

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*(REBT)
DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP BUDAYA BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh
PUJI RAHAYU
NPM. 1511080113**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*(REBT)
DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP BUDAYA BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh
PUJI RAHAYU
NPM. 1511080113**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Saiful Bahri, M.Pd.I

Pembimbing II : Defriyanto, S.I.Q., M.E.D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

ABSTRAK

Harga diri (*self esteem*) adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian dan penghargaan terhadap diri sendiri yang berupa pemikiran dan perasaan terhadap diri sendiri. Penilaian ini meliputi penilaian positif atau negatif. Peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah selalu melihat diri mereka dengan sudut pandang yang negatif. Mereka lebih melihat kepada kelemahan-kelemahan yang mereka miliki. Peserta didik yang memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya akan lebih percaya diri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada peserta didik di kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *design pre-eksperimen design none grup pre-test post-test*. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan angket harga diri (*self esteem*). Analisis data menggunakan uji Z dengan aplikasi SPSS ver 25.

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai $Z_{hitung} 2.524 > 1.96$. Dan diperoleh nilai $asympt.sig.(2-tailed) = 0,012 < 0,05$. Hasil ini bukti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

**Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy* ,
Harga Diri (*Self Esteem*)**



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmih Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN


**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM PESERTA
DIDIK KELAS VIII DI SMP BUDAYA BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Nama : Puji Rahayu
NPM : 1511080113
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

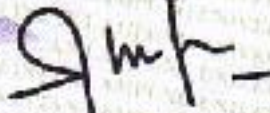
MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan di Pertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Pembimbing I



Saiful Bahri, M.Pd.I
NIP. 197212042007011021

Pembimbing II


Defriyanto S.I.O., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmtn Sukarame I Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP BUDAYA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**. Disusun oleh **Puji Rahayu, NPM: 1511080113**, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pada hari/tanggal: **Senin, 13 April 2020**.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Rifda El Fiah, M. Pd (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Pembahas Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....)

Pembahas Pendamping I : Saiful Bahri, M.Pd (.....)

Pembahas Pendamping II : Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed (.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. Hj. Nurva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2002

MOTTO

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنَّمَا أَعْلَوْنَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا

Artinya:

Dan janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.
(QS Ali-Imran: 139).¹

¹Al-Qur'an dan Terjemahannya, *Mushaf Fatimah* (PT. Insan Media Pustaka) Q.S Ali-Imran: 139

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya, dan shalawat serta salam yang selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW maka dengan tulus ikhlas disertai perjuangan dengan jerih payah peneliti, Alhamdulillah peneliti telah menyelesaikan skripsi ini, yang kemudian skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku, terutama Ibuku tercinta Warsiti yang telah memberiku segalanya, kasih sayang serta do'a yang selalu menyertaiku. Karya ini serta do'a tulus ku persembahkan atas jasa, pengorbanan, keikhlasan membesarkan anaknya dengantulus dan penuh kasih sayang. Terimakasih Ibuku tercinta, aku anakmu ini sangat menyayangi dan mencintaimu karena Allah SWT.
2. Kakakku yang berjasa dalam pendidikanku, Suhono, Maryono, Trianto, Supiantoro, Mulyani Teqi, Fitria Yulianti, Ita Warsita dan almarhumah Maerdiati yang selalumendukung dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya sehingga penulis mencapai keberhasilan dalam pendidikan ini, jazakumullah khairan kasir semoga menjadi amal jariah di akhirat kelak.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung dimana tempat penulis menuntut ilmu.

RIWAYAT HIDUP

Penulis merupakan putri kelima dari lima bersaudara buah cinta pasangan Bapak Ngadino dan Ibu Warsiti yang lahir di Kalianda 28 September 1994 dan di beri nama Puji Rahayu.

Penulis mengawali pendidikan di TK RA Al Fatah Natar lulus tahun 2001. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 02 Sidowaluyo dan lulus pada tahun 2009. Penulis melanjutkan pendidikan MTs Al Fatah Natar pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan MA Al Fatah Natar lulus pada tahun 2015. Selama menempuh pendidikan di MA penulis mengikuti kegiatan Jurnalistik tingkat dasar, Seni Beladiri Tapak Suci (TS), Kursus Komputer, Dauroh Juz Amma

Tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKAIN penerimaan mahasiswa baru.

Pada tahun 2018 bulan Juli penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sukaharjo 1 Preng Sewu berperan aktif dalam menjalankan program yang ada di masyarakat dan pada tahun 2018 bulan Oktober melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PPL) di SMP Budaya Bandar Lampung berperan sebagai guru bimbingan konseling di SMP Budaya Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, wr, wb

Alhamdulillahirobil'allamin, dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala Puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat diberikan berbagai nikmat berupa kesehatan, kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini, sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tak henti-hentinya penulis ucapkan kepada bapak, ibu dan kakak yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberikan semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, penulis ucapkan jazakumullah khairan kasir untuk semuanya.

Dalam penyelesaian Skripsi ini, Penulis mendapat bantuan, Masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, Karna itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Syaiful Bahri, M.Pd.I selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis.
5. Defrianto S.I.Q.,M.Ed. selaku PembimbingII yang telah memberikan arahan sertabimbingan kepada penulis.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. KepalaPerpustakaanUniversitas Islam NegeriRadenIntan Lampungyang telahmeminjamkanbukuliteraturesehinggapenulisdapatmenyelesaikanskripsiinidenganbaik.
8. Sugiyanto,S.Pdselaku kepala sekolah dan Barkah,S.Pd selaku guru pamong serta guru Bimbingan dan Konseling dan staf dewan guru di SMP BudayaBandar Lampung yang memberikan bantuan dan kesempatan untuk melengkapi dan menyelesaikan skripsi.
9. Untuk keluarga besar Ir.Agus Subowo, Ibu Mursalin, Mb Dina dan Mb Dini yang telah banyak membantu dan mendukung penulis selama menuntut ilmu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
10. Untuk kakakku Suhono, Maryono, Trianto, Supiantoro, Mulyani Teqi, Fitria Yulianti, Ita Warsita dan Almarhumah Mardiaty terimakasih atas

bantuan, dukungan, doa, serta terimakasih telah banyak berkorban untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Untuk Mas Sugito, terimakasih selalu memberikan bantuan, semangat serta doa tiada henti sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Untuk teman-teman seperjuangan seluruh Mahasiswa BKPI angkatan 2015 terutama kelas B, dan untuk teman-temanku Nuraini, Wulan Sari, terimakasih atas dukungan dan bantuannya.
13. Untuk Sahabatku Ismi Dinda Muslimah, Merina Wati, dan Etha Rachma, terimakasih selalu memberikan semangat dan doanya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Untuk teman KKN, PPL dan Kompre terimakasih untuk semangat dan dukungan, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
15. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan pelajaran dan pengalaman dalam berfikir dan bertindak yang baik.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak, mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Dengan mengucapkan Alhamdulillah rabbil'alamin, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pada pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang ini, Aamiin

Wassamualaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 20 Februari 2020

Penulis

Puji Rahayu
NPM: 1511080113

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan dan kegunaan penelitian	12
F. Ruang Lingkup.....	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konsep Konseling Kelompok	14
1. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok	14
2. Definisi Konseling Kelompok.....	15
3. Tujuan Konseling Kelompok	16
4. Manfaat Konseling Kelompok	19
5. Asas-asas Konseling Kelompok.....	20
6. Konsep-konsep Konseling Kelompok.....	20

7. Pembentukan Kelompok	23
8. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	25
9. Ciri Ketua Kelompok yang Berkesan	27
10. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok	28
11. Keterampilan yang Harus dikuasai oleh Ketua Kelompok	32
B. Pendekatan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	34
1. Pengertian Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	34
2. Pandangan Tentang <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	35
3. Konsep Dasar <i>Rasional Emotive Behaviour Therapy</i>	38
4. Peran dan Fungsi Konselor dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	40
5. Teknik-teknik Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT).....	41
6. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	44
7. Langkah-langkah Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	46
8. Proses Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	47
9. Kelemahan dan Kelebihan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	49
C. Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	50
1. Definisi Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	50
2. Sumber Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	52
3. Faktor Mempengaruhi Harga Diri(<i>Self Esteem</i>)	52
4. Aspek-aspek Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	54
5. Karakteristik Harga Diri(<i>Self Esteem</i>)Tinggi dan Rendah.....	54
6. Dampak Harga Diri (<i>Self Esteem</i>) Rendah.....	57
7. Cara Meningkatkan Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	58
D. Keterkaitan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	59
E. Kerangka Berfikir	60
F. Penelitian Relevan	61

G. Hipotesis Penelitian	62
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	63
B. Desain Penelitian	63
C. Variabel Penelitian.....	64
D. Definisi Operasional Variabel	65
E. Populasi dan Sample	66
1. Populasi	66
2. Sample.....	67
3. Teknik Sampling	67
F. Teknik Pengumpulan Data.....	68
1. Angket (Kuisisioner).....	68
2. Wawancara	70
3. Observasi.....	71
4. Dokumentasi	72
G. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	72
H. Uji Validitas dan Reabilitas	74
1. Uji Validitas Instrumen.....	74
2. Uji Reabilitas	75
I. Analisis Data.....	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	77
1. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	80
B. Deskripsi Data <i>Posttest</i>	88
1. Hasil <i>Pretest</i>	88
2. Hasil <i>Posttest</i>	89
3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	90

C. Uji Hipotesis Wilcoxon.....	91
1. Analisi proses penghitungan	91
2. Analisis Data Hasil Penelitian.....	95
D. Pembahasan Hasil Penelitian	96
E. Keretbatasan Penelitian.....	98

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Keimpulan.....	99
B. Saran	100

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Harga diri (<i>self esteem</i>) peserta didik	5
2. Devinisi Operasional	66
3. Populasi Penelitian.....	67
4. Skor Alternatif Jawaban	69
5. Kriteria Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	70
6. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian.....	73
7. Hasil Uji Validitas	75
8. Hasil Uji Reabilitas.....	75
9. Populasi Penelitian.....	78
10. Peserta didik yang mengikuti konseling kelompok	79
11. Jadwal Pemberian Layanan Konseling Kelompok.....	80
12. Hasil <i>Pretest</i> Harga Diri (<i>Self Esteem</i>) Peserta Didik di Kelas VIII	88
13. Hasil <i>Posttest</i> Harga Diri (<i>Self Esteem</i>) Peserta Didik di Kelas VIII	89
14. Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i>	90
15. Hasil Uji Z	92
16. Hasil Uji <i>Test Statistics</i>	93
17. Hasil Uji <i>Descriptive Statistics</i>	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Vaiabel Penelitian	60
2. Pola <i>One-Group Pretest-Posttrst Design</i>	64
3. Variabel Penelitian.....	65
4. Grafik <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i>	91
5. Kurva	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. Surat Balasan Penelitian
3. Kisi-kisi Wawancara
4. Kisi-kisi Angket
5. Dokumentasi
6. Rencana Pelaksanaan Layanan
7. Z Tabel

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam masyarakat industrial modern, perjalanan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai oleh periode transisional panjang yang dikenal dengan masa remaja. Masa remaja awal sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun, transisi keluar dari masa kanak-kanak, menawarkan peluang untuk tumbuh-bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial. Otomatis harga diri, dan intimasi, priode ini juga amat beresiko. Sebagai anak muda kesulitan menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan mungkin membutuhkan bantuan untuk menghadapi bahaya di sepanjang jalan. Masa remaja adalah waktu meningkatnya perbedaan di antara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas sekisar satu dan lima yang akan berhadapan dengan masalah besar.²

Remaja mengalami banyak masalah dan tantangan yang berasal dari dirinya maupun dari lingkungan. Masalah dari dalam diri misalnya rasa kurang percaya diri dikarenakan perubahan pada fisiknya, tidak dapat menghargai dirinya sendiri, dan tidak mampu menemukan identitas diri. Tantangan dari

² Papalia Diane E , Old S ally Wendkos & Feldman Ruth Duskin, Human Development (*Psikologi Perkembangan*) edisi kesembilan hal.534-535.

lingkungan remaja di hadapkan ke beberapa tekanan, misalnya dalam hubungan dengan keluarga, percintaan dengan lawan jenis, pertemanan, prestasi akademik, dalam menghadapi sekolah, konflik dengan guru, dan setatus sosial ekonomi yang dapat memberikan efek pada tahap perkembangan dan dapat mempengaruhi proses blajar di sekolah.

Sekolah merupakan dimana tempat anak menimba ilmu dan mengenyam pendidikan. Menurut Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 Pasal 3 yakni Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan untuk pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak Mulia, sehat, berilmu cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.³

Dalam sistem pendidikan, peserta didik merupakan komponen masukan (*input*) yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan merupakan tugas dari semua komponen sekolah, termaksud guru bimbingan konseling.

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencangkup perubahan biologis, kognitif dan sosial-ekonomi. Hal yang sangat menonjol pada priode ini adalah kesadaran yang mendalam mengenai diri (*self*).

³ Tim Redaksi, *Undang-undang No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional*, (Jakarta : Sinar Grafika,2004). hal.3.

Masa remaja rentan mengalami permasalahan harga diri baik yang diakibatkan oleh situasi dan kondisi lingkungan, maupun masa transisi yang sedang dialami, serta pemikiran negatif atau irasional. Sedangkan menurut Maslow kebutuhan harga diri (*self esteem*) pada remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting. Dalam kebutuhan harga diri (*self esteem*) terkandung harga diri dan penghargaan orang lain. Harga diri meliputi kebutuhan akan prestasi, keunggulan dan kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan.⁴

Coopersmith, mengatakan bahwa harga diri (*self esteem*) secara umum dikonseptualkan sebagai komponen sebagai evaluasi utama terhadap *self* dan merefleksikan sejauh mana individu percaya bahwa mereka berguna dan pantas mendapatkan respek.⁵ Anak-anak yang memiliki *self esteem* rendah selalu melihat diri mereka dengan sudut pandang yang negatif. Mereka lebih melihat kepada kelemahan-kelemahan yang mereka miliki. Melalui *self esteem*, seseorang remaja dapat mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan pada perasaan keberhagaan dirinya yang bisa berupa perasaan positif atau negatif.⁶

Berdasarkan penjelasan di atas harga diri adalah bagaimana kita menilai keadaan diri yang mungkin memiliki banyak kekurangan dan kelebihan (cermin diri). Penilaian diri adalah citra diri, yaitu bagaimana seseorang

⁴ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, (New York: Harper and Publisher, (1975).

⁵ Sri Lestari, "Pengaruh Orang Tua dan Harga Diri Remaja: Studi Meta Analisis," *Indonesia Psychological Jurnal Anima*, Vol. 24, No. 1 (2008), 19.

⁶ Rosya Linda Hasibuan, Efektifitas *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Peserta Didik SMP Korban Bullyin, (Bandar Lampung 20 April 2017)

memandang dirinya, hal itu berkaitan dengan cara berfikir, berperan dan bertindak. seseorang dapat menilai dirinya positif atau negatif.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Artinya: *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, kemudian Kami kembalikan Dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya. (Q.S At-Tin 4-6).*⁷

Ayat tersebut menjelaskan tentang harga diri, dimana apa yang sudah diciptakan diminta untuk dipelihara dengan baik dengan cara menjaga iman, ketaatan dan menjauhi yang telah dilarang oleh Allah SWT.

Jadi berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian dan penghargaan terhadap diri sendiri yang berupa pemikiran dan perasaan terhadap diri sendiri, penilaian ini meliputi penilaian positif atau negatif. Individu yang memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap apa yang harus dilakukan, tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk karena dapat bersikap tegas dan tidak takut mengungkapkan pendapat.

Dari hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Budaya Bandar Lampung, terdapat beberapa peserta didik yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah sesuai dengan dimensi indikator yang dikemukakan oleh

⁷Al-Qur'an dan Terjemahannya, *Mushaf Fatimah* (PT. Insan Media Pustaka) Q.S At-Tin 4-6

Rosen Berg, yaitu sebagai berikut: (1) *performance self esteem* dengan sub indikator percaya diri dan merasa mampu; (2) *social self esteem* dengan sub indikator dapat berhubungan sosial dengan baik; (3) *physical self esteem* dengan sub indikator menghargai dan menerima diri.

Berdasarkan pada indikator tersebut, penulis mendapatkan data hasil observasi sebagai berikut

Tabel 1
Data Harga Diri (*Self Esteem*) Rendah Peserta Didik di Kelas VIII

Nama Inisial Peserta Didik	Indikator Harga Diri		
	Percaya diri dan merasa mampu	Dapat berhubungan sosial dengan baik	Menghargai dan menerima diri
CW	✓	✓	
HN	✓	✓	
ICA	✓		✓
RF	✓	✓	
SR	✓	✓	
WA	✓		✓
YA	✓	✓	
YP	✓		✓
Total	8 Peserta Didik	5 Peserta Didik	3 Peserta Didik

Sumber: data observasi *self esteem* rendah peserta didik kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung

Dari hasil tabel diatas *self esteem* yang rendah dapat disimpulkan bahwa, peserta didik yang mempunyai *self esteem* rendah berjumlah 8 peserta didik, dengan indikator penjelasannya sebagai berikut: 1). Percaya diri dan merasa mampu, dalam hal ini yang dimaksud peneliti ialah bahwa percaya diri dan merasa mampu peserta didik tersebut rendah. 2). Dapat berhubungan sosial

dengan baik, yang dimaksud adalah peserta didik kurang atau rendah dalam berhubungan sosial. 3). Menghargai dan menerima diri, sama seperti dijelaskan diatas bahwa menghargai dan menerima diri peserta didik rendah. Sebagai contoh peserta didik dengan inisial CW mengalami rendah atau kurang percaya diri, tidak merasa mampu dan kurang baik dalam berhubungan sosial. Sama halnya dengan ketuju peserta didik setelahnya. Inilah yang menjadikan tanda peserta didik tersebut memiliki *self esteem* rendah.

Kemudian berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan saat pra penelitian dengan guru BK di SMP Budaya Bandar Lampung, diketahui terdapat beberapa peserta didik khususnya kelas VIII yang mengalami gejala harga diri (*self esteem*) rendah, hasil wawancara dari guru BK yang menyatakan bahwa:

“Anak-anak rata-rata sudah memiliki harga diri (*self esteem*), namun masih terdapat anak anak yang mengalami gejala harga diri (*self esteem*) rendah. Khusus di kelas VIII B yang lebih banyak anak anak mengalami gejala, beberapa anak mengalami kesulitan dalam sosialnya, kurang percaya diri, lambat mengerjakan tugas dari guru, sulit mengungkapkan pendapat ketika guru bertanya saat jam pelajaran berlangsung, sangat berpengaruh harga diri dalam kegiatan belajar, kami belum memberikan pelayanan secara khusus untuk meningkatkan harga diri peserta didik.”⁸

Remaja dengan *self esteem* yang rendah akan lebih rentan perilaku negatifnya. Berawal dari peristiwa negatif dalam hidupnya akan memicu efek negatif terhadap *self esteem*, dan akhirnya terjadi penurunan *self esteem*. *Self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.

⁸Barkah, guru Bimbingan dan Konseling SMP Budaya Bandar Lampung, wawancara tanggal 11 April 2019

Menurut pendapat Roger, alasan utama bagi individu memiliki *self esteem* rendah adalah karena mereka tidak diberi dukungn emosional dan pengakuan sosial yang memadai.⁹ Pendapat tersebut menerapkan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* rendah dikarenakan ia tidak merasa dicintai dan kasih sayangi serta pengakuan dari orang lain. Ketika merasa tidak dicintai seseorang akan kehilangan keseimbangan mental.

Pada dasarnya permasalahan yang dialami remaja seringkali dan bahkan hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri. Maka tanpa sadar menciptakan konflik yang berasal dari masalah *self esteem*. Remaja cenderung terlalu cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya ataupun orang lain, sehingga akan muncul gangguan emosional yang nantinya akan mempengaruhi dalam hubungannya dengan orang lain.

Self esteem atau penghargaan terhadap diri sendiri kadang kala menjadi penyebab utama kesengsaraan dan kebahagiaan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan *self esteem* berhubungan dengan perasaan apakah ia menerima atau menghargai diri sendiri atau tidak. Bila individu sudah mampu menerima dirinya, maka iapun mampu menghargai dirinya sendiri dengan baik dan tentunya hidupnya akan bahagia, dan begitu pula sebaliknya.

Harga diri (*self esteem*) merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki setiap individu, seperti yang diterangkan firman Allah dalam (QS Ali-Imran: 139)

⁹ Santrock, *Development Perkembangan Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta:PT Erlangga,2002).hal,127

﴿مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِن آءَءَلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ أَوْلَا تَهْنُؤُونَ﴾

Artinya: *Dan janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.* (QS Ali-Imran: 139).¹⁰

Ayat tersebut menegaskan bahwasannya Allah SWT melarang hambanya bersikap lemah dan bersedih serta merendahkan diri, karena Allah Meninggikan derajat orang-orang yang beriman.

Remaja memerlukan *self esteem* yang baik agar mencapai keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupannya. Aspek akademik, hubungan sosial serta kesehatan mental. *Self esteem* merupakan konstruk penting yang berkorelasi dengan prestasi akademik, hubungan sosial, serta masalah psikopatologi pada anak remaja.

Untuk itu, diperlukan suatu pendekatan konseling yang diperkirakan tepat dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik, yang menuju pada suatu pembelajaran yang mengarah pada kemampuan berpikir rasional, sehingga ia terhindar dari stres dan depresi dan ia dapat menerima dan menghargai potensi dirinya secara realistis dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Seperti yang sudah dijelaskan, bahwa peserta didik dengan *self esteem* disebabkan oleh pemikiran-pemikiran yang irasional atau tidak logis. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

¹⁰Al-Qur'an dan Terjemahannya, *Mushaf Fatimah* (PT. Insan Media Pustaka) Q.S Ali-Imran: 139

وَبَشِّرِ الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَنَقْصٍ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ شَيْءٍ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ
 الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berikanlah berita yang gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q.S Al-Baqarah 155)¹¹

Sesuatu jika dipandang secara irasional, selalu menjadi penyebab kecemasan atau rasa ancaman yang menyebabkan gangguan emosional pada diri remaja, maka salah satu layanan yang dilakukan oleh konselor dalam program layanan bimbingan dan konseling komperhensif adalah memberikan layanan konseling.

Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik dalam permasalahan harga diri peneliti menggunakan konseling *Ratonal Emotive Behavior Therapy* dalam bentuk kelompok, menurut Corey dalam Bakhrudin All Habsy konseling kelompok memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeluarkan keraguan akan dirinya dan mengeluarkan minat unruk berbagi dengan kelompok lain.¹²

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu dari layanan bimbingan konseling yang dianggap tepat untuk menangani masalah yang di sebabkan karena rendahnya *self esteem* peserta didik. Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat

¹¹ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Mushaf Fatimah (PT. Insan Media Pustaka) Q.S Al-Baqarah: 155

¹² Bakhrudin All Habsy Model Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMK," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 31, no. 1(2017) hal.24

prevention and healing, and directed towards providing ease in development and individual growth.¹³ With group counseling services, then students who have low self-esteem can be increased.

In the implementation of group counseling there are several techniques that can be used, one of them is the technique *Rational Emotive Behavior Therapy*. Because the approach *Rational Emotive Behavior Therapy* emphasizes the process of thinking rationally so it is used to overcome the problem of low self-esteem that comes from irrational thoughts.

The REBT approach can be done to help students who experience low self-esteem, because low self-esteem originates from negative thought patterns that appear in individuals, then it triggers perceptions that will change attitude or behavior of someone.

According to Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* tries to teach students to understand cognitive inputs that cause emotional disorders, change student thoughts so as not to let irrational thoughts or learn to anticipate consequences of behavior.¹⁴ Students with low self-esteem can be given *Rational Emotive Behavior Therapy* so that irrational thoughts that trigger negative evaluations of themselves can be eliminated and replaced with rational thoughts so

¹³ Rifda El Fiah, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: IDEA Pres, Cet I, 2014), hal.111

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*, (Bandung; Refikan Aditama 2013), Hal.241

dapat memunculkan penilaian yang positif terhadap dirinya dan otomatis *self esteem*nya meningkat.

Menurut Elis dalam Eva Kartika Wulan Sari, formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan irasional ini adalah dengan cara melawannya (*disputing*), yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (*activating event*), B (*believe*), C (*consequences*), D (*disputing*), E (*effective*). F (*new feeling*).¹⁵ Hal tersebut menjelaskan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengatasi masalah harga diri (*self esteem*) yang rendah pada peserta didik.

Berdasarkan paparan diatas maka peneliti akan melakukan penelitian ini dengan judul: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka masalah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat 8 peserta didik kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung memiliki harga diri dan merasa mampu yang rendah
2. Terdapat 5 peserta didik kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung memiliki hubungan sosial yang rendah
3. Terdapat 3 peserta didik kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung menghargai dan menerima diri yang rendah

¹⁵ Eva Kartika Wulan Sari, Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. *Jurnal* Vol. 1 No. 2 April 2016.

4. Belum ada layanan yang dikhususkan untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Agar peneliti dan pembahas lebih terarah dan tidak menimbulkan peluasan masalah serta kesalahan dalam penelitian ini, berdasarkan tema yang dikaji maka ruang lingkup permasalahannya adalah “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik ABCDE dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung”.

D. Rumus Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah Layanan Konseing Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Berpengaruh dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik di Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung.”?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Peneliti

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis seberapa besar Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan secara empiris melalui penelitian tentang Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan

1. Objek Peneliti

Objek dalam penelitian ini adalah Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan *Self Esteem*.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Tahun Pelajaran 2019/2020 di SMP Budaya Bandar Lampung.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Konseling Kelompok

1. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dan konseling kelompok memiliki perbedaan, yaitu sebagai berikut:

- a. Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan menyelesaikan masalah, sementara bimbingan kelompok lebih bersifat pemberian bantuan dan program-program pencegahan
- b. Peserta dalam bimbingan kelompok lebih banyak dibandingkan dengan peserta dalam konseling kelompok.
- c. Dalam konseling kelompok, ketua merupakan orang yang ahli sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak.
- d. Interaksi dalam konseling kelompok sangat penting dan melibatkan seluruh anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok interaksi tidak begitu penting.
- e. Dalam konseling kelompok sangat penting dilaksanakan ditempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman, agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat dilaksanakan terbuka

- f. Setiap anggota konseling kelompok berpeluang memainkan peran sebagai orang yang member dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku dalam bimbingan kelompok.
- g. Permasalahan dalam konseling kelompok ditentukan bersama, tetapi dalam bimbingan kelompok telah ditetapkan oleh ketua.
- h. Pertemuan dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok merupakan hanya satu atau dua kali saja.¹⁶

Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Bimbingan bisa diartikan sebagai bantuan atau nasihat yang diberikan kepada seseorang secara kelompok. Jadi bimbingan kelompok lebih bersifat membantu dalam situasi kelompok dengan tujuan mengoptimalkan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.¹⁷

2. Definisi Konseling Kelompok

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*consllium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “Menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, Istilah konseling berasal dari “*Sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau menyampaikan.¹⁸

Menurut Prayitno konseling adalah proses pembeian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh orang ahli (disebut konselor)

¹⁶Amla salleh, Zuria Muhamad, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, percetakan WATAN SDN BDH Kuala Lumpur, hal.125.

¹⁷*Ibid*, hal.126

¹⁸ Prayetno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 2009. Hal.99

kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasnya masalah yang dihadapi oleh klien.¹⁹

Menurut Tohirin konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (peserta didik) yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.²⁰ Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (peserta didik) yang menjadi peserta layanan. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor).²¹

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerja sama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lain.

3. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok terbagi menjadi dua yaitu:

a. Tujuan Umum

Menurut prayetno tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkannya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya

¹⁹*Ibid*, hal.105

²⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta :Raja Grafindo Parsada, 2013). hal.172

²¹*Ibid*, hal.171

kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga dapat berkembang secara optimal.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan konseling kelompok Prayerno mengatakan, karena layanan konseling kelompok fokus pada masalah pribadi individu, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya menyelesaikan masalah, para peserta layanan memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- 1) Berkembangnya prasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi.
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.²²

Winkel dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling ialah sebagai berikut:

- 1) Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri;
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka;

²²*Ibid*, hal.179

- 3) Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam konteks antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya;
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain;
- 5) Masing-masing konseli mendapatkan satu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif;
- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntunan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain;
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memperhatikan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain;
- 8) Para konseli belajar berkomunikasi pada seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.²³

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi

²³Septi Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Kelompok pada Peserta Didik, *Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negri Semarang UNNESA*, 2013, h.38.

anggota kelompok serta terpecahnya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

4. Manfaat Konseling Kelompok

Menurut Shertzer dan Stone dalam Prayetno manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan uang.
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah.
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.²⁴

5. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayetno asas yang digunakan dalam konseling kelompok antara lain:

²⁴ Prayetno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling....*, hal.21

- a. Asas kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasa tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya).
- b. Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan karelaan peserta didik mengikuti kegiatan yang diperuntukan baginya.
- c. Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi layanan atau kegiatan yang bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberkan keterangan tentang dirinya, maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik.
- d. Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan yang diberikan kepadanya.²⁵

6. Komponen-komponen Konseling Kelompok

- a. Pemimpin konseling kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan

²⁵*Ibid*, hal.114-120

pemimpin konseling kelompok, serta fungsi konseling kelompok. Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayetno adalah sebagai berikut:

- 1) Pemimpin konseling kelompok dapat member bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok
- 2) Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota
- 3) Jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konselin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan
- 4) Pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok, pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalulintas” kegiatan konseling kelompok.
- 5) Sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konseling kelompok.
- 6) Anggota konseling kelompok merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok.

Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagai besar dirasakan atas peranan anggotanya. Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayetno antara lain:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan konseling kelompok
- 3) Berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik, dan benar benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

Dengan adanya hal-hal tersebut maka tanggung jawab anggota kelompok dalam proses layanan konseling kelompok dapat meliputi:

- 1) Menepati waktu, mengambil resiko akibat dari proses layanan konseling kelompok
- 2) Bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan timbale balik kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.
- 3) Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok

menampilkan dan membuka diri serta memberi sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.²⁶

7. Pembentukan Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antar anggota kelompok.

a. Memilih anggota kelompok

Peranan anggota kelompok menurut Prayetno dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok,
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melihatkan diri dalam kegiatan kelompok,
- 3) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik,
- 4) Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok,
- 5) Membantu berkomunikasi secara terbuka,
- 6) Berusaha membantu orang lain,
- 7) Memberikan kesempatan orang lain untuk menjalankan perannya.

b. Jumlah Peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 setiap kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan banyak

²⁶Prayitno Prayetno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*...., hal.21.

sedikit jumlah anggota kelompok bergabung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi dan lama pertemuan

Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya. Biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung dua jam.

d. Jangka waktu pertemuan kelompok

Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

e. Tempat pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan anggota. Selain itu kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti taman, dan lain-lain.

f. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal saat konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecendrungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

g. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

h. Sukarela atau terpaksa

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan klien. Yalom menegaskan, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seseorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan kelompoknya.²⁷

8. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Sebagaimana layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok juga menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

a. Perencanaan yang mencakup kegiatan

- 1) Membentuk kelompok, Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-10 orang (tidak boleh melebihi 18 orang)
- 2) Mengidentifikasi dan meyakinkan klien tentang perlunya masalah dibawa ke dalam layanan konseling kelompok,
- 3) Menempatkan klien dalam kelompok
- 4) Menyusun jadwal kegiatan
- 5) Menetapkan prosedur layanan

²⁷ Ibid, hal.26-27

- 6) Menetapkan fasilitas layanan
 - 7) Menyiapkan kelengkapan administrasi
- b. Pelaksanaan yang mencakup kegiatan
- 1) Mengomunikasikan rencana layanan konseling kelompok
 - 2) Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok
 - 3) Menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap tahap
 - 4) Pembentukan
 - 5) Peralihan
 - 6) Kegiatan
 - 7) Pengakhiran
- c. Evaluasi yang mencakup kegiatan
- 1) Menetapkan materi evaluasi
 - 2) Menetapkan prosedur evaluasi
 - 3) Menyusun instrument evaluasi
 - 4) Mengoptimalisasikan instrument evaluasi
 - 5) Mengolah hasil aplikasi instrument
- d. Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan
- 1) Menetapkan norma atau standar analisis
 - 2) Mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait
 - 3) Melaksanakan tindak lanjut
- e. Tindak lanjut yang mencakup kegiatan
- 1) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
 - 2) Mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait
 - 3) Melaksanakan rencana tindak lanjut

- f. Laporan yang mencakup kegiatan
 - 1) Menyusun laporan layanan konseling kelompok
 - 2) Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan kepada pihak-pihak lain yang terkait
 - 3) Mengomunikasikan laporan lain.²⁸

9. Ciri Ketua Kelompok yang Berkesan

Orang yang paling penting dalam kelompok adalah ketua. Ketua bertugas mendorong para anggota untuk berperan aktif dalam sesi konseling kelompok. Untuk menjadi ketua yang berkesan, haruslah mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, mengembirakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- b. Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjabatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan, konten bahasa yang tumbuh dalam aktivitas kelompok.
- c. Memiliki hubungan antar personal yang hangat dan nyaman, sabar dan member kesempatan, demokratis dan kompromistik atau tidak antagonistic, dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, jujur dan tidak pura-pura, disiplin, dan kerja keras.²⁹

²⁸*Ibid*, hal 177-178

²⁹*Ibid*, hal.173

10. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok

Kegiatan konseling kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Prayetno mengungkapkan ada empat tahap kegiatan yang perlu dilalui dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu:

- a. Tahap pembentukan, yaitu untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi sebuah kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama

- 1) Tujuan:

- a) anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan dan konseling.
- b) Tumbuhnya suasana kelompok
- c) Tumbuhnya minat anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok
- d) Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu diantara anggota.
- e) Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka.
- f) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok.

- 2) Kegiatan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kelompok dalam rangka bimbingan dan konseling.
- b) Menjelaskan asas-asas kegiatan kelompok.
- c) Saling memperkenalkan diri.
- d) Teknik khusus.
- e) Permainan, pengakrapan.

- 3) Peran pemimpin kelompok:
 - a) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka.
 - b) Menampilkan penghormatan kepada orang ;lain, hangat, halus, tulus, bersedia membantu dan penuh empati.
 - c) Sebagai contoh.
- b. Tahap peralihan, yaitu untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok menuju kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencarian tujuan kelompok.
 - 1) Tujuan:
 - a) Terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.
 - b) Makin mantapnya suasana kelompok dalam kebersamaan.
 - 2) Kegiatan:
 - a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada kegiatan berikutnya.
 - b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap dalam menjalani kegiatan pada tahap berikutnya.
 - 3) Peran pemimpin kelompok:
 - a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka.
 - b) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya.
 - c) Mendorong dibahasnya suasana perasaan.
 - d) Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati.

c. Tahap kegiatan, yaitu tahap kegiatan ini untuk membahas topic topic tertentu.

1) Tujuan:

- a) Terbahasnya dan terentasnya masalah konseli (yang menjadi anggota kelompok).
- b) Ikut sertanya seluruh anggota kelompok dalam menganalisis masalah konseli serta mencari jalan keluar pengentasannya.

2) Kegiatan:

- a) Setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan kelompok untuk pengentasannya.
- b) Kelompok memilih masalah yang hendak dibahas dan diutamakan pertama, kedua, ketiga, dan seterusnya.
- c) Konseli (anggota kelompok yang masalahnya dibahas) memberikan gambaran yang lebih rinci masalahnya dialaminya.
- d) Seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah konseli melalui berbagai cara seperti bertanya, menjelaskan, mengkritisi, member contoh, mengungkapkan pengalaman.

3) Peran pemimpin kelompok:

- a) Sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka.
- b) Aktif tetapi banyak bicara.
- c) Mendorong, menjelaskan, member penguatan, menjembatani dan mensinkronisasi, member contoh (jika perlu melatih konseli) dalam rangka mendalami permasalahan konseli dan mengentasannya.

d. Tahap pengakhiran, yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

1) Tujuan:

- a) Terungkapnya kesan anggota kelompok tentang pelaksanaannya kegiatan.
- b) Terungkap hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas.
- c) Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut.
- d) Tahap dirasakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

2) Kegiatan:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil dari kegiatan.
- b) Membahas kegiatan lanjutan.
- c) Harapan.

3) Peran pemimpin kelompok:

- a) Tahaap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka.
- b) Member pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota.
- c) Member semangat untuk kegiatan lanjut.
- d) Penuh rasa persahabatan dan empati.

11. Keterampilan yang Harus dikuasai Ketua Kelompok

Corey menegaskan, tanpa keterampilan dan latihan yang mencukupi seseorang tidak mungkin akan menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berikut ini keterampilan yang perlu dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut:

- a. Keterampilan mendengar, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan oleh anggota dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka.
- b. Dorongan minimum, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong anggota agar terus bercerita.
- c. Parafrasa, respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konselor menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri.
- d. Membuat penjelasan, bertujuan untuk maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.
- e. Pertanyaan terbuka dan tertutup, pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang, contohnya “mengapa anda berdiam diri?”. Sedangkan pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas, contohnya “biasanya anda menempati peringkat ke berapa?”
 - 1) Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

- 2) Penafsiran (Interprestasi) adalah suatu tafsiran yang dibuat oleh ketua terhadap suatu perkara berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang dinyatakan oleh anggota.
- 3) Konfrontasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dan ide berikutnya.
- 4) Blocking adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok yang lainnya.
- 5) Membuat rumusan yaitu ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak hanya dibuat diakhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktivitas kelompok berjalan.
- 6) Pengakhiran yaitu ketua harus konsisten dengan waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok..³⁰

B. Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

1. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Bimbingan dan konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling adalah pendekatan REBT. Bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir,

³⁰ Amla salleh, Zuria Muhamad, *Bimbingan dan Konseling Sekolah,*, hal.138

keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi dari yang optimal.

Menurut pendapat Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* berusaha membelajarkan kembali konseli untuk memahami imput kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.³¹

Pendekatan REBT merupakan pendekatan *behavior kognitif* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan REBT dapat dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami rasa harga diri (*self esteem*) rendah, karena rasa harga diri rendah bermula pada pola pikir negatif yang muncul dari individu, kemudian memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang. Anak-anak yang memiliki *self esteem* rendah selalu melihat diri mereka dengan sudut pandang yang negatif. Mereka lebih melihat kepada kelemahan-kelemahan yang mereka miliki. Mereka tidak yakin akan kemampuannya sendiri.

Secara khusus pendekatan REBT berasumsi bahwa individu memiliki pemahaman sebagai berikut.

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir irasional dan rasional
- b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya

³¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*, (Bandung; Refikan Aditama 2013), Hal.241

- c. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui symbol dan bahasa
- d. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus menerus dan prestasi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri
- e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.³²

2. Pandangan Tentang *Rational Emotive Behavior Therapy*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* atau yang disebut REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis seorang ahli *Clinical Psychologi* atau *Pesikologi Klinis* dalam meningkatkan *self esteem* atau harga diri peserta didik. Pendekatan REBT memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem prasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh fikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus pendekatan REBT berasumsi bahwa individu memiliki potensi unik yang untuk berfikir rasional dan irasional.³³

- a. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang di dapat dari orang tua dan budayanya.
- b. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa dengan demikian, gangguan emosi dialami individu disebabkan *ole hide irasional*.

³² Sofyan S Wilis, *Konseling Keluarga*, Bandung Alfabeta 2013, hal.203

³³ Gantina Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling*, PT Indeks: 2011, hal.202

- c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh diri yang terus menerus dan persepsi sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan kejadian itu sendiri.
- d. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosial.
- e. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dapat mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

- 1) Saya harus sempurna
- 2) Saya baru saja melakukan kesalahan, saya bodoh sekali!
- 3) Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

Elis mengidentifikasi 11 keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah yaitu:

- a. Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang harus saya dapatkan.
- b. Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
- c. Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal harus dihukum.
- d. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan

- e. Ketidak bahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat di kontrol oleh diri sendiri
- f. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
- g. Lari dari masalah dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya.
- h. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat berlindung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
- i. Masalah menentukan tingkahlaku saat ini dan tak bisa diubah.
- j. Individu bertanggungjawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
- k. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah, dan solusi itu harus ditemukan, jika tidak maka akan menjadi masalah besar.³⁴

3. Konsep Dasar *Rasional Emotive Behaviour Therapy*

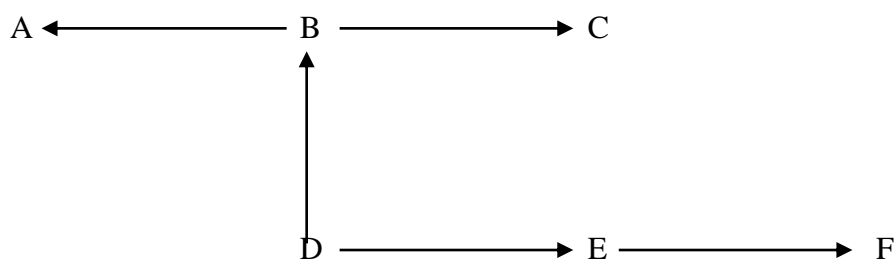
Elis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikategorikan beberapa postulat, antara lain:

- a. Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain
- b. Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan
- c. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar

³⁴ Bradley T.Erford. *Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.2017.hal.271-272

- d. Manusia menyakiti dirinya sendiri secara kognitif, emosional dan tingkahlaku. Individu sering berpikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain.
- e. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut
- f. Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.³⁵

Konsep dasar REBT mengukur pola yang didasarkan pada teori A-B-C Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan REBT. Diagram dibawah ini akan menjelaskan interaksi dari berbagai komponen yang sedang dibahas.



Keterangan:

A= (*Activity*) peristiwa yang mengaktifkan atau menggerakkan individu

B= (*Beliefs*) keyakinan

C= (*Consequences*) konsekuensi emosional dan perilaku

D= (*Disputing*) perlawanan

E= (*Effect*) efek

F= (*Further action/new feeling*) pesan baru

³⁵ Gantina Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling....*, hal.207

Teori ABC menduduki posisi sentral dalam teori dan praktek REBT. A (pristiwa yang mengarahkan individu) tidak menjadi penyebab C (konsekuensi emosi dan perilaku), melainkan B (keyakinan si pribadi pada A) banyak menjadi penyebab C (konsekuensi emosi dan perilaku). Reaksi emosi yang terganggu seperti takut bersosialisasi dimulai dan dilanggengkan oleh sistem harga diri yang didasarkan pada ide-ide rasional yang telah ditemukan dan dikembangkan sendiri. Setelah A, B, C maka muncullah D yang meragukan atau membantah tidak dapat menolong peserta didik menantang keyakinan irasionalnya, meliputi tiga komponen yaitu mendeteksi keyakinan irasional, memperdebatkan keyakinan dan mendeskriminasi keyakinan irasional menjadi rasional. Kemudian sampailah pada E (falsafah efektif) yang terdiri dari menggantikan pikiran yang tidak pada tempatnya dengan yang sesuai. Apabila berhasil melakukan ini, terciptalah F (perangkat perasaan yang baru).³⁶

a. A1 (*activating event*) = pemikiran negatif sehingga terjadi kegagalan dalam mengembangkan harga diri.

A2 (*inferences about what happened*) = kurangnya harga diri yang berkesimpulan bahwa dirinya merasa tidak dapat bersosialisasi dilingkungan atau sekitar.

b. B (*belief about A*) = harga diri yang rendah yang merasa tidak mampu dibandingkan teman-temannya yang lain.

³⁶ Gerald Corney, Penerjemah Mulyarto, Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi (California;; Pasific Grove, 1995). Hal.466.

c. *C (consequences)* = minder, menutup diri, takut bersosialisasi serta malu untuk mengungkapkan sesuatu pendapat serta cenderung diam.

Berdasarkan penjelasan dari konsep REBT, peneliti dapat menyimpulkan bahwa harga diri (*self esteem*) yang rendah berawal dari pikiran irasional dapat menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

4. Peran dan Fungsi Konselor dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Peran dan fungsi REBT adalah:

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali dari konseli sendiri
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
- f. Bersifat deduktif.³⁷

Dalam melaksanakan pendekatan REBT, konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena REBT dapat didominasi oleh pendekatan-pendekatan yang pengelolaan verbal. Selain itu secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan

³⁷*Ibid*, 214

konseling. Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan REBT, adalah sebagai berikut:

- a. Empati (*Empathy*)
- b. Menghargai (*Respect*)
- c. Ketulusan (*Genuineness*)
- d. Kekongritan (*Concreteness*)
- e. Konfrontasi (*Confrontation*)

5. Teknik-teknik Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*(REBT)

Teknik konseling REBT menggunakan beraneka ragam teknik yaitu kognitif, imageri, dan behavioral, adapun teknik yang akan dipakai oleh peneliti adalah Teknik Kognitif. Beberapa teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

a. Teknik Kognitif

- 1) Dispute kognitif, adalah usaha untuk mengubah keyakinan peserta didik melalui teknik bertanya (*questioning*) meliputi pertanyaan untuk melakukan *dispute logis*, pertanyaan untuk *reality testing*, pertanyaan untuk *pragmatic disputation*.
- 2) Analisis rasional, teknik untuk mengajarkan peserta didik bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
- 3) Dispute standard ganda, mengajarkan konseli untuk melihat dirinya memiliki standard ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

- 4) Skala kasotropi, membuat proporsi 100% buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi presentasinya sampai yang paling rendah.
- 5) *Devil's advocate* atau *rational role reversal*, yaitu meminta peserta didik untuk memainkan peran menjadi peserta didik yang rasional.
- 6) Peserta didik melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.
- 7) Membuat *frame* ulang, mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir peserta didik.³⁸

b. Teknik Emotive

- 1) *Disbute Imajinasi*, konselor meminta peserta didik untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.
- 2) Kartu kontrol emosional, berisi dua kategori perasaan yang paralel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri atau perasaan.
- 3) Proyeksi waktu, meminta peserta didik memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, dan seterusnya agar peserta didik dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

³⁸ Sofyan S Wilis, *Konseling Keluarga.....*, hal.244

- 4) Teknik melebih-lebihkan, meminta peserta didik membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling tinggi dengan tujuan agar peserta didik dapat mengontrol kekuatannya.

c. Teknik *Behavioral*

- 1) *Dispute* tingkah laku, member kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.
- 2) Bermain peran, peserta didik melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan rang rasional.
- 3) Peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi peserta didik yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan.
- 4) Pengalaman langsung, peserta didik secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skil*) yang telah dipelajari sebelumnya.
- 5) Menyerang rasa malu, melakukan konformitas terhadap kekuatan dan mendukung ketidak setujuan lingkungan sekitar.
- 6) Teknik *homework assement*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan system nilai tertentu yang menuntut pola tingkah

laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, peserta didik diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki konseling *rational emotive behavior therapy* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami peserta didik. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik kognitif. Dengan kognitif diharapkan peserta didik dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalization* yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang digunakan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

6. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan utama konseling dengan pendekatan REBT adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. REBT membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum REBT mendukung konseling untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Ellis dan Benard mendeskripsikan beberapa sub tujuan pendekatan REBT yang dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup dan untuk menikmati hidup. Tujuan tersebut adalah:Memiliki minat diri (*self interest*), Memiliki minat sosial (*social interest*), Memiliki pengarahannya diri (*self direction*), Toleransi, Fleksibel, Memiliki penerimaan, Dapat menerima ketidak pastian, Dapat menerima diri sendiri, Dapat mengambil resiko, Memiliki harapan yang realities, Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi, dan Memiliki tanggung jawab pribadi³⁹

Tujuan utama REBT ialah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya, atau dengan kata lain konseling REBT ini bertujuan untuk membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantikannya dengan cara-cara yang logis. Peserta didik yang mempunyai *self esteem* atau penilaian tentang diri yang negatif, dikarenakan ia terpengaruh oleh cara berpikir yang irasional. Oleh karena itu melalui konseling REBT diharapkan dapat merubah cara berpikir peserta didik kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung.

7. Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Teherapy*

- a. Konselor berusaha menunjukan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional. Klien harus belajar untuk memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Konselor berperan ganda yang berusaha mendorong, membujuk, menyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional.

³⁹*Ibid*, hal.213.

- b. Konselor menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling rasional-emotif ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien, bahwa gagasan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis.
- c. Konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada klien bagaimana proses ketidak logisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.
- d. Konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realitas dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.⁴⁰

8. Proses Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Berikut ini adalah tahap-tahap dalam pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT)

- a. Bekerjasama dengan peserta didik (*engge with student*)

⁴⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta Rineka Cipta, 2008, hal.96

- 1) Membangun hubungan dengan peserta didik yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
 - 2) Memperhatikan tentang “*secondary distrurnabces*” atau hal mengganggu peserta didik yang mendorong peserta didik mencari bantuan.
 - 3) Memperlihatkan kepada peserta didik tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu peserta didik mencapai tujuan hidupnya.
- b. Melakukan assemen terhadap masalah, orang dan situasi (*ases the problem, person, and situation*)
- 1) Memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut peserta didik salah
 - 2) Perhatikan bagaimana perasaan peserta didik mengalami masalah ini.
 - 3) Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu.
- c. Memberitahukan peserta didik untuk terapi (*prepare the student for therapy*)
- 1) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivikasi peserta didik untuk berubah
 - 2) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan yang akan diimplementasinya.
- d. Mengimplementasikan proses penanganan(*implement the treatmen program*)

- 1) Menganalisis episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang akan terlibat dalam masalah, dan mengembangkan kognitif.
- 2) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku
- 3) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan

e. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*)

Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir tersebut disebabkan oleh faktor lain.

f. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)

Mempersiapkan peserta didik untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hal yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan peserta didik untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah kembali kemudian hari.⁴¹

9. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

a. Kelebihan REBT

- 1) Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh klien.
Dengan demikian, perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat.
- 2) Keadaan berpikir logis yang diajarkan kepada klien dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.

⁴¹Indah Purwanti, *implementasi pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan motivasi belajar dengan menggunakan konseling kelompok pada peserta didik kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung, 2016*. Hal.15

- 3) Klien merasa dirinya mempunyai kemampuan intelektual dan kemajuan dari cara berpikir.

b. Kelemahan REBT

- 1) Ada klien yang lebih ditolong melalui analisa logis dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu cerdas otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika.
- 2) Ada sebagian klien yang begitu terpisah dari realitas sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sulit sekali dicapai.
- 3) Ada juga sebagian klien yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya dalam hidupnya, dan tidak mau berbuat apa-apa perubahan lagi dalam hidup mereka.

C. Harga Diri (*Self Esteem*)

1. Definisi Harga Diri (*Self Esteem*)

Menurut Rosenberg harga diri (*self esteem*) merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara sikap positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Deaux mengatakan bahwa *self esteem* adalah penilaian secara positif dan negatif terhadap diri sendiri.⁴² Sedangkan Coppersmith mendefinisikan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai siap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhagaan. Secara singkat *self esteem* adalah “*personal judgement*”

⁴²Sarwono, *Psikologi SosiL*, (Jakarta Salemba Humanika, 2009), hal.57.

mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.⁴³

Berdasarkan teori dari Rosenberg, terdapat tiga dimensi dalam general *self esteem* yaitu:

a. Performance self esteem

Dimensi ini merujuk kepada kemampuan individu secara umum meliputi kemampuan intelektual, kepercayaan diri dan efikasi diri. Individu yang memiliki *Performance self esteem* yang tinggi yakin bahwa dirinya pintar dan mampu.

b. Social self esteem

Dimensi ini merujuk pada bagaimana seseorang mempersepsikan dirinya berdasarkan pandangan orang lain. Pada dimensi ini jika individu mempercayai orang lain terutama seseorang yang berarti bagi individu tersebut menghargai dan menerima dirinya, maka individu tersebut dapat memiliki aspek *self esteem* yang tinggi. Individu yang memiliki *social self esteem* yang rendah seringkali mengalami kecemasan sosial dan selalu perhatian dengan keadaan dirinya ketika berada ditengah lingkungan, individu tersebut khawatir dengan bagaimana orang lain melihatnya.

⁴³ Hirmaningsih, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri pada Anak Enurisis*, (Fakultas Psikologi UIN-SUKA, 2015), h.65

c. *Physical self esteem*

Dimensi ini merujuk bagaimana individu melihat keadaan tubuh mereka, mulai dari kemampuan atletik, ketrampilan fisik, bentuk tubuh dan juga stigma dan pendapat mengenai ras dan etnis.⁴⁴

Jadi, berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan *personal judgement*. Harga diri (*self esteem*) adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian, penghargaan, dan penerimaan terhadap diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek yang ada dalam dirinya. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi harga dirinya, begitu pula sebaliknya semakin negatif seseorang menilai dirinya maka semakin rendah dirinya.

2. Sumber Harga Diri (*Self Esteem*)

Sumber ialah cikal bakal atau penyebab terjadinya suatu hal. Banyak para ahli membahas mengenai sumber harga diri (*self esteem*). Cooley berpendapat bahwa harga diri (*self esteem*) merupakan *looking glass self*. Sehingga penilaian dilihat sebagai sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial.

Coopersmith dan Rosenberg mengatakan bahwa penting bagi kita untuk mengukur bagaimana seseorang menilai dirinya melalui bagaimana mereka dilihat dari orang lain yang berperan penting atau berpengaruh

⁴⁴ Tod F. Heatherton and Carrie I. Wyland, *Assesing Self Esteem, in Lopez S. And Snyder R, (Eds) Assesing Pasitive Psychologi*. (Washington DC :AP Seq.A, 2003), hal. 233.

dalam kehidupan mereka, seperti teman sebaya, lingkungan masyarakat, dan anggota keluarga.

Dari berbagai teori tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sedikit banyak sumber harga diri (*self esteem*) berasal dari lingkungan dan perlakuan atau respon yang diterima oleh individu itu sendiri, ketika seseorang berpikir bahwa rendahnya harga diri mendapatkan penguatan maka ia akan cenderung mempertahankan rendahnya harga diri yang dimiliki.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri (*Self Esteem*)

Tingkat harga diri (*self esteem*) seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu :

- a. Faktor internal individu, yaitu jenis kelamin, pola pikir, status sosial, prestasi dan nilai dari keyakinan yang dianut; dan
- b. Faktor eksternal individu, yaitu pengalaman masa lalu, pola asuh, lingkungan.⁴⁵
 - 1) Pengalaman merupakan suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan dan kejadian yang pernah dialami individu, yang dirasakan bermakna dan meninggalkan kesan dalam hidup individu.
 - 2) Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi cara orang tua memberikan aturan aturan, hadiah maupun hukuman, cara orang tua menunjukkan

⁴⁵ Evy Nurrahma, "Perbedaan Self Esteem pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas 1 Malang", Jurnal Psikologi, h. 4 et seq

otoritasnya, dan cara orang tua memberikan perhatiannya serta tanggapan terhadap anaknya.

- 3) Lingkungan memberikan dampak besar kepada remaja melalui hubungan yang baik antara remaja dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman dalam penerimaan sosial dan harga dirinya.

Hirsch & Du Bois mengatakan bahwa latar belakang individu seperti gender, ras, dan status sosial mempengaruhi harga diri (*self esteem*) seorang remaja. Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi *self esteem*nya untuk menjunjung tinggi rasnya. Jenis kelamin menunjukkan bahwa remaja pria akan menjaga harga dirinya untuk bersaing dan berkeinginan untuk menjadi lebih baik dari remaja putri khususnya dalam mencapai prestasi belajar dikelas sehingga dapat mempengaruhi harga diri remaja tersebut.

4. Aspek -aspek Harga Diri (*Self Esteem*)

Para ahli psikologi kepribadian, Malhi dalam buku Dariyanto, memandang bahwa *self esteem* seseorang secara umum meliputi tiga aspek yaitu:

- a. Harga diri fisik (*physically self esteem*), Yaitu sikap seseorang untuk dapat menghargai diri sendiri berdasarkan penilaian terhadap karakteristik orang-orang fisiknya.
- b. Harga diri prestasi kerja (*performance self esteem*), Yaitu penghargaan terhadap pengalaman prestasi kerja dimasa lalunya.

- c. Harga diri sosial (*social self esteem*), Yaitu sikap penghargaan terhadap penilaian orang lain pada dirinya.⁴⁶

5. Karakteristik Harga Diri (*Self Esteem*) Tinggi dan Rendah

Individu dengan harga diri (*self esteem*) rendah memiliki perbedaan dengan individu yang memiliki harga diri (*self esteem*) tinggi. Karakteristik yang dimiliki antara individu yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah dengan individu yang memiliki harga diri (*self esteem*) tinggi juga berbeda. Individu dengan harga diri (*self esteem*) tinggi akan menunjukkan sikap kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Namun sebaliknya, individu dengan harga diri (*self esteem*) rendah akan cenderung bersikap rendah diri, tidak berdaya dan kehilangan insiatif kebutuhan berfikir.⁴⁷

Individu dengan harga diri (*self esteem*) tinggi cenderung puas dengan karakter dan kemampuan diri sehingga individu dengan harga diri (*self esteem*) tinggi cenderung lebih bahagia dan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan hidup. Namun sebaliknya, individu dengan harga diri (*self esteem*) rendah ketika ia gagal dalam mengerjakan suatu hal maka ia akan memandang dirinya sebagai individu yang tidak berharga, tidak berguna, merasa bahwa hidupnya

⁴⁶ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertam....*, hal.206

⁴⁷ M. Ali & Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT. Bumi Aksara,2014), h. 15

tidak bermakna, merasa putus asa, dan bahkan mempengaruhi dirinya sendiri sehingga cenderung pada depresi dan kegelisahan.⁴⁸

Kriteria peserta didik dengan harga diri (*self esteem*) rendah menurut Rosenberg adalah sebagai berikut:

1. Merasa tidak puas dengan dirinya
2. Ingin menjadi orang lain atau ingin berada diposisi orang lain
3. Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah)
4. Sulit menerima pujian, tapi terganggu oleh kritik
5. Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan ketika gagal
6. Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif.
7. Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam.
8. Membesar-besarkan peristiwa negative yang pernah dialaminya.
9. Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.
10. Menghindar dari risiko.
11. Bersifat negatif (sinis) pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.
12. Pesimis.
13. Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri)

⁴⁸ Maris Laily Safa'ati, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*, (Jurnal Prodi BK Universitas Negeri Surabaya, 2013), h. 210

Kemudian karakteristik harga diri (*self esteem*) tinggi Rosen Berg adalah sebagai berikut:

1. Merasa puas dengan dirinya
2. Bangga menjadi dirinya sendiri
3. Lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia
4. Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal
5. Memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami
6. Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri
7. Menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaikinya
8. Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat, dan percaya pada orang lain
9. Berani mengambil resiko
10. Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan
11. dirinya
12. Optimis
13. Berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri).⁴⁹

⁴⁹*Ibid.*h. 210

6. Dampak Harga Diri (*Self Esteem*) Rendah

Tingkat harga diri (*self esteem*) yang rendah pada individu dapat berdampak negatif. Dampak utamanya yaitu kehidupan sosialnya terganggu. Anak tidak mampu berteman dengan baik karena susah dalam berinteraksi dan mudah takut sehingga peserta didik merasa tidak nyaman dan gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, remaja dengan harga diri (*self esteem*) rendah cenderung takut untuk mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta lebih menyukai hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin dengan akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

7. Cara Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*)

Harga diri (*Self esteem*) individu mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perilaku yang ditampilkannya. *Self esteem* merupakan pengaruh utama untuk perilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. Kepadanya bergantung kekuatan pribadi, tindakan dan integritas diri. Untuk itu harga diri (*self esteem*) perlu diterapkan oleh setiap individu.

Berikut cara meningkatkan harga diri (*self esteem*).

- a. Mengidentifikasi penyebab rendahnya *self esteem* dan bidang-bidang kompetensi yang penting dalam diri. Pakar dan peneliti *self esteem*, Harter

percaya bahwa intervensi harus terjadi pada level penyebab *self esteem* bila *self esteem* individu yang harus ditingkatkan secara signifikan. Remaja akan memiliki *self esteem* yang paling tinggi bila mereka berkompetensi dalam bidang-bidang yang penting bagi diri.

- b. Memberikan dukungan emosional dan persetujuan sosial. Herter mengungkapkan bahwa dukungan emosional dan persetujuan sosial sangat mempengaruhi *self esteem*.
- c. Membantu peserta didik untuk berprestasi. Menurut Bendnar, prestasi juga dapat meningkatkan *self esteem* remaja.
- d. Mengembangkan kemampuan menghadapi masalah. Saat peserta didik menghadapi suatu masalah dan mengatasinya, bukan menghindari, maka hal itu akan meningkatkan *self esteem* mereka.⁵⁰

D. Keterkaitan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Esteem*.

Rational Emotive Behavior Therapy adalah aliran psikoterapi yang mengungkapkan bahwa manusia pada dasarnya dilahirkan dengan potensi untuk berfikir rasional dan irasional. Ellis mengatakan bahwa bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa itu pendapat itu memperjelas bahwa pemikiran yang irasional dapat memunculkan gangguan emosional.

Peserta didik dengan harga diri (*self esteem*) atau penilaian diri yang tinggi akan memandang positif akan suatu hal yang terjadi. Ia dapat memahami dan menerima dirinya apa adanya, dapat menyerap informasi tentang dirinya

⁵⁰ Santrock, *Development Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta; PT Erlangga, 2002), hal.360.

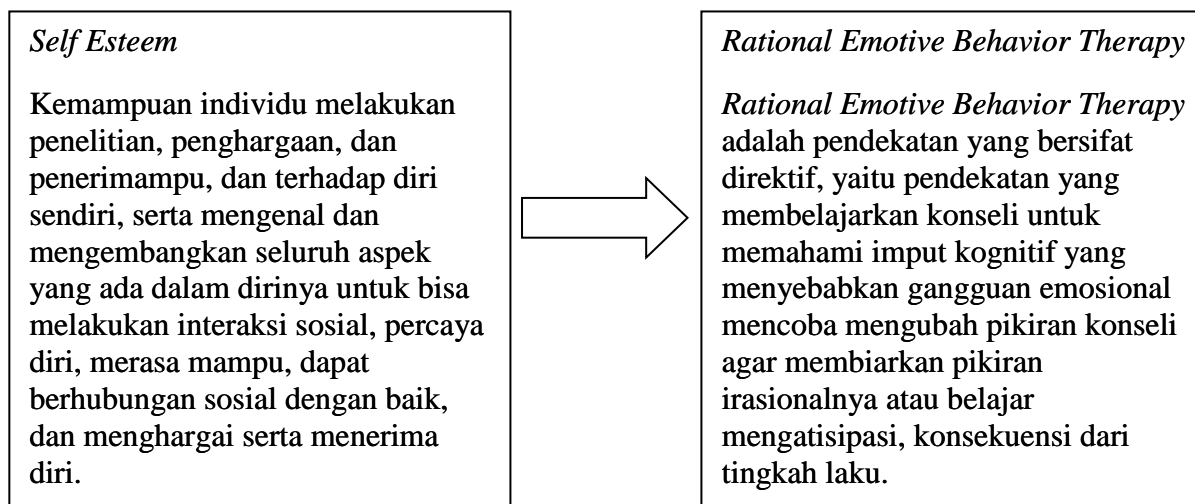
dan tidak satupun dari informasi tersebut yang menjadi ancaman bagi dirinya. Sebaliknya, peserta didik dengan harga diri(*self esteem*) rendah tidak dapat memahami dan menerima dirinya.

Peserta didik yang mempunyai harga diri(*self esteem*) yang rendah akan memunculkan sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri, merasa rendah diri, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, tidak mampu membina komunikasi yang baik. Perasaan-perasaan yang bersumber dari pikiran yang negatif tersebut, yang kemudian diyakini kedalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku atau respon yang negatif.

Untuk itu penggunaan pada konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* sangat tepat dalam mengatasi masalah *self esteem* yang rendah. Peserta didik dengan *self esteem* rendah dapat diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* agar pemikiran-pemikiran yang irasional yang memunculkan penilaian negatif tentang dirinya dapat hilang dan diubah dengan pemikiran-pemikiran rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif terhadap dirinya dan otomatis *self esteem*nya meningkat. Oleh sebab itu melalui konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* diharapkan dapat meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta didik kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

E. Kerangka Berfikir

Penelitian ini menggunakan dua variabel utama yaitu *independen* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sedangkan variabel terikatnya yaitu harga diri (*Self Esteem*).



Gambar 1
Vaiabel Penelitian

F. Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang diteliti oleh Eva Kartika Wulan Sari, yang berjudul Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. Pelaksanaan konseling kelompok REBT dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dalam kurun waktu 2 minggu. Hasil uji Z sebesar -2.842 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,004 Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) tersebut lebih kecil dari alpha (α) sebesar 0,05 atau dengan kata lain Asymp. Sig. (2-tailed) $0,004 < 0,05$ maka H_0 ditola dan H_a diterima.⁵¹

Hasil Penelitian Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari dengan judul Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullying*, Hasil analisis data menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti efektif meningkatkan *self esteem* dari kategori rendah (*pretest*) menjadi kategori

⁵¹ Eva Kartika Wulan Sari, Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. *Jurnal* Vol. 1 No. 2 April 2016.

sedang (*post test*) dan tetap bertahan setelah 2 minggu perlakuan. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung.⁵²

Hasil Penelitian Khoiriyah, Bakhrudin All Habsy yang berjudul Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik SMA Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik SMA. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Experiment Pretest and Posttest Control Group Design*. Data dianalisis dengan uji statistik *nonparametric Two Independent Sample Test Mann Whitney U*. Hasil hipotesis diperoleh nilai Z sebesar -2,120 dan angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu 0,034 yang berarti lebih kecil dari taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), maka H_0 ditolak, artinya konseling kelompok *rational emotive behavior* efektif untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik SMA.⁵³

⁵² Rosya Linda Hasibuan, Efektifitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Peserta Didik SMP Korban *Bullying*, (Bandar Lampung 20 April 2017)

⁵³ Khairiyah, Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik SMA, *Perspektif Ilmu Pendidikan* - Vol. 32 No. 2 Oktober 2018.

G. Hipotesis Penelitian

Sugiyono mengatakan hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan.⁵⁴ Hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya harus dibuktikan atau diuji antaranya hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_a). Dalam pengujian hipotesis ini, jika tidak ada pengaruh antara layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviore Therapy* dengan harga diri (*self esteem*) peserta didik, maka H_0 diterima atau H_a ditolak. Dan sebaliknya jika kegiatan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* mempunyai pengaruh terhadap harga diri (*self esteem*) peserta didik, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian tersebut maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah:

H_0 = Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Tidak Berpengaruh dalam Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung.

H_a = Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Berpengaruh Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung

⁵⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung, CV Alfabeta, 2010, hal.96

