

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK
MENINGKATKAN SELF ESTEEM SISWA KELAS XI IPS-4 DI SMA NEGERI 1 NGANJUK**

***THE APPLICATION OF RATIONAL-EMOTIVE-BEHAVIOR GROUP COUNSELING TO ENHANCE SELF
ESTEEM TO THE STUDENTS CLASS XI-IPS 4 IN SMA NEGERI 1 NGANJUK***

Ifa Nansetyo Tripamungkas

Prodi BK, FIP, UNESA, chifa_nans@yahoo.com

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd

Prodi BK, FIP, UNESA, prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Latar belakang dari penelitian ini adalah ditemukannya kecenderungan nilai *low self esteem* pada siswa saat peneliti melakukan penyebaran angket Daftar Cek Masalah yang mengandung unsur indikator ciri *self esteem*. Hasil analisis data menggambarkan sebanyak 56% siswa mengalami rasa kurang percaya diri, 40% siswa merasa mudah tersinggung, serta 33% siswa merasa menyesal pada diri sendiri dan merasa dirinya kurang menarik. Dari data yang telah didapatkan, kelas yang memiliki ciri *low self esteem* paling banyak adalah kelas XI IPS 4.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penggunaan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku untuk meningkatkan *low self esteem* pada siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *quasi experiment* dengan metode *one group pretest posttest design*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket. Penentuan subyek dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sample* yaitu 8 siswa kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Nganjuk yang teridentifikasi memiliki skor *self esteem* paling rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametik dengan menggunakan uji tanda dapat diketahui dalam tabel tes binomial dengan ketentuan $N = 8$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,04. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,04 < 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor *self esteem* sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku. Berdasarkan hasil penghitungan diatas *meanpre-test* sebesar 123,25, *meanpost-test* sebesar 140,12 dan selisih antara *mean pre-test* dan *post-test* sebesar 16,87. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI-IPS 4 di SMA Negeri 1 Nganjuk.

Kata Kunci: Konseling kelompok, Teknik rasional emotif perilaku, *Self esteem*

ABSTRACT

The Background of this research is that the researcher found a tendency of students' low self esteem grades while distributing problem checklist questionnaires which contain the indicator of self-esteem characteristics. The result of data analysis have shown that there were about 56% students felt the lack of confidence, 40% students felt irritable, and 33% students felt regret on themselves and less attractive. According to the data, a class which had the most characteristics of low self-esteem is XI-IPS 4.

The goal of this research was to examine the use of rational-emotive-behavior group counseling to enhance low Self Esteem to the Students Class XI-IPS 4 in SMA Negeri 1 Nganjuk.

This research used quasi-experiment with one group pretest-posttest design. The instrument of the research was questioner. Subjects of this research were 8 students from XI-IPS 4 in SMA Negeri 1 Nganjuk who had the lowest self-esteem grades. Data analysis technique that was used was nonparametric statistic using sign test which can be seen in the binominal test table with the provision of

$N = 8$ and $x = 0$ (z), then it was obtained p (score possibility under H_0) = 0.04. If 5% of the provision α (standard error) was 0.05, it can be concluded that score $0.04 < 0.05$. So H_0 was rejected and H_a was accepted. It means that the application of rational-emotive-behavior enhanced low self-esteem to the students. All in all, the hypothesis – there is a significant improvement to the students' self-esteem score after get rational-emotive-behavior group counseling – can be accepted.

Keywords: Group Counseling, Rational-Emotive-Behavior counseling, Low self esteem.

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu periode yang dimulai dari pubertas sampai dewasa muda, merupakan salah satu tahap perkembangan yang krusial, karena diakhir periode ini seseorang harus mencapai perasaan identitas ego (*ego identity*) yang teguh. Meskipun identitas ego tidak pernah dimulai atau berakhir selama masa remaja, krisis antara identitas (*identity*) dan kebingungan identitas (*identity confusion*) meningkat selama tahapan ini. Dari krisis identitas versus kebingungan identitas ini muncullah kesetiaan (*fidelity*), kekuatan dasar masa remaja (Jess F. & Gregory J. F., 2008).

Siswa pada sekolah menengah merupakan seorang remaja yang berada dalam suatu ruang lingkup lingkungan sosial. Siswa dalam tahapan remaja perlu memenuhi kebutuhan dasarnya dalam membentuk susatu identitas diri. Pencapaian terhadap identitas ego mencapai sebuah klimaks selama masa remaja ketika anak muda berjuang untuk menemukan siapa mereka dan siapa yang bukan mereka. Pada masa remaja, identitas menguat menjadi sebuah krisis ketika anak muda belajar mengatasi konflik psikososial identitas versus kebingungan identitas.

Salah satu upaya dalam mengenali identitas diri yang dilakukan oleh siswa di sekolah adalah dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Banyak siswa yang sadar maupun tidak sadar telah mengembangkan bakat dan kemampuan mereka dalam bidang-bidang tertentu ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut namun ada pula siswa yang tidak mampu menemukan bakat maupun kemampuan apa yang dimilikinya sehingga menganggap bahwa dirinya kurang berharga. Hal ini dapat menyebabkan kegagalan identitas.

Kegagalan identitas remaja dalam mencapai suatu prestasi akademik, dapat mengakibatkan siswa merasa tidak percaya diri, malu, merasa dikucilkan, merasa tidak mampu, tidak berharga, bahkan berkurangnya motivasi untuk belajar. Jika dibiarkan terus-menerus, maka siswa akan mengalami suatu kondisi stres dan depresi akibat adanya ketidaksesuaian antara harapan dan realita yang terjadi pada dirinya. Harapan yang terlalu tinggi akan membuat siswa rentan terhadap

stress dan depresi. Biasanya, jika seorang remaja tidak terpenuhi keinginannya maka akan berdampak pada munculnya suatu perilaku maladaptif pada remaja tersebut seperti kurangnya percaya diri, tidak mampu mengambil keputusan, merasa tidak berharga, tidak mampu bekerja sosial, dan tidak mampu berkompetensi (rendah diri).

Munculnya rasa kurang percaya diri dan ketidakberhargaan diri merupakan salah satu dari indikator adanya *low self esteem*. *Self esteem* tidaklah sama dengan *self concept*. *Self concept* adalah kesadaran batin tentang apa yang kita percayai, bagaimana sikap kita, nilai-nilai yang kita anut dan apa yang telah terjadi dalam hidup kita yang akan mempengaruhi diri kita pribadi dan dalam hubungan dengan orang lain. Sedangkan *self esteem* adalah seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. *Self esteem* sering disebut harga diri yang dapat menimbulkan kepercayaan diri kita. Menurut Brian Tracy (dalam Azhar, 2012), *self esteem* sendiri adalah bagian dari *self concept*. Sehingga jika seseorang memiliki *self esteem* tinggi maka *self concept* nya juga akan meninggi, begitu pula sebaliknya.

Menurut Branden (1992), *self esteem* memiliki dua pilar yang saling berkaitan yaitu *self efficacy* (percaya diri) dan *self respect* (respek terhadap diri). *Self efficacy* berarti kepercayaan pada keberfungsian pikiran, kemampuan untuk berpikir proses dimana diri kita menilai, memilih, memutuskan, percaya pada kemampuan diri untuk memahami keinginan dan kebutuhan kita, *cognitive self trust*, dan *cognitive self reliance*. Sementara *self respect* berarti kepastian tentang nilai yang kita miliki, sebuah sikap afirmatif terhadap hak untuk hidup dan untuk bahagia, nyaman dalam menyatakan pikiran, keinginan dan kebutuhan. *Self efficacy* dan *self respect* adalah dua pilar dari kesehatan *self esteem*. Kekurangan pada salah satu diantaranya akan menyebabkan lemahnya *self esteem*. Pada remaja yang memiliki *self esteem* tinggi akan cenderung menilai dirinya berharga, dicintai dan mendapatkan perhatian dari orang – orang disekitarnya. Sementara pada remaja dengan *low self esteem* cenderung berpendapat sebaliknya.

Rasa rendah diri yang berlebih dapat membuat remaja merasa bahwa dirinya tidak mampu dalam bergaul

dan tidak sanggup bekerja sosial. Remaja seperti ini merasa dirinya tidak mampu berkompetensi dengan yang lain dan terjebak dalam perilaku maladaptif (Hallfors, dalam Santrock 2007). Dalam studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti saat melaksanakan Problem Cek List (Daftar Cek Masalah/ DCM) kepada seluruh siswa di SMA Negeri 1 Nganjuk, terdapat ciri-ciri item masalah yang mengindikasikan bahwa siswa mengalami *low self esteem*. Hal ini tergambar pada sebanyak 56% siswa mengalami kurangnya percaya diri, 40% siswa merasa mudah tersinggung, serta 33% siswa merasa menyesal pada diri sendiri dan merasa dirinya kurang menarik. Dari data yang telah didapatkan, kelas yang memiliki ciri *low self esteem* paling banyak adalah kelas XI IPS 4.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 1995), individu dalam masa remaja dihadapkan dengan penemuan siapa mereka, bagaimana mereka nantinya, dan kemana mereka menuju dalam kehidupannya. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mengarah pada pembentukan pemahaman siapa diri remaja dan seberapa remaja tersebut mampu memahami dirinya sendiri. Pemahaman diri adalah representasi kognitif remaja tentang diri, serta merupakan substansi dan isi dari konsep diri remaja. Jika seorang remaja mampu memahami siapa dirinya dan menyadari apa kelebihan serta kekurangan dan dapat menerima segala yang ada pada dirinya, maka remaja tersebut dapat membentuk identitasnya yang sesuai. Kesesuaian identitas dengan diri remaja mampu membuat remaja lebih percaya diri dan menghargai dirinya sendiri yang berarti dia telah mampu membentuk *self esteem* yang positif.

Erikson (dalam Santrock, 1995) menyatakan bahwa remaja dihadapkan dengan banyak peran baru dan status orang dewasa, pekerjaan, dan romantisme. Tuntutan-tuntutan tersebut dihadapi dengan menggunakan pola pikir tersendiri dari siswa. Segala tuntutan tersebut dapat mengembangkan *irational belief system* (irB). *Irational belief system* adalah pikiran, ide, gagasan, persepsi negatif yang digunakan individu memandang, menilai, merespon, menanggapi suatu peristiwa, kejadian, atau sesuatu yang dialami. IrB bersifat mutlak dan tanpa syarat, mengandung suatu keharusan, kemestian, tuntutan, dan perintah (Corey, 2007). Munculnya irB pada remaja, dapat menghambat perkembangan siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan juga orang lain. Dengan begitu maka remaja akan kehilangan arah hidup atau berubahnya arah hidup remaja.

Salah satu dampak dari *irational belief* yang terjadi pada siswa adalah terjadinya ketidakpercayaan diri dari siswa terhadap dirinya sendiri dan kemampuan diri, menganggap dirinya tidak berharga, mengalami depresi,

mengasihani diri sendiri, ketakutan-ketakutan, dan ketergantungan terhadap orang lain. Sifat-sifat ini merupakan ciri terjadinya sebuah kemunduran tingkat penghargaan diri dari siswa. Oleh karena itu, Bimbingan dan Konseling sangat diperlukan dan peranannya semakin besar terlihat dalam pengembangan individu yang selalu bergerak.

Low self esteem yang disebabkan oleh adanya pikiran-pikiran negatif dari siswa mengenai dirinya sendiri dan hal-hal disekitarnya dapat digantikan dengan pikiran-pikiran baru yang lebih positif dan rasional. Menurut Palmer (2010), Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) mendukung penerimaan diri tanpa syarat untuk mengukur atau menilai dirinya, tak peduli apapun yang terjadi pada kehidupannya. Apapun yang terjadi dalam kehidupan individu baik positif maupun negatif harus dapat diterima dengan baik dan memahami secara rasional. Oleh sebab itu, individu yang memiliki tingkat *low self esteem* dapat dibantu dengan menggunakan KREP yang digunakan untuk membantu konseli dalam menciptakan perilaku baru dalam diri atau perilakunya yang diciptakan dengan menumbuhkan pikiran-pikiran baru yang positif kepada diri konseli. Menurut Albert Ellis (dalam Sofyan S. Willis, 2010) proses konseling yang dilakukan adalah dengan menggunakan teknik menentang keyakinan rasional (*disputing irasional beliefs*), yaitu proses pertentangan keyakinan-keyakinan negatif yang diubah kedalam keyakinan yang lebih rasional.

KREP merupakan konseling kognitif yang berasumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku saling berinteraksi dan saling mempengaruhi. KREP juga berasumsi bahwa mengubah kognisi dan mengubah pernyataan diri menjadi lebih rasional merupakan cara yang paling efektif untuk meningkatkan tiga aspek diri tersebut. Penggunaan KREP ini dikarenakan perilaku *low self esteem* ini merupakan hasil dari pikiran-pikiran irasional yang tidak beralasan sehingga menimbulkan perilaku rendah diri, minder, dan tidak menghargai dirinya sendiri. Dengan digunakannya teknik KREP ini, pikiran-pikiran irasional ini dapat dikembalikan kearah yang lebih rasional sehingga dapat menimbulkan perilaku lebih percaya diri serta menghargai diri sendiri. Menurut KREP, baik buruknya manusia ditentukan oleh seberapa jauh mereka menggunakan sistem keyakinan rasionalnya untuk merespon orang lain.

METODE

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian eksperimen dimana penelitian eksperimen sendiri menurut Arikunto (2007) adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek penelitian, yaitu

dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan. Penelitian eksperimen dalam penelitian ini menggunakan metode *one group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembanding. Pertama akan dilakukan pengukuran tes awal (*pre-test*) kemudian akan diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*).

Sasaran penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecenderungan *low self esteem* di kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Nganjuk. Dalam pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana ada pertimbangan tertentu dalam penentuan sampelnya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *kuesioner* (Angket *Self Esteem*), yaitu pengumpul informasi dengan cara penyampaian sejumlah pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden. Angket *self esteem* diberikan untuk menjaring siswa yang memiliki skor *self esteem* siswa dengan menggunakan model *summater rating* (skala likert).

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji tanda dengan menghitung skor *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan. Setelah itu, menghitung perbedaan dari kedua skor tersebut dengan mencari arah perbedaan (+) dan (-) yang kemudian di cocokkan harga ρ dengan daerah penolakan untuk $\alpha = 0,05$ dengan ketentuan jika ρ yang dihasilkan dari tes tanda sama atau lebih kecil dari pada $\alpha =$ maka H_0 ditolak.

Penelitian ini secara aktif menguji penggunaan konseling rasional-emotif-perilaku untuk meningkatkan *low self esteem* pada siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk. Peneliti melaksanakan 6 kali kegiatan pertemuan konseling kelompok dalam menggali permasalahan *self esteem* siswa dan membantu siswa dalam mengganti keyakinan irasionalnya sehubungan dengan rendahnya *self esteem* yang dimiliki siswa menjadi keyakinan yang lebih rasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data terkait hasil penelitian dan pembahasan yang ada pada penelitian ini adalah skor *self esteem* siswa kelas XI IPS 4, Pemberian perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku, analisis individu, analisis kelompok, dan Perbandingan hasil *Pretest* dan *Posttest* siswa.

Skor *self esteem* siswa kelas XI IPS 4

Hasil data penyebaran angket *self esteem* kepada 36 siswadi kelas XI IPS 4 menunjukkan perhitungan kategori tinggi dengan skor $142 \geq X$, kategori sedang 124

$\leq X < 283$, dan katagori rendah $X < 124,165$. Dari hasil angket identifikasi diatas, peneliti mengambil 8 siswa yang memiliki skor terendah yaitu siswa dengan skor 118-126. Untuk selanjutnya 8 siswa yang mempunyai skor terendah akan dijadikan skor *pre-test* oleh peneliti.

Pemberian perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku

Langkah-langkah penerapan konseling kelompok dengan strategi rasional emotif perilaku sesuai dengan tahapan dalam konseling kelompok yaitu tahapan pra konseling, tahap I (orientasi dan eksplorasi), tahap II (transisi), tahap III (tahap kerja), tahap IV (tahap akhir), dan tahap terakhir evaluasi dan tindak lanjut. Dalam penelitian ini, dilaksanakan 6 kali pertemuan perlakuan, sebagai berikut:

- a. Pertemuan I (Pembentukan hubungan)
Pada pertemuan pertama ini, telah tercipta keakraban antara konselor dengan anggota kelompok. Kelompok telah menetapkan tujuan konseling dan memiliki komitmen untuk berubah kearah yang lebih baik.
- b. Pertemuan II (Identifikasi masalah yang dihadapi oleh siswa)
Kebanyakan permasalahan *self esteem* anggota kelompok dikarenakan kurangnya rasa percaya diri pada anggota kelompok. Permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompokpun bermacam-macam, yakni rasa minder terhadap teman yang memiliki status sosial tinggi, ketakutan tidak mendapatkan teman ditempat baru, tidak mampu mengungkapkan pendapat pada ayah dan mudah terpengaruh, tidak percaya pada kemampuan diri ketika maju didepan kelas, kegagalan dalam menerima kekalahan dan pendendam, kurangnya kemampuan dalam menolak permintaan teman, kurangnya asertif dalam mengungkapkan pendapat, serta tidak nyaman dengan diri sendiri.
- c. Pertemuan III (Penegasan tentang cara kerja pikiran, perasaan, dan perilaku)
Setelah konselor menggiring siswa untuk memikirkan keyakinan apa yang membuat anggota memiliki perilaku yang maladaptif sehubungan dengan permasalahan mereka, anggota kelompok menyadari bahwa selama ini pikiran mereka selama ini salah dan tidak rasional sehingga perlu untuk diganti agar tidak merugikan anggota secara berlanjut.
- d. Desputing pikiran-pikiran irasional
Konselor menggiring anggota untuk memperdebatkan bagaimana keyakinan irasionalnya mempengaruhi kehidupannya dan apa konsekuensi yang ditanggung, serta keyakinan apa yang seharusnya ditumbuhkan oleh anggota

kelompok. Anggota kelompok membentuk sebuah keyakinan baru bahwa mereka adalah makhluk unik yang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam menghadapi tantangan-tantangan dunia dimana mereka harus percaya pada diri mereka sendiri dan berbangga atas hasil-hasil yang telah mereka capai dan mampu memperbaiki diri dengan penuh kesadaran.

- e. Pemberian motivasi dan penguatan
Pemberian motivasi pada anggota dilakukan dengan memberikan penekanan kembali akan keyakinan-keyakinan rasional yang telah dibentuk oleh konselor dan anggota kelompok sebelumnya. Selain itu, pemberian motivasi juga diberikan dengan memperlihatkan dua buah video motivasi sehingga anggota lebih bersemangat dan yakin untuk berubah ke arah yang lebih baik lagi. Keyakinan irasional yang digantikan dengan keyakinan rasional juga menyebabkan emotif dan perilaku anggota kelompok berubah menjadi lebih baik.
- f. Tidak lanjut dan evaluasi
Penyampaian kesan dan pesan selama pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dan apa saja yang perlu ditambahi untuk pelaksanaan konseling kelompok untuk evaluasi selanjutnya.

Analisis individu

Hasil analisis individu dari permasalahan *low self esteem* siswa, antara lain:

- a. Mangga: terjadi peningkatan skor sebelum perlakuan adalah 118, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 135. Jadi ada peningkatan skor yang dialami sebesar 17. Hal yang menyebabkan rendahnya *self esteem* Mangga adalah adanya rasa minder pada dirinya dalam berteman dengan teman yang memiliki material berlebih (kaya). Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Mangga termasuk tinggi dan mulai mau bergaul dengan semua temannya, karena pertemanan tidaklah diukur dari harta dan material lain, melainkan rasa saling menghormati dan menghargai masing-masing kekurangan dan kelebihan teman.
- b. Jeruk: terjadi peningkatan skor sebelum perlakuan adalah 126, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 140. Jadi ada peningkatan skor yang dialami sebesar 14. Hal yang menyebabkan rendahnya *self esteem* Jeruk adalah kurangnya rasa percaya diri pada diri Jeruk karena merasa dirinya kurang menarik dan tidak mendapatkan teman pada saat berada di lingkungan yang baru. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Jeruk termasuk tinggi dan mau untuk berusaha

berbaur mengekspresikan keberadaannya tanpa menunggu orang lain yang mengajak berkenalan terlebih dahulu. Selain itu, Jeruk juga memiliki keyakinan bahwa semua manusia itu unik termasuk dirinya yang memiliki kekurangan dan kelebihan berbeda-beda.

- c. Leci: terjadi peningkatan skor sebelum perlakuan adalah 126, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 140. Jadi ada peningkatan skor yang dialami sebesar 14. Hal yang menyebabkan rendahnya *self esteem* Leci adalah mudahnya dipengaruhi oleh orang lain akibat rapuhnya rasa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Leci termasuk tinggi dan mau mengenali serta menggali lebih dalam potensi yang ia miliki serta telah mencoba untuk memperbincangkan keinginannya untuk memasuki kuliah jurusan hukum dengan ayahnya.
- d. Jambu: terjadi peningkatan skor sebelum perlakuan adalah 126, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 141. Jadi ada peningkatan skor yang dialami sebesar 15. Hal yang menyebabkan rendahnya *self esteem* Jambu adalah ketakutannya saat berada di depan umum terutama saat diminta guru untuk maju kedepan kelas. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Jambu termasuk tinggi dan mulai mengetahui bahwa kesalahan adalah salah satu proses menuju keberhasilan, dan semua orang pernah mengalaminya. Jambu mau untuk berusaha selalu berfikir positif dan tersu berusaha.
- e. Melon: terjadi peningkatan skor sebelum perlakuan adalah 126, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 145. Jadi ada peningkatan skor yang dialami sebesar 19. Hal yang menyebabkan rendahnya *self esteem* MRM adalah adanya rasa tidak mau mengalah dan keyakinan bahwa setiap perbuatan itu perlu untuk dibalas didunia maupun di akhirat. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Melon termasuk tinggi dan mau mengubah kebiasaannya karena membalas dendam dilarang dalam agama dan tuhan selalu memiliki cara untuk memberikan balasan kepada semua orang atas perbuatan baik dan buruk. Selain itu Melon juga mau mendengarkan pendapat temannya dan mengakui kesalahannya.
- f. Kiwi: terjadi peningkatan skor sebelum perlakuan adalah 120, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 142. Jadi ada peningkatan skor yang dialami sebesar 22. Hal yang menyebabkan rendahnya *self esteem* Kiwi adalah kurangnya rasa asertivitas dan menuruti kata teman tanpa melihat untung ruginya

bagi Kiwi. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Kiwi termasuk tinggi dan berusaha untuk menolak permintaan bantuan temannya jika hal tersebut merugikan dirinya dan melihat kembali keperluan dan watak teman yang meminta bantuan.

- g. Anggur: terjadi peningkatan skor sebelum perlakuan adalah 124, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 140. Jadi ada peningkatan skor yang dialami sebesar 16. Hal yang menyebabkan rendahnya *self esteem* Anggur adalah sangat kurangnya asertivitas yang dimiliki oleh Anggur. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Anggur termasuk tinggi dan Anggur bercerita bahwa ia mulai mau mendengarkan baik-baik temannya bercerita tentang dirinya dan mengomentari apa yang dikatakan oleh temannya tentang dirinya. Jika kita tidak mengungkapkan pendapat kita, orang lain belum tentu mengerti apa yang kita inginkan.
- h. Nanas: terjadi peningkatan skor sebelum perlakuan adalah 120, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 138. Jadi ada peningkatan skor yang dialami sebesar 18. Hal yang menyebabkan rendahnya *self esteem* Nanas adalah kurang puasanya Nanasakan dirinya sendiri dan ingin menjadi diri orang lain. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Nanas termasuk tinggi dan Nanas mulai menggali apa yang ada pada dirinya baik positif maupun negatif karena semua orang memiliki kekurangan dan kelebihan, begitu pula dengan dirinya sendiri. kenyamanan akan tercipta jika kita menjadi diri sendiri serta jika bukan kita tidak menghargai diri sendiri, maka orang lain pun juga akan memandang rendah diri saya.

Analisis kelompok

Secara keseluruhan, subjek mengalami skor *self esteem* yang rendah dikarenakan adanya keyakinan yang irasional dalam diri subjek yang menyebabkan subjek merasa diri mereka kurang mampu, kurang percaya diri, kurang berharga, kurang termotivasi, dan kurang bersemangat dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup mereka. keyakinan-keyakinan irasional tersebut menyebabkan terbentuknya perasaan yang negatif pula pada subjek seperti adanya rasa takut, jengkel, marah, was-was, cemas, ragu, putus asa, hingga mengasihani diri sendiri karena tidak mampu mencapai apa yang diinginkan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Branden (2011), “*Self esteem* adalah mempercayai keyakinan diri bisa meraih sukses dan bahagia, perasaan berharga, mendapatkan hidup yang layak, berhak memenuhi

kebutuhan dan keinginan kita, meraih nilai dan menikmati apa yang telah kita raih. *Self esteem* dibentuk baik oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal disini adalah segenap faktor yang berada dibelakang atau aspek individual seperti gagasan-gagasan atau kepercayaan, kebiasaan atau perilaku”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya *low self esteem* salah satunya adalah adanya kesalahan pikiran atau kepercayaan individu sehingga mereka memiliki pikiran yang kurang rasional mengenai dirinya dan lingkungannya.

Setelah diterapkan konseling kelompok rasional emotif perilaku, konseli mengalami perubahan dalam membentuk keyakinannya menjadi lebih rasional dalam meningkatkan *self esteem* dalam diri konseli. skor yang didapat setelah melaksanakan konseling inipun meningkat rata-rata sebanyak 14,6 angka. Jadi, konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Konselor menggiring subjek untuk menyadari kesalahan pola pikirnya yang tidak rasional dan membentuk pola pikir atau keyakinan baru yang lebih rasional yaitu penerimaan diri secara utuh baik kelebihan maupun kekurangan diri. Perubahan keyakinan menjadi lebih rasional dan perilaku inipun menyebabkan adanya perubahan emosi yang dialami oleh subjek ketika ia mampu berfikir menjadi lebih rasional, subjek lebih merasakan puas, lega, menyenangkan diri sendiri, lebih sabar, tenang, dan bersemangat untuk mencoba hal-hal baru yang positif.

Hal ini sejalan dengan pendapat Palmer (2010), yang menyatakan bahwa Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) mendukung penerimaan diri tanpa syarat untuk mengukur atau menilai dirinya, tak peduli apapun yang terjadi pada kehidupannya. Apapun yang terjadi dalam kehidupan individu baik positif maupun negatif harus dapat diterima dengan baik dan memahami secara rasional. Oleh sebab itu, siswa yang memiliki tingkat *low self esteem* dapat dibantu dengan menggunakan konseling kelompok rasional emotif perilaku yang digunakan untuk membantu subjek dalam menciptakan perilaku baru dalam diri atau perilakunya yang diciptakan dengan menumbuhkan pikiran-pikiran baru yang positif kepada diri subjek.

Perubahan dan hasil peningkatan *self esteem* siswa antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling kelompok rasional emotif perilaku ini, selain dilihat dari perubahan perilaku dan emosi yang ditunjukkan oleh subjek, dapat juga dilihat dari adanya peningkatan skor *self esteem* siswa pada saat pre-test dan post-test.

Perbandingan hasil *Pretest* dan *Posttest* siswa

Tabel Analisis Data Pretest dan Posttest Angket Self Esteem

No	Subjek	Pre – Test (X _B)	Post- Test (X _A)	Arah Perbedaan	Tanda
1	ABM	118	135	X _A > X _B	+
2	AWP	126	140	X _A > X _B	+
3	FN	126	140	X _A > X _B	+
4	LBP	126	141	X _A > X _B	+
5	MRM	126	145	X _A > X _B	+
6	NAN	120	142	X _A > X _B	+
7	NM	124	140	X _A > X _B	+
8	SY	120	138	X _A > X _B	+

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 8 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan N = 8 dan x = 0 (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah Ho) = 0,04. Bila dalam ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,04 < 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor self esteem sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku. Berdasarkan hasil penghitungan di atas mean pre-test sebesar 123,25, mean post-test sebesar 140,12 dan selisih antara mean pre-test dan post-test sebesar 16,87. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan self esteem siswa kelas XI-IPS 4 di SMA Negeri 1 Nganjuk.

Data hasil pretest dan posttest tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Diagram

Data Hasil Pretest dan Posttest Angket Self esteem

Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat adanya perbedaan hasil antara skor pretest dan posttest. Pada seluruh subyek hasil pretest menunjukkan skor yang lebih rendah dari hasil posttest. Hal tersebut menjelaskan ada peningkatan skor self esteem siswa kelas XI IPS 4 di SMA Negeri 1 Nganjuk antara sebelum dan sesudah

diberi layanan konseling kelompok teknik rasional emotif perilaku.

PENUTUP

Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji penggunaan Konseling Rasional-Emotif-Perilaku untuk meningkatkan low self esteem pada siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk. Berdasarkan data analisis dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pada semua anggota kelompok pada saat sebelum dan sesudah dilaksanakan perlakuan konseling rasional emotif perilaku. Data ini ditunjang oleh hasil analisis data dengan menggunakan uji analisis statistik non parametric dengan uji tanda dapat diketahui dalam tabel tes binomial dengan ketentuan N = 8 dan x = 0 (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah Ho) = 0,04. Bila dalam ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,04 < 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor self esteem sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku. Berdasarkan hasil penghitungan di atas mean pre-test sebesar 123,25, mean post-test sebesar 140,12 dan selisih antara mean pre-test dan post-test sebesar 16,87. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan self esteem siswa kelas XI-IPS 4 di SMA Negeri 1 Nganjuk.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan self esteem siswa kelas XI IPS 4 di SMA Negeri 1 Nganjuk. Namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan-hambatan dan ganjalan dalam mencapai hasil yang maksimal, seperti adanya seperti kurangnya waktu jam pelajaran dan juga kurangnya tanggung jawab dalam melaksanakan tugas tepat waktu, keterbatasan lain yang dialami oleh peneliti adalah penelitian ini hanya menggunakan angket sebagai alat pengumpul data dalam menilai self esteem siswa. Oleh sebab itu, ada beberapa saran yang bisa dipertimbangkan antara lain:

- Bagi Konselor
 - Diharapkan konselor sekolah dapat menerapkan layanan konseling kelompok teknik rasional emotif perilaku ini sebagai alternatif menangani permasalahan low self esteem siswa lainnya.
 - Konselor sekolah seyogyanya dapat mempertimbangkan waktu dan juga lebih mampu menyemangati siswa dalam pelaksanaan proses layanan yang selanjutnya.

b. Bagi Peneliti yang lain

- 1) Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah meningkatnya skor *self esteem* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku. Namun, konselor sadar, bahwa layanan konseling kelompok teknik rasional emotif perilaku bukan satu-satunya pendekatan yang bisa digunakan untuk meningkatkan *low self esteem*, seyogyanya bagi peneliti lain untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang perlu diperhatikan seperti faktor keluarga dan lingkungan.
- 2) Selain itu juga, karena pada penelitian ini hanya menggunakan instrumen pengumpul data berupa angket yang kurang mampu menguraikan secara jelas pokok permasalahan siswa, maka untuk penelitian selanjutnya sebaiknya digunakan pedoman atau instrumen lainnya seperti observasi dan wawancara jika data yang diperoleh dari angket dirasa kurang memenuhi syarat sebuah penelitian.

Hurlock, E.B., 1998. *Perkembangan anak*. Alih bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayati. Jakarta: Erlangga.

Latipun. 2008. *Psikologi Konseling. Edisi Ketiga*. Malang: UMM Press.

Margono, S., 2010. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Palmer, Stephen. (2010). *Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh Haris. H. Setiadjud. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Santrock, Jonh W., 1995. *Life Span Development : perkembangan Masa Hidup jilid I. edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, Jonh W., 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Wilis, Sofyan S., 2010. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

Anshori, Muslich & Sri Iswati. 2009. *Buku ajar: Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair (AUP)

Arikunto, Suharsini. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Branden, Nathaniel. 1992. *The Power of Self esteem*. Florida: Health Communication, Inc.

Branden, Nathaniel. 2011. *The Six Pillars of Self-Esteem : Penghargaan Diri untuk Meraih Kebahagiaan Hakiki*. Semarang: Dahara Prize.

Corey, Gerald. 2007. *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. Alih bahasa oleh E. Koeswara. Bandung: Refika Aditama.

Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori konseling :Teori dan Praktek Konseling Dari Orientasi teoritik dan Pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press.

Feist, Jess & Gregory J. F., 2008. *Theories of Personality : edisi keenam*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.