

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP  
*SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

oleh :

**TIARA MAHARANI  
NPM: 1711080101**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
2021/1442 H**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP  
SELF ESTEEM PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

oleh :

**TIARA MAHARANI**  
**NPM: 1711080101**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**PEMBIMBING I: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
**PEMBIMBING II: Rahma Diani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
2021/1442 H**

## ABSTRAK

Harga diri (*Self Esteem*) merupakan penilaian diri yang diberikan oleh individu lain terhadap dirinya atas dasar hubungannya dengan individu lain. Harga diri merupakan hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh seseorang serta perlakuan individu lain terhadap dirinya serta mampu menunjukkan sejauh mana individu mempunyai rasa percaya diri dan mampu berhasil serta berguna. Individu yang mempunyai *self esteem* rendah cenderung memiliki pandangan diri yang negative serta konsep diri yang buruk. Penghargaan diri yang rendah akan menjadi penghambat dalam menjalin suatu hubungan antar individu lainnya agar nyaman dan baik untuk dirinya.

Dalam penelitian ini, Penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian eksperimen dilakukan peneliti untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Design penelitian menggunakan *pre-Experimental designs*.

Berdasarkan hasil, maka diperoleh analisis data yang membandingkan hasil *posttest* dengan nilai skor 757 atau rata-rata 84,11 sedangkan skor *pretest* 577 atau rata-rata 64,11 sehingga dinyatakan mengalami peningkatan. Hasil uji *wilcoxon* dengan menggunakan program SPSS versi 21 diperoleh Z hitung 2,670 Asymp.sig.(2-tailed) 0,008 hal ini lebih kecil dari 0,05 ( $0,008 < 0,05$ ) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perubahan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self Esteem*, *Rational Emotive Behavior Therapy*

## **ABSTRACT**

*Self-esteem (Self Esteem) is a self-assessment given by other individuals to themselves on the basis of their relationships with other individuals. Self-esteem is the result of an evaluation carried out by a person and the treatment of other individuals towards himself and is able to show the extent to which the individual has self-confidence and is able to succeed and be useful. Individuals who have low self-esteem tend to have negative self-views and bad self-concepts. Low self-esteem will become an obstacle in establishing a relationship between other individuals so that it is comfortable and good for themselves.*

*In this study, the author uses a quantitative approach. Experimental research is carried out by researchers to determine the effectiveness of group counseling services with a rational emotive behavior therapy approach to increase self-esteem in grade VIII students at SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Research design using pre-Experimental designs.*

*Based on the results, data analysis was obtained that compared the posttest results with a score of 757 or an average of 84.11 while the pretest score was 577 or an average of 64.11 so that it was declared to have increased. Wilcoxon test results using the SPSS version 21 program obtained Z count 2.670 Asymp.sig. (2-tailed) 0.008, this is less than 0.05 ( $0.008 < 0.05$ ) so it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that there is a significant change between the pretest and posttest results.*

*Keywords: Group Conseling, Self Esteem, Rational Emotive Behavior Therapy*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Maharani

NPM : 1711080101

Prodi : Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menerangkan bahwa skripsi saya dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap *Self Esteem* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung”, ini sepenuhnya adalah murni hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsur duplikasi dari karya orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap bertanggung jawab.

Bandar Lampung, 2021

**Tiara Maharani**  
**NPM.1711080101**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmi, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY* TERHADAP *SELF ESTEEM* PADA  
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI  
14 BANDAR LAMPUNG**

**Nama : Tiara Maharani**

**NPM : 1711080101**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Falkutas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**NIP. 196104011981031003**

**Pembimbing II**

**Rahma Diani, M.Pd**

**NIP.198904172015032008**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**

**NIP. 1967062219940322002**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

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

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP SELF ESTEEM PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG**, Disusun oleh **TIARA MAHARANI**, NPM: 1711080101, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/Tanggal: **Senin, 5 Juli 2021**.

**TIM MUNAQOSYAH**

Ketua : Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd (.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Pembahas Utama : Dr. Rifda El Fiah, M.pd (.....)

Pembahas Pendamping I : Drs, H. Badrul Kamil, M.Pd.I (.....)

Pembahas Pendamping II : Rahma Diani, M.Pd (.....)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 1964082819880320002

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

(QS. Al-Insyirah: Ayat 6)

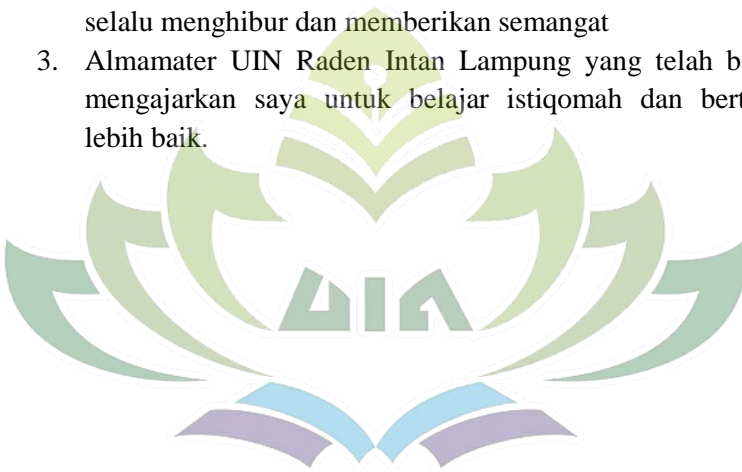




## PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Hazairin dan Ibu Retno Waryanti yang telah berjuang dengan jerih payah, dengan sepenuh jiwa raga, menyayangi dan mengasahi, serta selalu mendukung dan mendidik saya, dan senantiasa mendoakan saya meraih kesuksesan
2. Kakak saya Robby Haryanto beserta Istri dan anak, yang selalu menghibur dan memberikan semangat
3. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah dan bertindak lebih baik.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Surakarta pada tanggal 22 Juli 1999 dari pasangan Bapak Hazairin dan Ibu Retno Waryanti. Penulis merupakan anak kedua dari 2 bersaudara dengan kakak bernama Robby Haryanto.

Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 01 Muara Aman, kemudian SMP Negeri 04 Bukitkemuning, selanjutnya SMA Negeri 01 Bukitkemuning Kab. Lampung Utara, lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN. Selanjutnya pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Muara Aman, Kecamatan Bukitkemuning, Kabupaten Lampung Utara. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah MTs Muhammadiyah Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala pujibagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di Yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Hingga skripsi ini diselesaikan tentunya tak luput dari bantuan berupa masukan dan bimbingan berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini;
4. Rahma Diani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta penerarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
6. Bapak Abdul Khanif, S.Pd selaku Kepala UPT SMP Negeri 14 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang

beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu Arlina, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 14 Bandar Lampung yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;

7. Keluara Besar yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua;
8. Teman seperjuangan Asrama Syber: Vivi, Lisna, Nevrisa, Sheila terimakasih sudah menjadi keluarga selama menempuh pendidikan di Kampus UIN Raden Intan Lampung;
9. Teman-teman Angkatan 2017 Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam khususnya kelas D serta rekan-rekan lainnya dari kelas A sampai F yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaanya selama ini;
10. Sahabat-sahabat penulis: Sindi, Anis, Bela, Seta, Reni, Novela, Tia, Joko terimakasih telah bersedia menemani selama menempuh pendidikan sejak SMP hingga Sarjana;
11. Almamaterku tercinta

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

*Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, Juli 2021  
Penulis,

**Tiara Maharani**  
**NPM.1711080101**

# DAFTAR ISI

## Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINIL SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	3
C. Identifikasi masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	12
H. Sistematika Penulisan.....	16

## **BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

A. Landasan Teori.....	19
1. Konseling Kelompok.....	19
2. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	36
3. <i>Self Esteem</i> .....	43
4. Keterkaitan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Terhadap <i>Self Esteem</i> .....	51
B. Pengajuan Hipotesis.....	53
1. Hipotesis Penelitian.....	53

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	55
B. Pendekatan dan Design Penelitian.....	55

C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data.....	57
1.	Populasi .....	57
2.	Sampel .....	58
3.	Teknik Pengumpulan Data .....	59
D.	Definisi Operasional.....	62
E.	Pengembangan Instrumen Penelitian .....	63
F.	Uji Validitas dan Relibilitas .....	63
G.	Uji Hipotesis.....	64
H.	Uji Hipotesis.....	65

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Deskripsi Data .....	67
1.	Data Deskripsi <i>Pre-Test</i> .....	67
2.	Layanan Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Terhadap <i>Self Esteem</i> Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.....	69
3.	Data Deskripsi <i>Post-Test</i> .....	75
B.	Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis.....	76
1.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	76
2.	Analisis .....	78

**BAB V PENUTUP**

A.	Simpulan .....	83
B.	Rekomendasi .....	84

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Data <i>Self Esteem</i> (Harga Diri) Rendah Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung .....	6
Tabel 3.1 Populasi Penelitian .....	58
Tabel 3.2 Sampel .....	59
Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban .....	60
Tabel 3.4 Kriteria <i>Self Esteem</i> .....	61
Tabel 3.5 Definisi Operasional .....	62
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> .....	68
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Penelitian .....	69
Tabel 4.3 Tahapan Pemberian Perlakuan .....	71
Tabel 4.4 Data Deskripsi <i>Post-Test</i> .....	76
Tabel 4.5 Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-Test</i> dan <i>Gain Score</i> .....	79



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Pola Pre-Eksperimen .....	56
Gambar 4.1 Grafik <i>Pre-Test</i> , <i>Post-Test</i> dan <i>Gain Score</i> .....	79





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
2. Dokumentasi konseling kelompok
3. Angket *Self Esteem*
4. Kisi-kisi Angket *Self Esteem*
5. Hasil Uji Validitas Angket *Self Esteem*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai Langkah awal untuk memahami judul skripsi ini, serta untuk menghindari kesalahpahaman, maka penulis perlu menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul skripsi ini. Adapun judul skripsi yang dimaksudkan adalah **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP SELF ESTEEM PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG**. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini yaitu:

Kata pengaruh yang dimuat dalam KBBI merupakan kekuatan, atau tenaga yang berasal dari sesuatu baik makhluk hidup maupun benda yang dapat membentuk karakter, keyakinan serta tingkahlaku seseorang.

Konseling kelompok menurut Tohirin merupakan sebuah cara pemberian bantuan kepada seseorang yang sedang mengalami masalah pribadi dengan kegiatan berkelompok agar tercapainya perkembangan yang optimal. Konseling kelompok menghidupkan dinamika kelompok guna membahas berbagai permasalahan yang bertujuan untuk pengembangan pribadi dan pemecahan masalah seseorang yang menjadi peserta dalam kelompok. Masalah tersebut dibahas dalam bentuk kelompok yang intens dan konstruktif, serta diikuti oleh seluruh anggota kelompok dibawah arahan pemimpin kelompok atau konselor<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Puji Rahayu, "Pengaruh 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," *Journal of Chemical Information and Modeling* (2019), <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

*Rational Emotive Behavior Therapy*, merupakan pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membantu konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional serta mencoba membantu konseli mengubah pikiran irrasionalnya menjadi rasional<sup>2</sup>

Harga diri merupakan penilaian diri yang diberikan oleh individu lain terhadap dirinya atas dasar hubungannya dengan individu lain. Harga diri merupakan hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh seseorang serta perlakuan individu lain terhadap dirinya serta mampu menunjukkan sejauh mana individu mempunyai rasa percaya diri dan mampu berhasil serta berguna<sup>3</sup>.

Pengertian peserta didik menurut Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis Pendidikan tertentu.<sup>4</sup>

Dari pemaparan diatas dapat dipahami skripsi yang berjudul **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP SELF ESTEEM PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG.** adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap *self esteem* pada peserta didik di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

---

<sup>2</sup> Gerald Correy, *Konseling Dan Psikoterapi Teori Dan Praktek* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013).h. 241

<sup>3</sup> Surya Wijayanti dan Elisabeth Christiana, "Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Verbal Bullying Pada Siswa Kelas XI SMAN 11 Surabaya," 2016.

<sup>4</sup> *Republik Indonesia, Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen & Undang-Undnag Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas*, (Bandung, 2006).h.65

## B. Latar Belakang Masalah

Tiap individu akan melewati masa remaja dalam kehidupannya. Tahap ini merupakan tahap peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, hingga tak jarang banyaknya remaja menemui berbagai macam masalah. Hal ini terjadi karena masa remaja berada pada masa pencarian jati diri.

Hal-hal yang tak jarang ditemui oleh remaja pada umumnya ialah gejala emosi dan konflik peran sosial. Pada periode ini pula remaja mengalami perasaan mencintai lawan jenis, mengidolakan seseorang hingga ingin menirukan yang ia idolakan. Jika remaja tidak mampu mengatasi situasi krisis dalam konflik peran yang terjadi dan lebih menuruti gejala emosinya maka besar kemungkinan ia akan terjebak ke jalan yang salah.<sup>5</sup> Hal yang begitu penting dalam masa transisi ini yaitu berkaitan dengan kesadaran diri. Kesadaran diri akan membuat remaja mampu melakukan penilaian, evaluasi serta pengembangan diri.

Harga diri (*self esteem*) pada remaja sangat erat kaitannya dengan pencarian jati diri agar ia mampu mengerti diri serta peranannya.<sup>6</sup>

Membahas mengenai *self esteem* (harga diri) masa remajalah yang rentan mengalami permasalahan tersebut baik yang disebabkan oleh kondisi lingkungan maupun masa peralihan yang sedang dialami serta adanya pikiran-pikiran negative atau irrasional. *Self esteem* (harga diri) menurut Abraham Maslow pada masa remaja merupakan kebutuhan yang amat penting. Dalam kebutuhan *self esteem* terkandung kebutuhan harga diri dan penghargaan orang lain.

---

<sup>5</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, Pengantar Umum Psikologi, (Jakarta: Bulan Bintang, 2009), h.72

<sup>6</sup>Nimas Intan Rahayu, "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung Tahun 2018/2019" (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2019), h.2

Kebutuhan-kebutuhan *self esteem* diantaranya kebutuhan akan prestasi, keunggulan, dan kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian serta kebebasan<sup>7</sup>.

Secara umum menurut Coopersmith, sebagai komponen sebagai evaluasi utama terhadap diri (*self*) dan merefleksikan sejauh mana seseorang percaya bahwa mereka berguna serta layak mendapatkan penghargaan.<sup>8</sup> Remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah selalu memandang diri mereka sendiri dengan persepsi negative. Mereka lebih melihat pada kelemahan yang ada pada diri mereka. Dengan adanya *self esteem*, remaja dapat mengevaluasi melalui perasaan keberhargaan dirinya yang bisa berbentuk perasaan positif maupun negative.<sup>9</sup>

Sejalan dengan pendapat yang telah dikemukakan di atas, Al-Qur'an sebagai pedoman umat muslim lebih dulu menerangkan tentang harga diri dalam surah Ali Imran:139 yang berbunyi

وَلَا تُهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya),*

---

<sup>7</sup> Puji Rahayu, "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 Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h. 3.

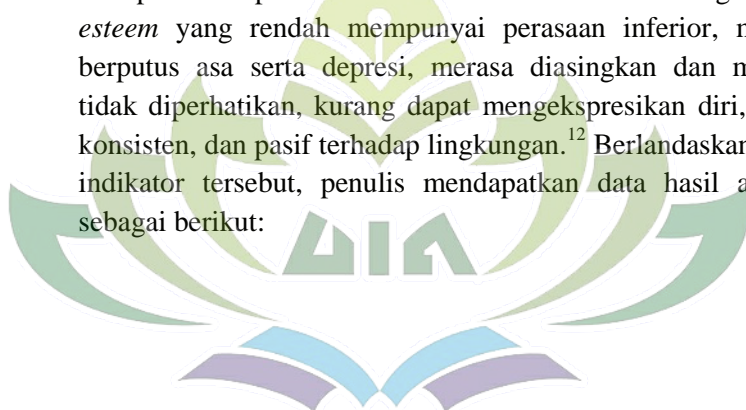
<sup>8</sup> Sri Lestari " Pengasuhan Orang Tua dan Harga Diri Remaja: Studi Meta Analisis," Indonesia Psychological Jurnal Anima, Vol 24. No.1 (2008), h. 19.

<sup>9</sup> Rosya Linda Hasibuan, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Peserta didik SMP Korban *Bullying*, (Bandar Lampung, 2017), h.104

*jika kamu orang-orang yang beriman.* (QS. Ali Imran: 139).<sup>10</sup>

Ayat di atas menjelaskan tentang penghargaan diri seorang mukmin yang memiliki nilai positif pada dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat dengan cara menjaga keimanannya.<sup>11</sup>

Dari hasil pra-penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung, terdapat beberapa peserta didik yang memiliki *self esteem* (harga diri) rendah dengan memperhatikan indikator *self esteem* yang dikemukakan oleh Coopersmith yaitu berupa perasaan berharga, perasaan mampu serta perasaan diterima. Peserta didik dengan *self esteem* yang rendah mempunyai perasaan inferior, mudah berputus asa serta depresi, merasa diasingkan dan merasa tidak diperhatikan, kurang dapat mengekspresikan diri, tidak konsisten, dan pasif terhadap lingkungan.<sup>12</sup> Berlandaskan pada indikator tersebut, penulis mendapatkan data hasil angket sebagai berikut:



---

<sup>10</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, Kementerian Agama RI (Bandung: Diponegoro, 2011), Qs. Ali Imran: 139

<sup>11</sup> Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139", Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Vol. 01. No.1 (2019), h. 32

<sup>12</sup> NS Suhron, Muhammad, Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep *Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), h. 33

**Tabel 1. 1 Data *Self Esteem* (Harga diri) Rendah Peserta Didik di Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung**

No	Nama	Indikator							
		Tidak memiliki perasaan berharga yang baik			Tidak memiliki perasaan mampu yang baik		Tidak memiliki perasaan diterima yang baik		
		Tidak memiliki persepsi yang baik terhadap diri sendiri	Tidak memiliki pendirian yang teguh	Mudah terpengaruh pada penilaian orang lain	Tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki	Tidak mampu mengekspresikan pendapat	Tidak mudah menyesuaikan diri pada lingkungan baru	Tidak mudah bergaul dengan siapapun	Tidak disukai banyak teman
1	VM	√		√			√	√	
2	MDH	√		√	√	√			
3	WR		√	√	√		√		√

4	ZMI	√		√	√			√	√
5	JSF		√	√	√	√		√	√
6	IN			√	√	√			
7	QDS	√	√		√		√		√
8	SKZ				√	√	√		√
9	VDS				√	√			

Sumber: Hasil Penyebaran Angket *Self Esteem*





Ditinjau dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa *self esteem* peserta didik memiliki kondisi yang berbeda. Sebagai contoh peserta didik berinisial MDH mengalami gejala berupa tidak memiliki perasaan mampu yang baik, tidak memiliki perasaan berharga yang baik, serta tidak memiliki perasaan diterima yang baik, berbeda halnya dengan peserta didik berinisial VM yang mengalami gejala tidak memiliki perasaan mampu yang baik, dan tidak memiliki perasaan berharga yang baik. Sama halnya dengan ketujuh peserta didik setelahnya. Inilah yang menjadi tanda rendahnya *self esteem* pada peserta didik.

Dalam rangka menyelaraskan teori serta fakta yang ada dan memperkuat hasil observasi, penulis melakukan wawancara dengan guru BK kelas VIII yang bekerjasama dengan guru mata pelajaran guna melihat perkembangan peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK terkait masalah rendahnya *self esteem* pada peserta didik, dapat disimpulkan beberapa peserta didik ada yang mengalami kurangnya rasa percaya diri, serta mempunyai rasa minder hal ini biasa terjadi terutama pada peserta didik dengan ekonomi menengah kebawah,<sup>13</sup>

Melihat permasalahan yang ada penting bagi peserta didik untuk dapat segera menemukan solusi dari permasalahan yang ada dari pada hanya memikirkan masalah tersebut. Peserta didik dengan *self esteem* yang rendah cenderung fokus pada kelemahan yang ada dan memandang negative dirinya. Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi cenderung percaya pada kemampuan yang dimiliki, memandang positif dirinya, lebih optimis, serta yakin akan solusi untuk masa depannya.<sup>14</sup> Peserta didik dengan *self esteem* rendah akan menganggap dirinya tidak bisa mengerjakan sesuatu secara

---

<sup>13</sup> Hasil Wawancara Dengan Guru BK Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung

<sup>14</sup> Mujiyati, "Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*". Jurnal Fokus Konseling 1, No. 1 (2015):1-12.

maksimal, berusaha menghindari masalah, serta dihantui rasa kegagalan.<sup>15</sup> Oleh sebab itu, dibutuhkan sebuah strategi konseling yang dapat membantu peserta didik dengan tinggal *self esteem* rendah.

Berdasarkan permasalahan yang ada, perlu diadakannya upaya layanan konseling untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik. Untuk itu peneliti menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam suasana kelompok, Corey dalam Bakhrudin All Habsy mengungkapkan bahwa konseling kelompok memberikan kesempatan pada individu untuk dapat mengekspresikan perasaan, mengeluarkan keraguan, serta mengeluarkan minat untuk berbagi dengan individu lain.<sup>16</sup>

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu dari kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang dirasa tepat dalam menangani masalah yang berkaitan dengan rendahnya *self esteem* pada peserta didik. Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan serta penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian bantuan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu.<sup>17</sup>

Dalam kegiatan layanan konseling kelompok terdapat beberapa pendekatan yang dapat diterapkan, salah satunya adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dirasa mampu

---

<sup>15</sup> Damar Kristanto, "Pengaruh Orientasi Fashion, Money attitude dan self-esteem terhadap perilaku pembelian kompulsif pada remaja (studi pada konsumen produk telepon selular di Surabaya)."2011.

<sup>16</sup> Bakhrudin All Habsy, "Model Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMK," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 31, No. 1(2017), h.24

<sup>17</sup> Puji Rahayu, "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 Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h. 10

dalam penanganan masalah rendahnya *self esteem* pada peserta didik karena pendekatan ini menekankan pada merubah proses berpikir irrasional yang menjadi penyebab rendahnya *self esteem* untuk dapat berpikir secara rasional.

Al-Qur'an sebagai pedoman umat muslim lebih dulu menerangkan tentang berpikir rasional dalam surah Az-Zumar Ayat 18 yang berbunyi:

الَّذِينَ يَسْمَعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ ۗ  
وَأُولَٰئِكَ هُمُ أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya: *Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik diantaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal (QS. Az-Zumar:18).*<sup>18</sup>

Ellis berpandangan bahwa penyebab munculnya gangguan emosional didasari oleh pemikiran irrasional. Kesalahan serta kemarahan merupakan tanda ketidakberfungsian pemikiran rasional.<sup>19</sup> Peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah dapat diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, hal ini bertujuan untuk mengubah pemikiran irrasional dengan pemikiran rasional sehingga dapat menumbuhkan pandangan positif terhadap diri dan secara tidak langsung meningkatkan *self esteem*.

Ellis mengungkapkan formula yang ditawarkan untuk mengubah pemikiran irrasional yakni dengan cara melawannya (*disputting*), yang digambarkan dalam teori ABCDEF yaitu A (*activating event*), B (*believe*), C

<sup>18</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, Kementerian Agama RI (Bandung: Diponegoro, 2011), Qs. Az-Zumar:18

<sup>19</sup> Kusno Efendi, Proses dan Keterampilan Konseling, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), h.149-150

(consequences), D (disputing), E (effective), F (new feeling).<sup>20</sup> Hal tersebut menerangkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* mampu mengatasi masalah rendahnya *self esteem* pada peserta didik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung”.

### C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka masalah yang ditemui dalam penelitian ini adalah:

1. Dari 9 Peserta didik, terdapat 7 Peserta didik tidak memiliki perasaan berharga yang baik
2. Dari 9 Peserta didik, terdapat 8 Peserta didik tidak memiliki perasaan mampu yang baik
3. Dari 9 Peserta didik, terdapat 6 Peserta didik tidak memiliki perasaan diterima yang baik
4. Belum ada layanan atau konseling khusus dalam penanganan *self esteem* (harga diri) rendah

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah Layanan Konseling Kelompok *REBT* berpengaruh terhadap *Self Esteem* pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung?”.

### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Layanan Konseling

---

<sup>20</sup> Eva Kartika Wulan Sari, *Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa. Jurnal* Vol.1 No. 2 April 2016.

Kelompok REBT terhadap *Self Esteem* peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan mengenai layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self esteem* serta juga diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan terutama program studi Bimbingan dan Konseling

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Peneliti

Dapat memahami serta mendalami informasi yang berkenaan mengenai layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung

#### b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling agar memiliki inovasi layanan bimbingan dan konseling yang mumpuni bagi setiap masalah yang ada pada peserta didik

#### c. Bagi Peserta Didik

Peserta didik agar mampu menerapkan teori pendekatan *rational emotive behavior therapy* sesuai dengan permasalahan yang dihadapi

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah dan Bakharudin All Habsy dengan judul penelitian “Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMA”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling

kelompok *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Jenis penelitian kuantitatif dengan design penelitian *Experiment Pretest and Posttest Control Group Design*. Data analisis dengan uji static nonparamerik *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*. Hasil hipotesis diperoleh nilai Z sebesar -2.120 dan angka *Asymp.sig.(2-tailed)* maka  $H_0$  ditolak, artinya konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* efektif untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa SMA.<sup>21</sup>

2. Penelitian yang dilakukan oleh Indri Reskiana, dengan judul penelitian “Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Telekomunikasi Pekanbaru”. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas *rational emotive behavior therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Jenis penelitian ini eksperimen dengan metode eksperimental pada *one group pre-test dan post-test design* dengan struktur “O1 x O2”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *rational emotive behavior therapy* dalam layanan konseling kelompok dianalisis dengan teknis T-test diperoleh nilai  $T_{test}=9.832$  sedangkan  $T_{table}=2.26$  taraf signifikan 5%. Berdasarkan analisa tersebut diketahui bahwa  $T_{hitung} > T_{table}$  artinya *rational emotive behavior therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* terbukti efektif.<sup>22</sup>
3. Penelitian yang dilakukan oleh Enyi Masrukoyah dengan judul penelitian “*Rational Emotive Behavior Therapy*

---

<sup>21</sup> Khoiriyah K dan Habsy B.A, Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMA, *Perspektif Ilmu Pendidikan*- Vol.32 2018.

<sup>22</sup> Indri Reskiana, Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Telekomunikasi Pekanbaru , *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018.

Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban *Bullying*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* yang menjadi korban *bullying*. Adapun hasil dapat diketahui 2 T-hitung eksperimen  $>$  hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian teknik *rational emotive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* di SMPN Warungkodung Tahun Ajaran 2018/2019.<sup>23</sup>

4. Penelitian yang dilakukan oleh Puji Rahayu dengan judul penelitian "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* pada peserta didik kelas VIII di SMP budaya Bandar Lampung. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai Z hitung  $2.524 > 1.96$  dan diperoleh nilai "*sym.sig.(2-tailed)*" =  $0.012 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.<sup>24</sup>
5. Penelitian yang dilakukan oleh Pradita Anggi Ayuningtyas, Sesya Dias Mumpuni & Achmad Suhud dengan judul penelitian "Upaya Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Penampilan Difabel melalui Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Di Difabel Slawi

---

<sup>23</sup>Enyi Masrukoyah, *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa SMP Korban *Bullying*, *QUANTA*, 2(3), 114-121, 2018.

<sup>24</sup>Puji Rahayu, 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, Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung, 2020.

Mandiri Kabupaten Tegal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi awal anggota difabel, Hubungan antara tingkat *self-esteem* dengan penampilan dan Proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* pada penampilan difabel di Difabel Slawi Mandiri Kabupaten Tegal. Metode penelitian ini menggunakan *mix methods* (kuantitatif dan kualitatif). Sampel penelitian adalah 30-35 anggota difabel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data berupa skala, observasi dan wawancara. Teknik analisa data Kuantitatif melalui Uji validitas dengan rumus Pearson Product moment, uji reliabilitas dengan rumus *alpha cornbach's* dan analisis korelasi. Sedangkan analisis data kualitatif melalui triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} 3,6373 > t_{tabel} 2,042$  ( $df = n - k \mid 32 - 2 = 30$ ), maka ada hubungan antara variabel *self-esteem* dengan penampilan difabel. Kondisi awal *self-esteem* difabel dikategorikan sangat rendah (6%), (25%) dalam kategori rendah, (25%) dalam kategori cukup, (22%) dalam kategori sedang, (13%) dalam kategori tinggi, dan (9%) dalam kategori sangat tinggi. Peneliti mengambil satu responden dari dua responden yang memiliki *self-esteem* sangat rendah untuk di konseling. Dari hasil pengamatan konseling, terdapat perubahan positif dalam diri konseli untuk menjadi pribadi mandiri.<sup>25</sup>

6. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Handayani M. Timumun dengan judul penelitian “Pengaruh Konseling Kelompok *rational emotif behavior therapy* (REBT) terhadap *self esteem* siswa di SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok REBT terhadap *self esteem* siswa di SMP Negeri 1 Kabila

---

<sup>25</sup> Achmad Suhud Pradita Anggi Ayuningtyas, Sesya Dias Mumpuni, “Upaya Meningkatkan Self-Esteem Pada Penampilan Difabel”, n.d.



Kabupaten Bone Bolango. Jenis penelitian ini adalah *Pre-experimental* design dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Variabel bebas yaitu konseling kelompok REBT dan variabel terikat yaitu *self esteem*. Sampel yang digunakan sebanyak 8 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata pretest *self esteem* 88.88 . skor tersebut menunjukkan nilai rata-rata dari siswa yang terindikasi memiliki *self esteem* negative. sementara nilai rata-rata posttest *self esteem* 115.00. Nilai rata-rata posttest menunjukkan terjadinya peningkatan skor setelah pemberian treatmen. Sedangkan berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh thitung > ttabel yaitu thitung 16.590 > ttabel 3,50 Dengan demikian berdasarkan hasil analisis data bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok REBT terhadap *self esteem* siswa di SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.<sup>26</sup>

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan gambaran mengenai isi suatu skripsi guna mempermudah pembaca dalam menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, bab ini merupakan pintu menuju bab-bab selanjutnya yang terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan serta sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori dan Pengajuan Hipotesis menjelaskan mengenai teori yang ada dalam penelitian yaitu mengenai konseling kelompok, pendekatan *rational emotive behavior therapy* dan *self esteem*.

---

<sup>26</sup> Riska Hidayanti M. Timumun, "Pengaruh Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Siswa Di SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango", 2019.

Bab III metode penelitian, pada bab ini membahas mengenai waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan desain penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengumpulan data, definisi operasional, instrumen penelitian, uji validitas dan uji realibilitas data, uji prasarat analisis, serta uji hipotesis.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi mengenai deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis

Bab V Penutup, bab ini merupakan pembahasan akhir dalam penelitian yang berisikan mengenai kesimpulan, dan rekomendasi



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Konseling Kelompok**

##### **a. Perbedaan Bimbingan Kelompok dengan Konseling Kelompok**

Perbedaan yang terdapat pada bimbingan kelompok dan konseling kelompok yaitu:

- a. Bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan serta program pencegahan masalah, sedangkan konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah
- b. Peserta konseling kelompok lebih sedikit dibandingkan bimbingan kelompok
- c. Ketua dalam konseling kelompok merupakan orang yang ahli sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak
- d. Interaksi dalam konseling kelompok sangat berarti serta diharuskan melibatkan setiap anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak begitu berarti
- e. Pelaksanaan konseling kelompok mengharuskan menggunakan tempat yang tertutup, tenang, nyaman hal ini bertujuan agar konseling kelompok berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat dilaksanakan di tempat terbuka
- f. Setiap anggota kelompok dalam konseling kelompok memiliki kesempatan sebagai orang yang memberi serta menerima pertolongan, hal serupa tidak terjadi pada bimbingan kelompok
- g. Permasalahan yang ada dalam konseling kelompok ditentukan secara bersama-sama sedangkan dalam bimbingan kelompok permasalahan telah ditentukan oleh ketua.

- h. Pertemuan dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok bisa dilakukan hanya satu atau dua kali pertemuan saja.<sup>1</sup>

**b. Pengertian Konseling Kelompok**

Secara etimologi konseling berawal dari bahasa latin yaitu “*Consilium*” yang memiliki arti “dengan” atau “bersama” yang di rangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sementara dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “*Sellan*” yang memiliki arti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.<sup>2</sup>

Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberikan nasehat seperti nasehat hukum dan nasehat perkawinan. Kemudian nasehat tersebut berkembang kebidang bisnis, manajemen, investasi, dan financial. Dalam kegiatan-kegiatan tersebut menekankan pada nasehat (*advise giving*), mendorong, memberi informasi, menginterpretasi hasil tes dan menganalisa psikologis. Kemudian muncul English & English pada tahun 1958 mengungkapkan arti konseling:

“Suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain, dimana seorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian dirinya.”<sup>3</sup>

Dipembahasan lain, menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilaksanakan dengan cara wawancara konseling oleh ahli atau konselor kepada seseorang yang mengalami masalah atau disebut

---

<sup>1</sup> Puji Rahayu, “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” (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h. 15

<sup>2</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta. PT. Rieneka Cipta, 2009), h.99

<sup>3</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.17

konseli (klien) dengan tujuan teratasinya masalah yang dialami oleh konseli.<sup>4</sup>

Konseling kelompok menurut Tohirin merupakan sebuah cara pemberian bantuan kepada seseorang yang sedang mengalami masalah pribadi dengan kegiatan berkelompok agar tercapainya perkembangan yang optimal. Konseling kelompok menghidupkan dinamika kelompok guna membahas berbagai permasalahan yang bertujuan untuk pengembangan pribadi dan pemecahan masalah seseorang yang menjadi peserta dalam kelompok. Masalah tersebut dibahas dalam bentuk kelompok yang intens dan konstruktif, serta diikuti oleh seluruh anggota kelompok dibawah arahan pemimpin kelompok atau konselor.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan konseling kelompok merupakan kegiatan pemberian layanan terhadap individu yang memiliki masalah pribadi melalui kegiatan berkelompok dibawah arahan pemimpin kelompok atau biasa disebut dengan konselor.

### **c. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok terbagi menjadi 2 bagian, yaitu:

#### **a. Tujuan Umum**

Prayitno memiliki pandangan bahwa tujuan umum konseling kelompok merupakan mengembangkannya kemampuan interaksi sosial konseli. Melalui konseling kelompok, dapat mengungkap masalah mengenai hambatan interaksi sosial dan komunikasi dengan berbagai teknik sehingga dapat berkembang secara maksimal.

---

<sup>4</sup> Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta. PT. Rieneka Cipta, 2009), h.105

<sup>5</sup> Puji Rahayu, "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" (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h. 16

b. Tujuan Khusus

Secara khusus konseling kelompok memiliki tujuan yang diungkapkan oleh Prayitno, yaitu:

- 1) Berkembangnya perasaan, pemikiran, persepsi, pengetahuan serta sikap yang terarah khususnya pada keterampilan interaksi sosial dan komunikasi
- 2) terselesainya masalah individu serta berdampak pula pemecahan masalah oleh anggota kelompok lainnya.<sup>6</sup>

Menurut Winkel dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menerangkan bahwa tujuan konseling kelompok yaitu:

- a. Konseli bisa memahami dirinya sendiri serta dapat menemukan dirinya sendiri
- b. Para konseli memiliki kemampuan berkomunikasi antar peserta, sehingga para peserta dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan masalahnya terutama tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka
- c. Konseli mendapat kemampuan mengatur dirinya sendiri serta mampu mengarahkan hidupnya, mulai dari konteks antar pribadi hingga di kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap lingkungannya serta mampu menghayati perasaan individu lainnya
- e. Masing-masing peserta (konseli) mendapatkan tujuan atau arah yang ingin mereka capai untuk selanjutnya diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari yang lebih tertata
- f. Para peserta (konseli) menyadari makna kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, dengan tujuan

---

<sup>6</sup> Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta. PT. Rieneka Cipta, 2009), h.179

mampu menerima individu lain serta harapan akan diterimanya konseli di lingkungannya

- g. Setiap peserta akan semakin menyadari bahwa hal-hal yang memperhatikan bagi dirinya kerap akan menimbulkan rasa empati dalam hati orang lain
- h. Para peserta akan belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan menghargai dan saling menaruh empati.<sup>7</sup>

#### **d. Manfaat Konseling Kelompok**

Menurut Shertzer dan Stone manfaat konseling kelompok, yaitu sebagai berikut:

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berkomunikasi dengan peserta didik yang lebih banyak
- b. Melalui konseling kelompok peserta didik akan menerima konseling tanpa harus dihakimi sebagai peserta didik yang bermasalah seperti dalam konseling individu
- c. Dalam konseling kelompok memungkinkan para peserta untuk mengembangkan keterampilan interpersonal
- d. Konseling kelompok dianggap lebih efektif untuk hal waktu dan uang
- e. Konseling berfungsi dalam mengubah tabiat, kepribadian, sikap serta persepsi terhadap anggota kelompok
- f. Dalam kegiatan konseling kelompok konseli mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan dengan orang yang lebih dewasa atau lebih muda
- g. Konseling kelompok dianggap memberikan kenyamanan dalam kegiatan pemecahan masalah

---

<sup>7</sup> Septi Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Kelompok pada Peserta Didik", Jurnal Skripsi Program Strata 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013, h.38

- h. Dalam konseling kelompok menjadikan konseli lebih bersikap terbuka dengan berbagai hal.<sup>8</sup>

**e. Asas-asas Konseling Kelompok**

Asas-asas konseling kelompok yang digunakan dalam konseling kelompok menurut Pratiyno, yaitu:

- a. Asas kerahasiaan, yaitu asas yang menghendaki para anggota konseling kelompok untuk menjaga rahasia yang ada pada konseling kelompok tersebut, karena dalam konseling kelompok membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasa tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas seharusnya).
- b. Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki seluruh anggota konseling kelompok adanya kesukaan dan kerelaan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- c. Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar para peserta agar bersikap terbuka serta tidak berpura-pura, baik dalam menceritakan tentang dirinya, maupun dalam menerima informasi dan materi dari luar yang berguna dalam pengembangan dirinya. Guru pembimbing (konselor) memiliki kewajiban mengembangkan keterbukaan peserta konseling kelompok.
- d. Asas kegiatan, merupakan asas yang menghendaki agar anggota konseling kelompok dapat berpartisipasi secara aktif. Guru pembimbing (konselor) perlu mendorong serta memotivasi anggota kelompok untuk turut serta dalam layanan atau kegiatan yang dilaksanakan.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta. PT. Rieneka Cipta, 2009), h.21

<sup>9</sup> Ibid, h,114-120



## **f. Komponen-komponen Konseling Kelompok**

### **a. Pemimpin konseling kelompok**

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang sangat penting dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin bukan saja bertugas mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan tetapi juga diharuskan tanggap terhadap segala kemungkinan yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok seperti perkembangan dan perubahan yang ada. Berikut peranan pemimpin konseling kelompok menurut prayitno, yaitu:

- 1) Pemimpin konseling kelompok memiliki peranan sebagai pemberi bantuan, pengarahan, serta campur tangan dalam setiap kegiatan yang ada
- 2) Pemimpin kelompok berperan memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok baik perasaan anggota tertentu maupun keseluruhan anggota
- 3) Pemimpin anggota juga berperan sebagai pemberi tanggapan mengenai hal yang terjadi dalam konseling kelompok. Pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur jalannya kegiatan konseling kelompok.
- 4) Pemimpin kelompok juga berperan sebagai pemberi arah yang dimaksud apabila ada anggota kelompok yang kurang mengerti arah yang dimaksudkan.
- 5) Pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab terhadap sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok baik isi maupun kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya.

### **b. Anggota konseling kelompok**

Anggota konseling kelompok merupakan komponen yang tak kalah penting dari pemimpin

kelompok, tidak akan terbentuk kelompok apabila tidak ada anggotanya.

Dalam keanggotaan konseling kelompok idealnya adalah 6 peserta meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 peserta. Berikut peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno:

- 1) Membantu terbangunnya suasana akrab dalam hubungan antar anggota kelompok
- 2) Melibatkan diri dalam kegiatan konseling kelompok serta mencurahkan segenap perasaan
- 3) Membantu tercapainya tujuan bersama, membantu tersusunnya aturan konseling kelompok serta benar-benar berusaha secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok

Berikut tanggung jawab anggota kelompok dalam proses konseling kelompok:

- 1) Menepati waktu
- 2) Bersedia berbicara tentang diri sendiri, memberikan timbal balik pada anggota konseling kelompok lainnya serta menjaga kerahasiaan
- 3) Peserta turut aktif dalam setiap kegiatan konseling kelompok. Demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.<sup>10</sup>

#### **g. Pembentukan Kelompok**

Berikut beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga terbentuknya kerja sama yang baik antar anggota:

##### **a. Memilih anggota kelompok**

Menurut Prayitno, berikut peranan anggota kelompok yaitu sebagai berikut:

- 1) Membantu terbentuknya suasana akrab dalam hubungan antar anggota kelompok

---

<sup>10</sup> Ibid, h.21

- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri pada kegiatan kelompok
- 3) Membantu terancangnya aturan kelompok serta berusaha untuk mematuhi
- 4) Turut aktif dalam kegiatan konseling kelompok
- 5) Membantu berkomunikasi secara terbuka
- 6) Berusaha membantu orang lain
- 7) Memberikan kesempatan pada anggota lainnya untuk menjalankan tugasnya

b. Jumlah Peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey 6-10 anggota, hal ini karena fungsi pengentasan lebih diutamakan serta banyak atau sedikitnya anggota kelompok bergabung pada umur, 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 atau macam kelompok serta kesedian pemimpin kelompok. Biasanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama kurang lebih dua jam.

d. Jangka waktu pertemuan kelompok

Menurut Corey dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, pemimpin kelompok (konselor) akan mengatur jadwal sekali pertemuan selama 90 menit.

e. Tempat pertemuan

Bila memungkinkan tata letak ruang untuk anggota saling berhadapan hal ini bertujuan membantu suasana kompak antar

anggota kelompok. Kegiatan konseling kelompok dilakukan pada ruangan tertutup dan nyaman.

f. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau kelompok tertutup ditentukan pada awal saat konseling kelompok dilaksanakan serta disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka yaitu suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sementara kelompok tertutup yaitu berkemungkinan kecil menerima perubahan dan pembaharuan atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan konseling

g. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan konseling kelompok berjalan lancar, setiap pemimpin kelompok (konselor) harus memiliki komitmen dan tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh sebab itu pemimpin kelompok harus hadir dalam setiap sesi yang dijalankan pada konseling kelompok.

h. Sukarela atau terpaksa

Dalam kegiatan konseling kelompok konselor harus secara sukarela dalam membantu mengentaskan permasalahan konseli. Yalom berpandangan bahwa, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan konselor harus memiliki motivasi yang besar dalam mengentaskan permasalahan yang ada dalam kelompoknya.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Ibid, h.26-27

## **h. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Perencanaan yang mencakup kegiatan
  - 1) Membentuk kelompok, jumlah anggota kelompok 6-10 peserta (tidak boleh melebihi 18 peserta)
  - 2) Mengidentifikasi serta meyakinkan konseli tentang permasalahan yang akan dibahas pada kegiatan konseling kelompok
  - 3) Menempatkan konseli dalam kelompok
  - 4) Menyusun jadwal kegiatan
  - 5) Menempatkan prosedur pelayanan
  - 6) Menempatkan fasilitas
  - 7) Menyiapkan kegiatan administrasi
- b. Pelaksanaan yang mencakup kegiatan
  - 1) Mengkomunikasikan rencana kegiatan konseling kelompok
  - 2) Mengorganisasikan kegiatan konseling kelompok
  - 3) Melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok dengan memperhatikan tahap-tahap yang ada
  - 4) Pembentukan
  - 5) Peralihan
  - 6) Kegiatan
  - 7) Pengakhiran
- c. Evaluasi yang mencakup kegiatan
  - 1) Menetapkan materi yang akan dievaluasi
  - 2) Menetapkan prosedur evaluasi
  - 3) Menyusun instrument evaluasi
  - 4) Pengoptimalan instrument evaluasi
  - 5) Mengolah hasil aplikasi instrument
- d. Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan
  - 1) Menetapkan norma atau standar analisis

- 2) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak yang bersangkutan
- 3) Melakukan tindak lanjut
- e. Tindak lanjut yang mencakup kegiatan
  - 1) Menetapkan arah serta jenis tindak lanjut
  - 2) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak yang bersangkutan
  - 3) Melaksanakan rencana tindak lanjut
- f. Laporan yang mencakup kegiatan
  - 1) Menyusun laporan konseling kelompok
  - 2) Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah serta kepada pihak lainnya yang berkaitan
  - 3) Mengkomunikasikan laporan lain.<sup>12</sup>

#### **i. Ciri Ketua Kelompok yang Berkesan**

Ketua kelompok merupakan individu paling penting dalam sebuah kelompok. Ketua kelompok memiliki tanggung jawab mendorong serta memotivasi anggota untuk turut aktif dalam setiap sesi konseling kelompok. Berikut ciri ketua kelompok yang berkesan:

- a. Membentuk serta mengarahkan kelompok dalam suasana interaksi antar anggota yang bebas, terbuka, demokratis, konstruktif, saling mendukung, meringankan beban, memberikan pencerahan, rasa nyaman, serta dapat mencapai tujuan secara bersama.
- b. Berpengetahuan luas serta tajam hingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan menyatukan aktivitas kelompok
- c. Memiliki hubungan antar personal yang ramah dan nyaman, sabar serta memberi kesempatan, demokratis serta kompromistik tidak antagonistic, jujur, disiplin, dan mau bekerja keras.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Ibid, h.177-178

<sup>13</sup> Ibid, h.173

## **j. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling kelompok**

Dalam pelaksanaan konseling kelompok menempuh beberapa tahap, Prayitno mengungkapkan ada empat tahap kegiatan yang harus ditempuh dalam kegiatan layanan konseling kelompok, yaitu:

a. Tahap pembentukan, hal ini bertujuan untuk membentuk sekumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang sedia mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama

1) Tujuan:

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

2) Kegiatan:

- a) Mengungkapkan pengertian serta tujuan kelompok dalam rangkaian bimbingan dan konseling
  - b) Menjelaskan asas-asas kegiatan kelompok konseling
  - c) Saling memperkenalkan diri
  - d) Teknik khusus
  - e) Permainan, pengakraban
- 3) Peran pemimpin kelompok
- a) Menampilkan diri secara terbuka dan utuh
  - b) Menunjukkan penghormatan kepada individu lain (hangat, halus, tulus, serta

- bersedia membantu dengan penuh empati)
- c) Sebagai contoh
- b. Tahap peralihan, yaitu merupakan tahap mengalihkan kegiatan awal kelompok menuju kegiatan berikutnya yang lebih terarah
- 1) Tujuan:
    - a) Terbebasnya anggota kelompok dari perasaan enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk melanjutkan ke tahap berikutnya
    - b) Makin mantapnya suasana kelompok dengan suasana keakraban
  - 2) Kegiatan:
    - a) Menerangkan kegiatan yang akan dijalani pada kegiatan berikutnya
    - b) Menawarkan serta mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap dalam melaksanakan kegiatan pada tahap selanjutnya.
  - 3) Peran pemimpin kelompok
    - a) Menerima suasana yang ada dengan sabar dan terbuka
    - b) Tidak menggunakan cara-cara yang bersifat memaksakan atau mengambil alih kekuasaan
    - c) Mendorong pada pembahasan suasana perasaan
    - d) Membuka diri sebagai contoh serta penuh dengan empati
- c. Tahap kegiatan, pada tahap ini mulai membahas topik-topik tertentu
- 1) Tujuan:
    - a) Membahas dan terentasnya masalah konseli
    - b) Keikutsertaan seluruh anggota kelompok dalam menganalisis masalah konseli serta mencari solusi terbaik dalam pengentasannya



## 2) Kegiatan:

- a) Setiap anggota kelompok mengutarakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan kelompok dalam pemecahannya
- b) Kelompok memilih masalah yang hendak dibahas dan dicarikan solusinya yang pertama, kedua dan seterusnya
- c) Konseli yang masalahnya dibahas memberikan gambaran secara rinci berkaitan dengan masalah yang dialaminya
- d) Seluruh anggota kelompok turut serta membahas masalah konseli melalui berbagai cara seperti bertanya, menjelaskan, mengkritisi, memberi contoh serta mengungkapkan pengalaman.

## 3) Peran pemimpin kelompok:

- a) Sebagai pengatur jalanya kegiatan layanan konseling kelompok dengan penuh kesabaran dan keterbukaan
  - b) Aktif
  - c) Mendorong serta memotivasi, menjelaskan, memberikan penguatan, menjembatani dalam rangka mendalami permasalahan konseli dan pengentasannya.
- d. Tahap pengakhiran, merupakan tahap akhir dari kegiatan untuk melihat kembali yang telah dilaksanakan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya
- 1) Tujuan:
    - a) Terungkapnya kesan anggota terhadap pelaksanaan konseling kelompok
    - b) Terungkap hasil kegiatan konseling kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalan dan tuntas
    - c) Terancangnya rencana kegiatan selanjutnya

- d) Hubungan antar anggota kelompok diraskaan kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri
- 2) Kegiatan:
  - a) Pemimpin kelompok mengutarakan kesan serta hasil yang dicapai selama kegiatan berlangsung
  - b) Membahas kegiatan selanjutnya
  - c) Harapan
- 3) Peran pemimpin kelompok:
  - a) Pemimpin kelompok mengusahan suasana tetap hangat, bebas, dan terbuka
  - b) Memberikan pernyataan serta mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota
  - c) Memberikan suntikan semangat untuk kegiatan selanjutnya
  - d) Penuh rasa persahabatan serta empati

**k. Keterampilan yang Harus dikuasai Ketua Kelompok**

Corey berpendapat, tanpa adanya keterampilan serta latihan yang cukup tidak akan terbentuknya ketua kelompok yang berkesan. Berikut ini merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu:

- a. Keterampilan mendengar, ketua harus memiliki keterampilan mendengar yang baik yaitu bersungguh-sungguh mendengar dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka
- b. Dorongan minimum, merupakan respon singkat yang dilakukan oleh ketua kelompok guna mendorong agar cerita yang diungkapkan oleh anggota kelompok lebih rinci
- c. Parafrasa, merupakan respon konselor setelah mendengar masalah konseli yang kemudian dinyatakan kembali secara singkat dan sederhana agar mudah dipahami

- d. Membuat penjelasan, hal ini bertujuan menyampaikan maksud konseli yang sulit dijelaskan. Ketua kelompok tidak diperbolehkan pura-pura memahami apa yang diceritakan konseli
- e. Pertanyaan terbuka dan tertutup, pertanyaan ini akan menghasilkan jawaban yang panjang, contoh “mengapa anda berdiam diri?” sedangkan pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban singkat, contoh “biasanya anda tidur jam berapa?”
- f. Memberikan fokus, hal ini bertujuan memastikan para anggota sadar akan masalah dan memastikan pendapat para anggota berkaitan antara satu dan lainnya.
- g. Interpretasi (penafsiran) merupakan penafsiran yang dibuat ketua mengenai suatu masalah berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengarkan rangkaian cerita yang disampaikan oleh anggota
- h. Konfrontasi, merupakan teknik konseling untuk melihat ada tau tidaknya inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, atau ide awal dengan ide berikutnya
- i. Blocking merupakan suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok lainnya.
- j. Membuat rumusan masalah, ketua perlu membuat rumusan masalah mengenai perbincangan yang ditelah dilaksanakan. Rumusan masalah tidak hanya diakhir sesi tetapi juga bisa dilakukan beberapa kali sepanjang jalannya kegiatan konseling kelompok.
- k. Pengakhiran, ketua harus konsisten dengan waktu yang telah ditentukan untuk mengakhiri kegiatan kelompok.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Puji Rahayu, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam meningkatkan *Self Estem* Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Budaya Bandar

## 2. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

### a. *Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

*Rational Emotive Behavior Therapy* dikembangkan oleh Albert Ellis seorang eksistensialis pada tahun 1962. Seperti yang telah diketahui aliran *rational emotive* didasari oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memandang serta memahami individu sebagaimana adanya. Aliran ini mempercayai bahwa manusia merupakan subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang ia hadapi. Manusia merupakan makhluk yang berkembang dan merupakan dalam satu kesatuan yang berarti; bebas, berpikir, berkehendak serta bernafsu.<sup>15</sup>

*Rational emotive behavior therapy* menolak pandangan aliran psikoanalisis mengenai penyebab terjadinya gangguan emosional yang didasari oleh peristiwa dan pengalaman individu. Menurut Ellis gangguan emosi terjadi disebabkan oleh pikiran-pikiran yang bersifat irrasional terhadap peristiwa yang pernah dialaminya. Beberapa pemikiran irrasional yang menonjol terus-menerus bertahan dalam persepsi tanpa bisa dihindari yang mengakibatkan kekalahan diri, Ellis berpendapat:

- a. Pemikiran bahwa sangat perlu bagi orang dewasa untuk dicintai dan mendapat persetujuan semua orang
- b. Pemikiran bahwa individu harus benar-benar kompeten, layak serta berprestasi dalam semua segi untuk dapat dihormati
- c. Pemikiran bahwa ada orang-orang tertentu yang buruk, jahat dan harus dihukum atas kejahatannya

---

Lampung” (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h.33

<sup>15</sup> Sofyan S. willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.75

- d. Pemikiran bahwa lebih mudah menghindari masalah daripada menghadapi dan bertanggung jawab
- e. Pemikiran bahwa suatu hal akan menjadi begitu buruk apabila terjadi diluar harapan
- f. Pemikiran bahwa ketidakhagiaan terjadi disebabkan oleh lingkungannya dan orang-orang tidak mempunyai kendali atas kesusahan dan gangguan yang dialami.<sup>16</sup>

Berikut konsep pemikiran *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Albert Ellis, adalah sebagai berikut:

- a. Gangguan emosional berasal dari pemikiran manusia, reaksi terhadap emosional baik yang sehat maupun tidak berasal dari pemikiran tersebut.
- b. Individu memiliki pemikiran rasional dan irrasional. Memiliki pemikiran rasional dan kemampuan berpikirnya individu dapat terbebas dari gangguan emosional
- c. Pemikiran irrasional berasal dari disposisi biologis melalui pengalaman masa kecil serta lingkungan budaya
- d. Pemikiran serta emosi tidak dapat dipisahkan
- e. Berpikir rasional maupun irrasional disampaikan melalui simbol-simbol bahasa
- f. Pemikiran irrasional bisa diubah melalui reorganisasi persepsi. Pemikiran irrasional dapat merusak serta merendahkan diri melalui emosionalnya, bahkan pemikiran irrasional dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h.241-242

<sup>17</sup> Sofyan S. willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.76

**b. Sumber Masalah Menurut *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

a. Proses terjadinya gangguan emosional

Ellis berpandangan bahwa penyebab munculnya gangguan emosional didasari oleh pemikiran irrasional. Kesalahan serta kemarahan merupakan tanda ketidakberfungsian pemikiran rasional. Albert Ellis menerangkan gangguan emosional menggunakan teori ABCD, yaitu sebagai berikut:

A = *Activity, Action, Agent* (Aktivitas, Tindakan, Agen)

B = *Belief* (Kepercayaan, Keyakinan) *Self-verbalization* (Verbalisasi diri)

iB = *Irrational beliefs directed external (A) or Inappropriate beliefs directed at external event (A)* (kenyakinan irasional yang diarahkan eksternal (A) atau kenyakinan yang tidak pantas diarahkan pada acara eksternal)

rB = *Rational beliefs directed external event (A)* (Keyakinan rasional diarahkan eksternal)

C = *Consequent affective emotion*, (Akibat emosi afektif)

*Irrational consequences inappropriately ascribe to A or* (Konsekuensi irasional yang secara tidak tepat berasal dari A atau)

*Inappropriate consequences inappropriately ascribe to A.* (Konsekuensi yang tidak pantas secara tidak tepat berasal dari A.)

*Rational Consequences appropriately ascribe to rB, or* (Konsekuensi rasional secara tepat berasal dari rB atau)

*Reasonable consequences appropriately ascribe to rB.* (Konsekuensi yang wajar berasal dari rB).

D = *Dispute irrational beliefs*  $\Rightarrow$  *Validate or invalidate self-verbalizations* (Membantah

kepercayaan irrasional Memvalidasi atau membatalkan verbalisasi diri)

$E = Behavioral\ effect\ \rightleftarrows\ D$  Change self-verbalizations and change behavior (Efek perilaku ke D Mengubah verbalisasi diri dan mengubah perilaku)

$cE = Cognitive\ effect\ of\ disputing\ iB$  (Efek kognitif dari masalah iB)

$bE = Behavior\ effect\ of\ disputing\ iB$  (Efek perilaku dari masalah iB).<sup>18</sup>

b. Gagasan irrasional sebagai sumber masalah

Ada dua belas gagasan irrasional yang menjadi sumber masalah ketegangan emosi yang bermuara pada gangguan emosional menurut Albert Ellis, yaitu sebagai berikut:

- 1) Gagasan bahwa individu harus berkata “Ya” yang berarti individu harus sepakat dengan semua orang yang ditemuinya
- 2) Gagasan bahwa individu harus menampakkan kemampuan atau kompetensi secara menyeluruh kepada semua orang
- 3) Gagasan bahwa orang lain akan berbuat jahat kepada diri sendiri
- 4) Gagasan bahwa hidup hanya persoalan penderitaan, keburukan, serta kejelekan
- 5) Gagasan bahwa permasalahan selalu dari lingkungan dan ketidakberdayaan diri untuk mengendalikannya
- 6) Gagasan bahwa setiap yang terlihat berbahaya akan berdampak buruk
- 7) Gagasan bahwa lebih baik menghindar dari pada menghadapi permasalahan dan mempertanggungjawabkannya

---

<sup>18</sup> Kusno Efendi, Proses dan Keterampilan Konseling, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), h.149-150

- 8) Gagasan bahwa masalah merupakan hal yang penting dalam kehidupan serta sangat berpengaruh terhadap apa yang dijalani saat ini
- 9) Gagasan bahwa sesuatu akan mengganggu seperti orang, benda, keadaan serta kesempatan dan hal-hal tersebut dipandang keburukan saat menghadapi kesulitan hidup
- 10) Gagasan bahwa kesuksesan memerlukan kekuatan supranatural serta berusaha mencari kekuatan tersebut
- 11) Gagasan bahwa dapat menyelesaikan masalah tanpa bantuan individu lain.

Menurut pandangan Ellis gagasan-gagasan tersebut ditanamkan dan diajarkan secara tidak langsung melalui kisah atau cerita yang berkembang dimasyarakat yang kemudian diserap dengan mentah dan menjadi persepsi yang salah. Persepsi yang kurang tepat berakibat pada timbulnya gangguan emosi pada anak.<sup>19</sup>

c. Gagasan rasional sebagai sumber hidup sehat

Berikut gagasan rasional sebagai sumber sehat yang dikemukakan oleh Albert Ellis, yaitu sebagai berikut:

- 1) Berfokus pada menghormati diri sendiri daripada mengharapkan penghormatan dari oranglain
- 2) Berpegang pada diri sendiri untuk menghadapi atau mengendalikan situasi yang ada
- 3) Perilaku yang menyimpang yang dilakukan oleh individu lain tidak bisa dipandang buruk tetapi pandanglah sebagai sesuatu yang berbeda dengan situasi pada diri
- 4) Jika menghadapi situasi yang sulit hadapilah dengan suasana yang senang dan tenang

---

<sup>19</sup> Ibid, h.151-152



- 5) Dalam menghadapi situasi yang sulit jalan yang mudah ditempuh dengan cara mendapatkan rasa keberanian dalam menghadapi situasi tersebut
- 6) Berpikir lebih baik berdiri di kaki sendiri dan terus berusaha mengembangkan diri dalam menghadapi masalah daripada harus bergantung kepada orang lain yang dianggap lebih mampu
- 7) Menerima diri sebagai sosok yang tidak sempurna dengan segala kekurangan dan keterbatasan yang ada.
- 8) Belajar dari masalah tetapi tidak menjadikannya sebagai patokan dalam menentukan masa depan
- 9) Kesadaran diri adalah unsur utama dalam mengontrol emosi.<sup>20</sup>

### c. Tujuan Terapi (Konseling)

Tujuan terapi pada *rational emotive* yaitu penyembuhan irrasionalitas melalui rasionalitas. Pada dasarnya individu merupakan makhluk rasional serta sumber ketidakhagiaannya merupakan pemikiran irrasional, maka individu dapat menemukan kebahagiaannya dengan cara berpikir rasional.<sup>21</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk memperbaiki serta mengubah sikap, pemikiran, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan individu yang irrasional menjadi rasional. Menghilangkan berbagai gangguan emosional seperti benci, takut, cemas, rasa bersalah serta melatih individu agar bisa menerima dan menghadapi hidup secara rasional.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Ibid, h.153-154

<sup>21</sup> Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h. 245

<sup>22</sup> Sofyan S. willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.76

#### d. Fungsi dan Peran Terapis

Albert Ellis memberikan sebuah gambaran tentang apa saja yang dilakukan oleh terapis (konselor) *rational emotive*:

- a. Mengarahkan konseli dalam pemikiran dasar irrasional yang telah mengganggu
- b. Mengajak konseli untuk menguji pemikirannya
- c. Menunjukkan kepada konseli pemikiran irrasionalnya
- d. Menggunakan pemikiran berdasarkan logika untuk membuat keyakinan baru mengenai pemikiran rasional
- e. Menunjukkan bahwa pemikiran-pemikiran irrasional akan mengakibatkan pada gangguan emosi serta tingkah laku
- f. Menerangkan bahwa pemikiran irrasional bisa diubah dengan pemikiran rasional yang memiliki landasan empiris
- g. Membuat kesimpulan tentang bagaimana pemikiran irrasional yang bisa berakibat buruk seperti gangguan emosional dan tingkah laku.<sup>23</sup>

#### e. Proses Terapi (Konseling)

- a. Konselor berusaha menunjukkan pada konseli masalah yang sedang dihadapi erat kaitannya dengan pemikiran irrasional serta menunjukkan bagaimana konseli harus perilaku rasional serta mengubah keyakinan irrasional dengan rasional
- b. Menyakinkan konseli bahwa gangguan emosi berasal dari pemikiran irrasional, untuk selanjutnya konseli berusaha mengubah pemikiran tersebut menjadi rasional
- c. Konselor berusaha untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran irrasional berpengaruh pada gangguan

---

<sup>23</sup> Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h.247-248

emosi dan perilaku serta menghindarkannya dari pemikiran irrasional

- d. Selanjutnya, konselor menantang konseli untuk berusaha mengembangkan pemikiran rasional dan menolak kehidupan irrasional.<sup>24</sup>

### 3. *Self-Esteem* (Harga Diri)

#### a. Pengertian *Self Esteem* (Harga Diri)

Menurut Coopersmith harga diri merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, serta penerimaan orang lain terhadap individu. Secara singkat harga diri merupakan “*personal judgement*” tentang perasaan berarti yang diekspresikan dalam perilaku individu terhadap dirinya.<sup>25</sup>

Harga diri merupakan penilaian diri yang diberikan oleh individu lain terhadap dirinya atas dasar hubungannya dengan individu lain. Harga diri merupakan hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh seseorang serta perlakuan individu lain terhadap dirinya serta mampu menunjukkan sejauh mana individu mempunyai rasa percaya diri dan mampu berhasil serta berguna. *Self esteem* seseorang bergantung pada pada lingkungan sosial individu, keterampilan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya serta orang dewasa, keterampilan tersebut erat kaitannya dengan *self esteem* individu karena melalui keterampilan sosial yang baik akan membangun yang baik pula dengan menerima umpan baik positif dari individu lain, begitu pula sebaliknya individu yang mempunyai keterampilan sosial yang buruk cenderung

---

<sup>24</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.76

<sup>25</sup> Hirmansyah, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri pada Anak Enurisis*, (Fakultas Psikologi UIN-SUKA, 2015), h.65

memiliki hubungan yang tidak memuaskan serta menerima umpan balik negative.<sup>26</sup>

Baron dan Bryrne mengungkapkan bahwa *self esteem* merupakan penilaian terhadap diri individu itu sendiri yang dibuat individu dan dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki oleh individu lain serta menjadi pembanding. Sedangkan Stuart dan Sundeen menyatakan bahwa *self esteem* merupakan penilaian seseorang terhadap hasil yang telah dicapai melalui analisis seberapa jauh individu memenuhi ideal dirinya.<sup>27</sup>

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mampu membangun hubungan yang baik serta sehat dengan individu lainnya, mampu bersikap sopan dan menjadikan dirinya menjadi individu yang berguna. Sebaliknya individu yang mempunyai *self esteem* rendah cenderung memiliki pandangan diri yang negative serta konsep diri yang buruk. Penghargaan diri yang rendah akan menjadi penghambat dalam menjalin suatu hubungan antar individu lainnya agar nyaman dan baik untuk dirinya. Hal ini tak jarang akan membuat individu menghukum dirinya sendiri atas ketidakberhasilannya serta belarut dalam penyesalan. Penghargaan diri yang rendah juga akan memicu tindakan ekstrim yang akan merugikan, berupa sikap pasif dan agresif. Sikap pasif merupakan sikap yang tidak bisa tegas dalam melaksanakan semua tindakannya penyebabnya ialah rasa takut membuat individu lainnya tidak nyaman, tersinggung, merasa dikucilkan akibat diperintah. Sedangkan sikap agresif berupa sikap memaksakan pemikiran, tidak mau menerima kritik atau saran dari oranglain serta lebih tertutup dalam menyelesaikan masalah. Sikap agresif berupa menolak kritik atau saran

---

<sup>26</sup> Surya Wijayanti dan Elisabeth Christiana, “Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan *Self Esteem* korban Verbal Bullying pada siswa Kelas XI SMAN 11 Surabaya” (Surabaya, 2016).

<sup>27</sup> NS Suhron, Muhammad, Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep *Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), h.29

dari oranglain merupakan suatu tindakan yang akan menghambat tercapainya keberhasilan melalui ide ide baru yang lebih tepat dan akurat.<sup>28</sup>

Dari penjabaran di atas, maka pengertian *self esteem* (harga diri) ialah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan penilaian, penghargaan, serta penerimaan terhadap diri sendiri mengenai baik dan buruknya dan mengenali serta menumbuh kembangkan seluruh aspek yang ada pada dirinya. Semakin positif individu menilai dirinya maka semakin tinggi *self esteem* yang dimilikinya, beigitupun sebaliknya semakin negative individu menilai dirinya maka semakin rendah *self esteem* yang dimilikinya.

#### **b. Karakteristik *Self Esteem* (Harga Diri)**

Seseorang dengan *self esteem* tinggi memiliki perbedaan dengan seseorang yang memiliki *self esteem* rendah. Begitupula dengan karakteristik seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi dengan seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan rasa percaya diri, menerima serta mampu menghargai dirinya sendiri, serta memiliki perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, seseorang dengan *self esteem* rendah memiliki sikap merasa rendah diri, tidak berdaya serta kurangnya inisiatif dalam berfikir.<sup>29</sup>

Karakteristik individu yang memiliki *self esteem* tinggi menurut Rosenberg:

- a. Merasa dirinya berharga dan menghargai dirinya
- b. Tidak menganggap dirinya tidak memiliki keunggulan atau kelebihan

---

<sup>28</sup> Ibid. h.30

<sup>29</sup> Puji Rahayu, “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” (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h.54

- c. Lebih suka mengembangkan diri serta memperbaiki diri

Sedangkan karakteristik individu yang memiliki *self esteem* yang rendah yaitu:

- a. Terfokus dengan menghindari kesalahan dan melindungi dirinya sendiri
- b. Mengalami kecemasan sosial dan kecewa berlebihan saat gagal
- c. Melebih-lebihkan peristiwa buruk yang dialaminya
- d. Merasa canggung cenderung malu dan sulit mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan individu lain
- e. Cenderung sinis, pesimis serta memiliki pemikiran yang alot.<sup>30</sup>

Karakteristik individu yang memiliki *self esteem* tinggi menurut Coopersmith:

- a. Aktif serta mampu mengekspresikan diri dengan baik
- b. Berhasil dalam bidang akademik dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik
- c. Mau menerima kritik dengan baik
- d. Percaya pada persepsi dan reaksi dirinya
- e. Tidak terpaku pada dirinya sendiri atau hanya memikirkan kesulitannya sendiri
- f. Memiliki keyakinannya sendiri yang tidak didasari oleh fantasi karena memiliki kemampuan, kecakapan serta kualitas diri yang tinggi
- g. Tidak terpengaruh dengan penilaian orang lain tentang kepribadian
- h. Mudah beradaptasi dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya

---

<sup>30</sup> Ibid. h.34

rendah dan mempunyai ketahanan diri yang seimbang.

Sedangkan karakteristik individu yang memiliki *self esteem* yang rendah yaitu:

- a. Memiliki perasaan rendah diri (inferior)
- b. Takut akan kegagalan dalam membangun hubungan sosial
- c. Terlibat sebagai orang yang putus asa dan depresi
- d. Merasa dasingkan dan tidak diperhatikan
- e. Kurang dapat mengekspresikan diri
- f. Sangat bergantung pada lingkungan
- g. Tidak konsisten
- h. Secara pasif mengikuti lingkungan
- i. Menggunakan banyak cara dalam mempertahankan diri (*defense mechanism*)
- j. Mudah mengakui kesalahan.<sup>31</sup>

### c. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Menurut Malhi, secara umum memandang *self esteem* memiliki tiga aspek yaitu:

- a. *Physically self esteem* (Harga diri fisik), merupakan sikap individu untuk bisa menghargai dirinya sendiri berdasarkan penilaian terhadap karakteristik fisiknya
- b. *Performance self esteem* (Harga diri prestasi) merupakan penghargaan terhadap pengalaman prestasi kerja dimasa lalunya.
- c. *Social self esteem* (Harga diri sosial) merupakan sikap terhadap penilaian individu lain terhadap dirinya.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Ibid. h.34

<sup>32</sup> Puji Rahayu, “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” (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h.54

Berdasarkan pemaparan Coopersmith, aspek-aspek yang ada dalam *self esteem*, ada tiga yaitu:

a. Perasaan Berharga

Merupakan suatu perasaan yang dimiliki individu berupa merasa dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain. Individu yang merasa berharga lebih bisa mengontrol perilakunya terhadap lingkungannya. Selain itu dirinya juga dapat mengekspresikan dirinya dengan baik serta mampu menerima kritik dengan baik

b. Perasaan Mampu

Merupakan perasaan yang dimiliki oleh seseorang pada saat ia merasa mampu mencapai sesuatu yang ia harapkan. Individu ini juga menyukai tugas baru serta menantang, aktif, tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan diluar rencana.

c. Perasaan Diterima

Perasaan ini dimiliki individu ketika ia mampu diterima sebagai dirinya oleh suatu kelompok.<sup>33</sup>

**d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*

a. Usia

Perkembangan *self esteem* ketika individu memasuki fase anak-anak dan remaja, individu tersebut akan mendapatkan harga diri mereka dari teman, orang tua, dan guru pada saat mereka sekolah.

---

<sup>33</sup> Tedi Prambudi, "Pengaruh *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Peserta Didik Korban *Cyber Bulling* Kelas IX MTS N 1 Bandar Lampung TP 2019/2010" (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h.30-31



b. Ras

Keberagaman aneka budaya sert ras akan mempengaruhi *self esteem* individu untuk menjunjung tinggi rasnya.

c. Etnis

Dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat memiliki etnis tertentu yang menilai bahwa sukunya lebih tinggi sehingga dapat mempengaruhi *self esteem* nya.

d. Pubertas

Merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi *self esteem* nya.

e. Berat Badan

Deretan perubahan bentuk tubuh yang paling Nampak pada masa remaja. Hormon-hormon baru yang diproduksi oleh kelenjar endoktrin serta membawa perubahan dalam ciri-ciri seks primer serta memunculkan ciri-ciri seks skunder. Individu akan mulai merasa berbeda dengan perubahan-perubahan yang ada pada tubuhnya.

f. Jenis Kelamin

Remaja pria akan menjaga harga dirinya untuk bersaing serta memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik dari remaja putri dalam menggapai prestasi belajar di kelas, hal ini sangat berpengaruh pada *self esteem* pada remaja.<sup>34</sup>

Dalam pembahasan lain tingkat harga diri (*self esteem*) individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu :

---

<sup>34</sup> NS Suhron, Muhammad, Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep *Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), h. 31-32

- a. Faktor internal, seperti jenis kelamin, pola pikir, status sosial, prestasi dan nilai suatu keyakinan yang dianut
- b. Faktor eksternal, seperti pengalaman masa lalu, pola asuh, lingkungan.<sup>35</sup>

**e. Dampak *Self Esteem* Rendah**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan tingkat *self esteem* (harga diri) yang rendah pada seseorang akan berdampak buruk. Dampak utamanya pada kehidupan sosial berupa ketidakmampuan berinteraksi dengan baik, mudah merasa tertanggu hingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan individu lain. Selain itu, remaja dengan *self esteem* yang rendah cenderung takut dalam menghadapi tantangan baru dalam kehidupannya, cenderung tidak yakin dengan pemikiran dan perasaan yang dimilikinya, cenderung merasa takut dalam menghadapi respon orang lain, serta cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

**f. Cara Meningkatkan *Self Esteem***

Hal-hal yang dapat meningkatkan *self esteem* menurut pandangan Coopersmith ialah keberhasilan yang dicapai selama dirinya berinteraksi dengan lingkungan, keberhasilan tersebut antara lain:

- a. *Power*, kemampuan untuk mempengaruhi atau menguasai orang lain
- b. *Virtue*, kesesuaian diri serta kecemasan dalam mengemukakan tentang dirinya
- c. *Significance*, penerimaan perhatian keluarga
- d. *Competence*, kesuksesan serta perasaan ketidakpuasan

---

<sup>35</sup> Evy Nurrahma, "Perbedaan *Self Esteem* pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Malang". *Jurnal Psikologi*, h. 4

Dalam pembahasan lain, berikut cara meningkatkan *self esteem*:

- a. Mengidentifikasi penyebab rendahnya *self esteem* serta bidang-bidang kompetensi yang penting dalam diri. Pakar peneliti Harter mempercayai bahwa intervensi harus terjadi pada level penyebab *self esteem* bila *self esteem* seseorang harus ditingkatkan secara signifikan. Remaja akan memiliki *self esteem* yang tinggi apabila mereka memiliki kemampuan dalam bidang-bidang penting bagi diri
- b. Memberikan dukungan emosional serta persetujuan sosial. Herter memiliki pandangan bahwa dukungan emosional dan persetujuan sosial sangat berpengaruh terhadap *self esteem*
- c. Membantu peserta didik untuk berprestasi. Menurut Bendhar, prestasi juga berpengaruh terhadap *self esteem*
- d. Membantu mengembangkan kemampuan saat menghadapi masalah. Membantu peserta didik menghadapi serta mengatasi masalah merupakan suatu cara dalam peningkatan *self esteem*.<sup>36</sup>

#### **4. Keterkaitan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Esteem***

*Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan aliran psikoterapi yang memandang individu dilahirkan dengan potensi berfikir secara rasional dan irrasional. Albert Ellis menerangkan bahwa bukan pengalaman atau kejadian eksternal yang menimbulkan emosional, tetapi bergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa tersebut,

---

<sup>36</sup> Puji Rahayu, “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” (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung, 2020), h.58

hal ini membuat semakin yakin bahwa pemikiran irrasional dapat memicu gangguan emosional.

Remaja dengan *self esteem* (harga diri) yang tinggi akan memandang positif dengan apa yang terjadi. Ia dapat menerima serta memahami dirinya, dapat mengetahui informasi pada dirinya serta tidak satupun informasi tersebut yang menjadi ancaman baginya. Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* (harga diri) rendah tidak dapat menerima serta memahami dirinya sendiri.

Remaja dengan *self esteem* yang rendah akan menampakkan gejala penolakan diri, kurang puas terhadap dirinya, merasa rendah diri, merasa tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani menghadapi atau mencari tantangan baru, dan tidak mampu membangun komunikasi yang baik. Pemikiran-pemikiran yang bersumber pada keyakinan negative tersebut, yang kemudian diyakini dalam hati lalu tercermin pada tingkah laku yang negatif.

Dalam permasalahan ini penggunaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dirasa sangat tepat untuk mengatasi rendahnya *self esteem*. Peserta didik dengan *self esteem* rendah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* guna menghilangkan pemikiran-pemikiran irrasional lalu mengubahnya menjadi pemikiran rasional sehingga berdampak pada munculnya penilaian positif atas dirinya serta secara otomatis meningkatkan *self esteem*nya. Oleh sebab itu diharapkan melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat berpengaruh terhadap *self esteem* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

## B. Pengajuan Hipotesis

### 1. Hipotesis Penelitian

Sugiyono berpendapat hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan.<sup>37</sup> Hipotesis merupakan jawaban sementara yang kebenarannya harus dibuktikan atau diuji antara hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Dalam pengujian hipotesis ini, jika tidak adanya pengaruh layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap *Self Esteem* (harga diri), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sebaliknya jika kegiatan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap *self esteem* (harga diri) peserta didik, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan kerangka hipotesis penelitian tersebut maka hipotesis statistic dalam penelitian ini adalah:

$H_0$  = Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Tidak Berpengaruh Terhadap *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

$H_a$  = Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Berpengaruh Terhadap *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

---

<sup>37</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Bandung CV Alfabeta, 2010, h.96

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Suhud Pradita Anggi Ayuningtyas, Sesya Dias Mumpuni. "Upaya Meningkatkan Self-Esteem Pada Penampilan Difabel," n.d.
- All Habsy, Bakhrudin. "Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 31, no. 1 (2017): 21–35. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/2644>.
- Ayu, Nimas Intan. "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEM PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SENDANG AGUNG TAHUN 2018/2019," 2019, 373426.
- Christiana, Surya Wijayanti dan Elisabeth. "Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Verbal Bullying Pada Siswa Kelas XI SMAN 11 Surabaya," 2016.
- Correy, Gerald. *Konseling Dan Psikoterapi Teori Dan Praktek*. Edited by PT Refika Aditama. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Efendi, Kusno. *Proses Dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Hasibuan, Rosya Linda, and Rr. Lita Hadiati Wulandari. "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11, no. Desember (2015): 103–10. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1559>.
- Hirmansyah. "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enurisis." *Fakultas Psikologi UIN SUKA*, 2015.

- Khoiriyah dan Habsy, Bakhrudin All. "KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE Khoiriyah & 2 Bakhrudin All Habsy SMA Negeri 1 Kutorejo Universitas Darul Ulum Jombang EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR IN GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF-ESTEEM OF." *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan* 32, no. 2 (2018): 127–35.
- Kristanto, Damar. "Pengaruh Orientasi Fashion, Money Attitude Dan Self Esteem Terhadap Perilaku Pembelian Komplusif Pada Remaja." *Studi Pada Konsumen Produk Telepon Selular Di Surabaya*, n.d.
- Lestari, Sri. "Pengasuhan Orang Tua Dan Harga Diri Remaja: Studi Meta Analisis." *Anima, Indonesian Psychological Journal* 24, no. 1 (2008): 17–25. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Mamlu'ah, Aya. "Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139." *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 1 (2019): 30–39.
- Marukoyah, Enyi. "Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying." *QUANTA* 2 (3) (2018): 114–21.
- Mujiyati. "Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training." *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 1 (2015): 1–12.
- Nurrahma, Evy. "Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang." *Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya Malang*, 2013, 1–12.
- Prambudi, Tedi. "Solution, Pengaruh Brief, Focused Didik, Peserta Cyberbullying, Korban Ix, Kelas," 2020.
- Prayitno, Emran Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 2009.

Purwati, Septi Rahayu. "Mengatasi Masalah Percaya Diri Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta Didik." *Jurnal Skripsi Program Strata 1 Universitas Negeri Semarang*, 2013.

Rahayu, Puji. "Pengaruh 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." *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2019. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen & Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas*, Bandung, 2006.

Reskiana, Indri. "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Telekomunikasi Pekanbaru." *ثقفنتق*, no. 2 (2018): *ثقفنتق*. <https://doi.org/10.1051/matecconf/201712107005>.

Rosanila, Iga. "Efektivitas Program Nasional Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Perkotaan Pada Kelompok Pinjaman Bergulir Di Desa Mantren Kec Karangrejo Kabupaten Madetaan." *Pemberdayaan Masyarakat* 1 (2018).

Salim, Peter. *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern Press, 1995.

Sari, Eva Kartika Wulan. "Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa," 2018, 0–2. <https://doi.org/10.1002/jgrf.20148/full>.

Sarwono, sarlito wirawan. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Bulan Bintang, 2009.

Sofyan S, Willis. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2015.



Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Suhron, Muhammad Ns. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*. Edited by Mitra Wacana Media. Jakarta, 2017.

Timumun, Riska Hidayanti M. “Pengaruh Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Siswa Di SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango,” 2019.

Widoyoko, Eko Putra. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

