ENHANCE STUDENT’S SELF-ESTEEM. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 1207-1214. doi:10.7456/1080SSE/162
- Shokraii-Rees, N. (2003) The Self-Esteem Fraud: Why Feel Good Education Does Not Lead To Academic Success. Retrieved July 15, 2004 from, Center for Equal Opportunity Web site:[http:// www.ceousa.org/self.html](http://www.ceousa.org/self.html)
- Ellis, A. (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13 (2): 85-89.
- Abiogu, G. C., Ede, M. O., Amaeze, F. E., Nnamani, O., Agah, J. J., Ogheneakoke, C. E., Ugwuozor, F. O., Obiyo, N., Ezurike, C., Nwosu, N., Onyeanus, O. C., Nweke, M. L., Amoke, C. V., Asogwa, T. E., Obeagu, E. I., & Ede, K. R. (2020). Impact of rational emotive behavioral therapy on personal value system of students with visual impairment: A group randomized control study. *Medicine*, 99(45), e22333. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000022333>
- Aman, R. C., & Aziz, D. A. (2018). Application of the Disputation Technique to Enhance Student’s Self-Esteem. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 8(SEPT), 1207–1214. <https://doi.org/10.7456/1080sse/162>
- Batool, S. S. (2020). Academic achievement: Interplay of positive parenting, self-esteem, and academic procrastination. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 174–187. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12280>

- Gonzalez, J. E., Ron Nelson, J., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222–235. <https://doi.org/10.1177/10634266040120040301>
- Hasibuan, R. L., & Wulandari, R. L. H. (2015). Efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11, 103–110. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1559>
- Ikkal, M., & Nurjannah, N. (2017). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296–305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>
- Kumar, V. (2015). Impact of Rational Emotive Behaviour Therapy on Self-Esteem and Aggression Among Adolescent Students. October, 151–153.
- Lestari, E. G., Masturi, & Lestari, I. (2020). Penerapan rational emotive behavior therapy teknik assertif training untuk mengatasi self-esteem rendah. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1), 19–28. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/JKP/article/view/5152>
- McClure, A.C., Tanski, S.E. & Kingsbury, J. (2010). Characteristics Associated with Low Self-Esteem Among US Adolescents. *Academic Pediatrics*, 10 (4): 238
- Mier, C., & Ladny, R. T. (2018). Does Self-esteem Negatively Impact Crime and Delinquency? A Meta-analytic Review of 25 Years of Evidence. *Deviant Behavior*, 39(8), 1006–1022. <https://doi.org/10.1080/01639625.2017.1395667>
- Nurshobah, D., Awalya, A., & Sunawan, S. (2021). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Increase Self Esteem of Slow Learner Children. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(19), 69–79.
- Saiful, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt). *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>

Copyright holder:

Ratnasari Hinggardipta (2023)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

