

PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENGURANGI PERASAAN RENDAH DIRI SISWA KELAS XI DI SMK MASKUMAMBANG 2 GRESIK

“THE APPLICATION OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR COUNSELING TO DECREASE INFERIORITY AT CLASS XI STUDENTS OF VOCATIONAL HIGH SCHOOL MASKUMAMBANG 2 GRESIK”

FAKIHATUR RAHMA

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
Email : fakiharahmah@gmail.com

Dra. Titin Indah Pratiwi M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
Email : prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Perasaan rendah diri adalah perasaan yang menganggap bahwasanya dirinya lebih rendah dan lebih tidak mampu dibandingkan dengan orang lain, rendah diri dapat dialami oleh siapa saja baik itu oleh pekerja, orang biasa termasuk anak SMK. Adanya perasaan rendah diri dapat mengakibatkan individu merasa tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, sering diliputi oleh perasaan gagal dan menghalangi kemajuan individu baik itu dalam berinteraksi dengan teman maupun akademiknya. Perasaan malu bertanya, takut ketika disuruh berpendapat dan tidak percaya diri itulah yang terjadi pada kelas XI di SMK Maskumambang 2 Gresik. Metode pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengetahui fase Baseline dan fase Intervensi terhadap subyek, sedangkan wawancara digunakan untuk mengetahui perkembangan setelah diberikan fase Intervensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah penerapan konseling rasional emotif perilaku dapat mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas XI di SMK Maskumambang 2 Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan jumlah subyek tiga orang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* dengan menggunakan desain A-B, A yaitu Baseline dan B yaitu Intervensi. Teknik pengambilan sample dengan purposive non random. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi yaitu menganalisis perubahan data dalam satu kondisi yaitu kondisi perubahan dalam fase Baseline dan juga fase Intervensi.

Dari hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan bahwasanya ada perubahan dari fase Baseline ke fase Intervensi yaitu pada level stabilitas subyek K pada fase baseline (A) 67% menjadi 33% pada fase intervensi (B), subyek A pada fase baseline (A) 67% menjadi 25% pada fase intervensi (B) dan subyek S pada fase baseline dari 50% menjadi 25% pada fase intervensi (B). Sedangkan level perubahan menunjukkan pada subyek K membaik (+), pada subyek A juga membaik (+) dan subyek S juga mengalami peningkatan yaitu membaik (+). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada perubahan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dan hipotesisnya diterima

Kata kunci : Konseling Rasional Emotif Perilaku, Rendah diri

ABSTRACT

Inferiority was feeling that consider themselves inferior and less capable than others, feeling of inferiority can be experienced by anyone either worker or common people including vocational students. Presences of feeling of inferiority cause individual feel uncertain about their ability of themselves; they often overwhelmed by feeling of failure and prevent their progress either to interact with friends or academic. Feeling embarrassed to ask, afraid when instructed to argue and not confident that were that happen at class XI students of Vocational High School Maskumambang 2 Gresik. Methods of data collection were by observation, interview and documentation. Observation was used to determine the baseline phase and the intervention phase of the subject, while the interview was used to determine the development after given intervention phase. The purpose of this study was to examine whether the application of rational emotive behavior counseling can decrease inferiority at class XI students of Vocational High School Maskumambang 2 Gresik. This study was a pre-experimental study with a number of three subjects. The design of this study using the approach of Single Subject Design using AB design, A was Baseline and B was Intervention. Sampling technique was purposive non-random. Data analysis technique using visual analysis in a condition that is analyzing the data changes in one condition that was the condition of changes in the baseline phase and also intervention phase.

From the result of the study and data analysis that done, there were change from baseline phase to the intervention phase, that is at the level of stability on the subject of K in baseline phase (A) 67 % to 33 % in the intervention phase (B), subject A in the baseline phase (A) 67 % to 25 % in the intervention phase (B) and subject S in baseline phase from 50% to 25 % in the intervention phase (B). While on the level of changes indicate on the subject K was improved (+), on the subject of A also improved (+) and on the subject S also increased which improved (+). Therefore it can be concluded that there were change in scores before and after the intervention, and the hypothesis accepted.

Keywords: Rational Emotive Behavior Counseling, Inferiority

PENDAHULUAN

Mahluk Allah yang paling unik didunia adalah manusia, karena antara manusia yang satu dan lainnya selalu menunjukkan perbedaan yang sangat jelas baik itu mulai dari fisik, kecerdasan, ideologi, pemahaman dan juga karakter yang berbeda-beda, ciri yang mendasar bahwa manusia mempunyai keunikan dibanding dengan makhluk Allah lainnya yaitu manusia dapat berfikir, dengan kelebihan dapat berfikir itulah manusia lebih istimewa dibandingkan dengan makhluk Tuhan lainnya.

Perasaan rendah diri adalah perasaan yang menganggap bahwasannya dirinya lebih rendah dan lebih tidak mampu dibandingkan dengan orang lain, rendah diri dapat dialami oleh siapa saja baik itu oleh pekerja, orang biasa termasuk anak SMK. Menurut Adler (Dalam Darminto ; 48) perasaan rendah diri (inferiority) merupakan satu dimensi dari tahun- tahun awal kehidupan yang diyakini Adler menjadi faktor yang memainkan peran penting dalam mempengaruhi perkembangan manusia, setiap manusia memiliki tujuan untuk beralih dari perasaan inferior menjadi superior. Perasaan inferiorita ada pada semua orang, karena manusia mulai hidup sebagai makhluk yang kecil dan lemah. Sepanjang hidup, perasaan ini terus muncul ketika orang menghadapi tugas baru dan belum dikenal yang harus diselesaikan.

Menurut Pradipta Sarastika (2004:16) Rendah diri itu termasuk penyakit yang berbahaya, rendah diri juga merupakan suatu sikap yang merugikan diri pribadi kita. rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri orang yang rendah diri menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti dan lebih, ketika seseorang sudah merasa bahwa dirinya lebih rendah dan lebih lemah dibanding dengan teman-teman yang ada disekelilingnya, maka akan cenderung untuk menyendiri dan akan merasa terkucil dari pergulan sehingga wawasan yang diperoleh tidak bisa menjadi luas dan akan menjadi sempit.

Dari hasil wawancara yang saya lakukan dengan salah satu guru BK yang ada di SMK Maskumambang 2 Gresik dan beberapa wali kelas, dapat diketahui bahwasannya ada beberapa anak yang IQ nya berada dalam tingkat dibawah rata-rata, perasaan takut salah dan takut ditertawakan oleh teman-temannya juga dialami oleh siswa tersebut, sehingga anak menunjukkan kurang aktif dan cenderung pasif ketika di dalam kelas. Ketika disuruh berpendapat cenderung diam dan malu ,Hubungan sosial dan interaksi sosial dengan teman-teman juga kurang dan lebih senang untuk menyendiri , kurangnya minat dan perasaan tidak mampu juga ditunjukkan ketika disuruh ikut dalam mengikuti perlombaan yang ada disekolahan, merasa dirinya lebih rendah dibandingkan dengan teman-temannya. Sehingga membuat nilai belajar kurang bahkan kebanyakan nilai yang dihasilkan dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Dari gejala-gejala yang ditunjukkan tersebut dapat mengindikasikan bahwasannya mempunyai

perasaan rendah diri, hal ini dapat diperkuat dengan pendapat yang disampaikan oleh Pradipta Sarastika (2014) bahwasannya tingkah laku orang yang merasa rendah diri adalah senang menyendiri, ragu dalam bertindak, lemah dalam persaingan dan kompetisi, sangat sensitif pemalu dan sebagainya, sehingga dari ciri-ciri dan informasi yang saya dapat dari guru bk dapat disimpulkan bahwasannya masalah yang terjadi karena mempunyai perasaan rendah diri khususnya dalam sosialnya.

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2009:213) perasaan rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi). Berdasar pada pendapat para ahli tersebut bahwasannya rasa rendah diri disebabkan karena pikiran-pikiran yang ada dalam pikirannya, itulah yang menjadi salah satu timbulnya rasa rendah diri siswa.

Pikiran yang negatif dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku yang negatif pula, dan individu yang mempunyai perasaan rendah diri dapat juga diakibatkan oleh pola pikir yang tidak rasional sehingga merasa dirinya lebih rendah dibandingkan dengan teman-temannya. Siswa yang memiliki perasaan rendah diri yang disebabkan oleh pikiran negatif individu sehingga menjadikan individu tersebut mengalami kegagalan dalam menciptakan kepribadian yang sehat serta gagal dalam mengembangkan kreatifitas, interaksi komunikasi dan kecerdasan yang dimilikinya. Karena memang antara pikiran, perasaan dan perilaku mempunyai keterkaitan.

Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku (George & Cristiani, 1990,p.81).

Dalam latihan konseling rasional emotif perilaku diberikan dengan tujuan untuk memperbaiki dan merubah sikap, pandangan, cara berpikir yang tidak rasional menjadi rasional, agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan rasa percaya dirinya dan hubungan sosial dengan teman-temannya. Seperti halnya menurut Ellis (Latipun 2008) tujuan konseling rasional emotif perilaku pada dasarnya untuk membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irasional.

Mengacu pada latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, penulis ingin mengadakan penelitian tentang “ Penerapan konseling rasional emotif perilaku untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas XI Di SMK Maskumambang 2 Gresik.”

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Perasaan Rendah Diri

Rendah diri merupakan masalah yang bisa terjadi pada setiap diri manusia dan merupakan suatu sikap yang merugikan diri pribadi kita. Para ahli dalam mendefinisikan rendah diri memiliki pandangan yang berbeda-beda. Menurut Adler (Suryabrata,2005:187) pengertian perasaan rendah diri itu mencakup segala perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subyektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Menurut Sarastika (2014) perasaan rendah diri adalah perasaan yang menganggap terlalu rendah pada diri sendiri dan menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti.

Sedangkan menurut Yusuf dan Nurihsan (2009:213) perasaan rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi).

Dapat disimpulkan bahwasannya perasaan rendah diri adalah perasaan yang ada pada diri seseorang yang menganggap bahwasannya dirinya lebih rendah dan tidak mempunyai kemampuan yang berarti dibandingkan dengan orang lain yang berasal dari kekurangan diri karena adanya penilaian terhadap diri sendiri yang terlalu rendah dan tidak sepenuhnya percaya pada kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, sehingga wawasan dan interaksi dengan teman-temannya kurang.

Ciri-Ciri Rendah diri

Menurut Mulyatiningsih (2004) bahwa ciri-ciri atau tingkah laku orang yang rendah diri adalah :

- Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan, orang yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti biasanya tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan.
- Selalu ragu dalam bertindak, orang yang merasa tidak mempunyai kemampuan yang berarti akan selalu ragu-ragu dalam bertindak dan perasaan seperti ini akan merugikan diri sendiri.
- Tidak mau bersaing positif, seperti persaingan kepandaian, lomba mengarang.

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2009:213) ciri-ciri perasaan rendah diri pada diri seseorang yaitu :

- Peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain
- Sangat senang terhadap pujian atau penghargaan
- Senang mengkritik atau mencela orang lain
- Kurang senang untuk berkompetisi
- Cenderung senang menyendiri
- Pemalu
- Penakut

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya ciri-ciri orang yang mempunyai perasaan rendah diri adalah ragu dalam bertindak, takut

mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial, cenderung senang menyendiri, tidak suka dalam berkompetisi, merasa tidak senang terhadap kritikan, cenderung menyalahkan keadaan, sensitif, pemalu, senang mengkritik orang lain.

Faktor penyebab perasaan rendah diri

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2009:213) menjelaskan bahwa perasaan rendah diri disebabkan oleh :

- Kondisi fisik
Lemah, kerdil, cacat, tidak berfungsi, atau wajah yang tidak menarik. Menurut Coopersmith (dalam Ghufron, 2010) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan rasa rendah diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.
- Psikologis
Kecerdasan dibawah rata-rata, konsep diri yang negatif sebagai dampak dari frustrasi yang terus menerus dalam memenuhi kebutuhan dasar (seperti selalu gagal untuk memperoleh status, kasih sayang, prestasi dan pengakuan).
- Kondisi lingkungan yang tidak kondusif
Hubungan interpersonal dalam keluarga tidak harmonis. Kemiskinan, dan perlakuan yang keras dari orang tua.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya faktor yang mempengaruhi rendah diri yaitu faktor dalam dan faktor luar, faktor dalam yaitu penyebab yang berasal dari diri sendiri, seperti cacat tubuh, kecerdasan dibawah rata-rata sehingga orang yang merasa rendah diri lemah dalam menguasai bidang studi, susah dalam berkomunikasi sehingga kurang bisa dalam bergaul dan pikiran-pikiran negatif yang ada dalam pikirannya, sedangkan faktor luar yaitu misalkan ekonomi orang tua lemah (tidak mampu), keluarga yang *broken home* dan sebagainya.

Pengertian Konseling rasional emotif perilaku

Menurut George & Cristiani (1990) Konseling rasional emotif perilaku adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali kepada konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Ellis (dalam Corey, 2005), Konseling Rasional Emotif Perilaku adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah. Sedangkan menurut Corey (2005) Konseling Rasional Emotif Perilaku adalah sebuah pendekatan yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.

Menurut Michael Neenan (2010) konseling rasional emotif perilaku adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.

Dari beberapa pendapat diatas adapat disimpulkan bahwasannya Konseling rasional emotif perilaku adalah suatu pendekatan yang membantu memecahkan masalah-masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah dengan mengubah pola pikir irasional menjadi pola pikir yang rasional agar menjadi pribadi yang lebih baik dan mampu untuk berfikir secara rasional.

Tujuan Konseling Rasional Emoti Perilaku

Tujuan konseling menurut Ellis pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berfikir yang irasional. Dalam pandangan Ellis, cara berfikir yang irasional itulah yang menjadi individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara-cara berfikirnya harus diubah menjadi yang lebih tepat yaitu cara berfikir yang rasional Latipun (2008 : 122).

Tahapan-Tahapan dalam Konseling Rasional-Emotif Perilaku

George dan Cristiani, 1984 (dalam Latibun , 2008) mengungkapkan tahap-tahap konseling rasional emotif perilaku adalah sebagai berikut:

Tahap pertama, proses untuk menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidak bahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.

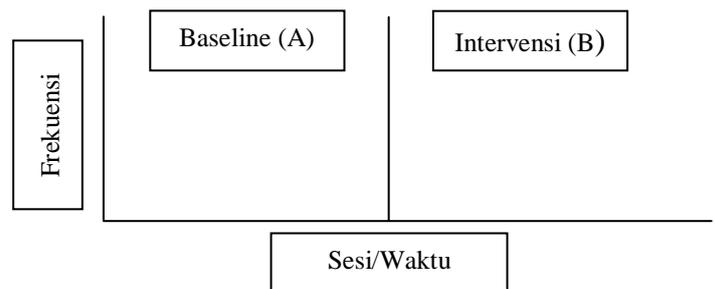
Tahap kedua, membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesediaan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh konseli dan konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan *desputing* terhadap keyakinan konseli yang irasional.

Tahap ketiga, membantu konseli lebih “mendebatkan” (*desputing*) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara yang rasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang saya teliti ini menggunakan desain penelitian eksperimen dengan model kuantitatif dengan pendekatan *Single Subject Desain* (SSD) atau penelitian dengan *subject tunggal* (Sunanto, 2005:56). Dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat konseling rasional emotif perilaku dapat mengurangi rendah diri siswa kelas XI SMK Maskumambang 2 Gresik. Adapun model desain yang saya gunakan yaitu model A-B

Grafik
Desain SSR yang digunakan dalam penelitian ini yaitu
A-B



Teknik dan instrumen pengumpulan data

Menurut Arikunto (2006 : 151) “ teknik pengumpulan data adalah usaha untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk proses penelitian”.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah :

A. Observasi dan Dokumentasi

Observasi adalah suatu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada subyek penelitian (Margono, 2009:158). Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap subyek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observasi dilakukan bersama subyek yang diselidiki atau yang akan diteliti.

B. Dokumentasi

Dalam memperoleh data dalam penelitian, tidak hanya angket maupun observasi yang bisa digunakan untuk menunjang dari hasil data yang diperoleh, dokumentasi juga tidak kalah penting untuk penyempurnaan data, dalam penelitian ini dokumentasi yang digunakan berupa foto-foto, untuk memberikan bukti nyata bahwa benar-benar melakukan wawancara maupun konseling dengan siswanya.

Teknik analisis data

Dalam penelitian dengan menggunakan SSD (*Single Subject Desain*) metode ini harus mempertimbangkan beberapa komponen diantaranya yaitu a. Banyaknya data dalam setiap kondisi yang disebut panjang kondisi, yaitu panjang kondisi fase baseline dan intervensi b. Tingkat stabilitas dan perubahan data, yaitu dengan melihat skor stabilitas yang dihasilkan dari banyaknya data poin dalam rentang c. Kecenderungan arah grafik

Menurut Sunanto (2005) analisis dalam kondisi adalah analisis perubahan data dalam satu kondisi misalnya kondisi baseline atau kondisi intervensi. Komponen-komponen yang harus dianalisis yaitu :

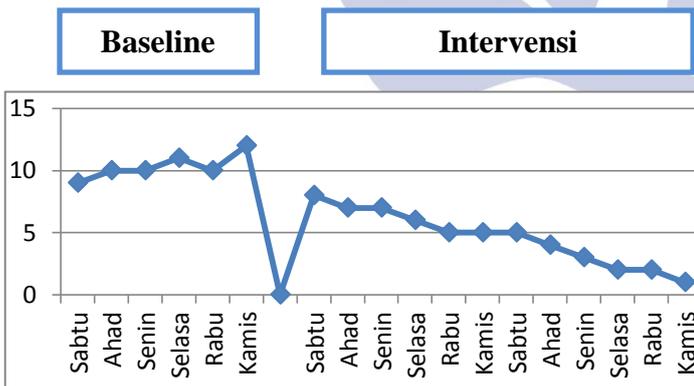
1. Panjang kondisi

Panjang kondisi dilihat dari banyaknya data poin atau skor yang ada pada setiap kondisi. Seberapa banyak data poin yang harus ada setiap kondisi bergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan. Panjang kondisi menunjukkan ada beberapa sesi dalam kondisi tersebut.

2. Kecenderungan arah, kecenderungan arah digambarkan oleh garis lurus yang melintasi semua data dalam suatu kondisi. Baik itu fase baseline maupun intervensi
3. Kecenderungan stabilitas
Untuk menentukan kecenderungan stabilitas dapat dihitung dengan cara seperti berikut dengan menentukan rentang stabilitas, yaitu menggunakan kriteria stabilitas sebesar 15 % , data dikatakan stabil ketika hasilnya mencapai 80- 90%
4. Level perubahan
Menentukan level perubahan dilakukan dengan cara menandai data pertama dan data terakhir pada fase baseline (A). Kemudian menandai data pertama dan data terakhir pada fase intervensi (B). Terakhir dihitung selisih antara data dan menentukan arah naik atau turun dengan tanda (+) jika membaik, (-) jika memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan.
5. Jejak data, merupakan perubahan dari data satu ke data lain dalam suatu kondisi dengan tiga kemungkinan yaitu naik, turun dan datar, ketika kondisi itu naik sedangkan penelitian kita bertujuan untuk mengurangi maka dikatakan memburuk atau (-), dan ketika menurun maka dikatakan membaik (+)

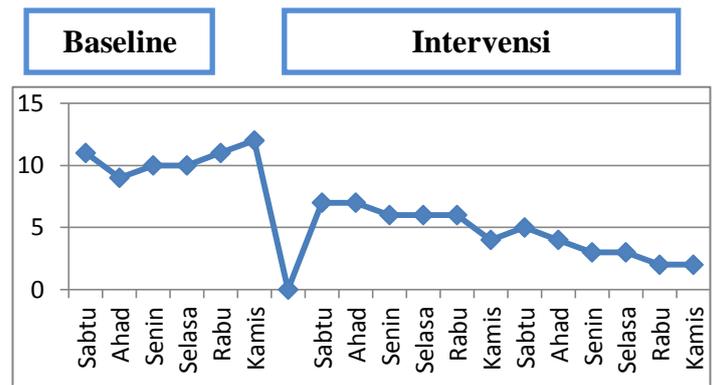
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Panjang Kondisi subyek (K)



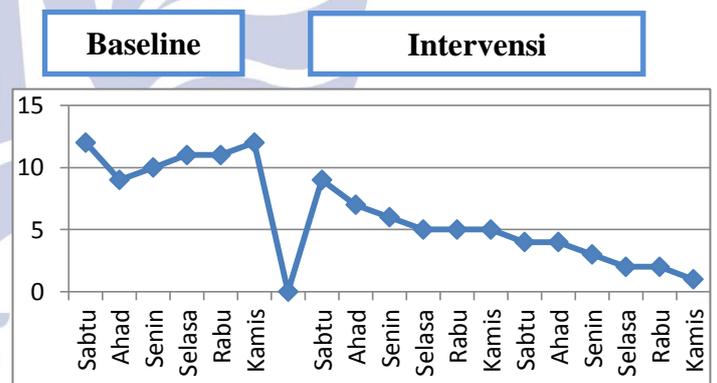
Pada grafik subyek (K) yang ada diatas adalah gambaran dari panjang kondisi fase baseline dan intervensi, baseline selama 6 hari dan intervensi selama 12 hari, dari gambar grafik dapat dilihat bahwasannya ada penurun dari fase baseline ke intervensi, pada fase baseline data poin pertama 9 dan data poin hari ke enam 12, untuk fase intervensi juga mengalami penurunan yaitu dari 7 sampai pada hari terakhir menjadi 1, sehingga mengalami penurunan setelah diberikan intervensi (perlakuan).

Panjang Kondisi subyek (A)



Pada grafik subyek (A) yang ada diatas adalah gambaran dari panjang kondisi fase baseline dan intervensi, baseline selama 6 hari dan intervensi selama 12 hari, dari gambar grafik dapat dilihat bahwasannya ada penurun dari fase baseline ke intervensi, pada fase baseline data poin pertama 11 dan data poin hari ke enam 12, untuk fase intervensi juga mengalami penurunan yaitu dari 7 sampai pada hari terakhir menjadi 2, sehingga mengalami penurunan setelah diberikan intervensi (perlakuan)

Panjang Kondisi Subyek (S)



Pada grafik subyek (S) yang ada diatas adalah gambaran dari panjang kondisi fase baseline dan intervensi, baseline selama 6 hari dan intervensi selama 12 hari, dari gambar grafik dapat dilihat bahwasannya ada penurun dari fase baseline ke intervensi, pada fase baseline data poin pertama 12 dan data poin hari ke enam 12, untuk fase intervensi juga mengalami penurunan yaitu dari 9 sampai pada hari terakhir menjadi 1, sehingga mengalami penurunan setelah diberikan intervensi (perlakuan)

Pada fase intervensi yang telah dilakukan dan didapatkan menunjukkan bahwa terdapat perubahan subyek K yang mengalami skor dari 8 menjadi 1, artinya subyek sudah bisa mengurangi perasaan rendah dirinya dan sudah menjadi lebih percaya diri dan interaksi sosial dengan teman dan keberanian ketika maju didepan kelas juga ada peningkatan, hal ini juga

dikuatkan dari wawancara yang saya lakukan dengan wali kelas bahwa ada perubahan perilaku yang dilakukan oleh subyek K, perubahan awal yang ditunjukkan oleh subyek K terjadi pada saat pertemuan keempat, subyek K mulai menyadari bahwa perilaku yang ditunjukkan dia selama ini berawal dari pikiran-pikiran dia yang irasional.

Subyek K adalah anak yang sangat pendiam ketika guru menyuruh berpendapat lama sekali dalam menjawab pertanyaan dan ketika diajak berbicara pandangannya selalu kebawah tidak memandang orang yang diajak berbicara, merasa malu, setelah melakukan konseling rasional emotif perilaku dan mulai menganalisis dengan ABC bahwasannya apa yang dia lakukan berasal dari pikiran-pikiran yang kurang rasional, menunjukkan konseli bahwa pikiran-pikiran dia tidak logis dan desputing (mendeбатkan) membuat dia sadar dan mengerti bahwa pikiran dapat mengganggu perasaan dan perilaku, serta konseli mengerti bahwa pikiran dapat ditantang dan diubah menjadi pikiran yang rasional yang mengantarkan dia bahwa ketika dalam suatu situasi dia merasa bahwa pikiran dia mengganggu pikiran dia maka dia harus merubah pikiran dia itu menjadi pikiran yang rasional.

Latihan konseling rasional emotif perilaku diberikan dengan tujuan untuk memperbaiki dan merubah sikap, pandangan, cara berpikir yang tidak rasional menjadi rasional agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan rasa percaya dirinya dan hubungan sosial dengan teman-teman yang lain, seperti halnya menurut Ellis (Latipun 2008) tujuan konseling rasional emotif perilaku pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara berpikir yang rasional.

Pada fase intervensi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perubahan subyek A yang mengalami penurunan skor dari 7 menjadi 2, artinya subyek A sudah mulai merasa percaya diri pada saat kegiatan belajar berlangsung, perubahan awal yang ditunjukkan subyek A yaitu pada saat pertemuan ketiga, subyek A sudah mulai mengerti dan memahami bahwa perasaan dan perilaku dia selama ini berawal dari pikiran dia yang irasional, subyek A adalah anak yang senang menyendiri dan merasa lemah dibanding dengan teman-temannya dan takut ketika disuruh maju kedepan, setelah melakukan konseling dan mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh subyek A dengan menggabungkan teori ABC, bahwasannya subyek A senang menyendiri karena dia merasa bahwa teman-temannya akan membuat dia menjadi anak yang nakal, subyek A merasa takut dan malu ketika maju kedepan kelas dan berpendapat karena takut ditertawakan oleh teman-temannya, sehingga dapat dilihat bahwasannya pikiran subyek A yang irasional berdampak ada perilakunya.

Perubahan yang terjadi pada subyek A ketika dia mulai mengetahui bahwa memang pikiran perasaan dan perilaku saling mempengaruhi, apa yang dia pikirkan belum tentu benar, pada saat treatment dengan desputing (mendeбатkan) subyek mulai bisa merubah pikiran-pikiran dia menjadi yang rasional, dan subyek A

sudah mulai berani dalam bertanya dengan guru dan juga sudah bisa bergaul dengan teman-teman dikelas, dan lebih percaya diri hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara dengan wali kelas, pada saat fase baseline dan intervensi bahwa ada perubahan

Menurut KREP (Thompson, Rudolph, & Henderson, 2004), baik buruknya manusia ditentukan oleh seberapa jauh mereka menggunakan sistem keyakinan rasionalnya untuk merespon orang lain. Jika individu membuat reaksi dengan sistem keyakinan yang tidak rasional (irasional), maka mereka cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagai orang jahat atau mengerikan ketika dirinya dan orang lain gagal memenuhi harapan. Ellius (1987,1997) memandang manusia pada dasarnya irasional, yang senang menyalahkan diri dan perlu dibelajarkan untuk menjadi orang yang lebih rasional.

Pada fase intervensi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perubahan subyek A yang mengalami penurunan skor dari 7 menjadi 2, artinya subyek A sudah mulai mengurangi perasaan rendah dirinya, perubahan yang terjadi pada subyek S terjadi pada saat pertemuan keempat, ketika subyek S mulai bisa mengganti pikiran-pikiran dia yang irasional menjadi rasional.

Subyek S adalah anak yang kurang bersemangat didalam kelas, selalu ragu dalam bertindak, pemalu dan sensitif, dari hasil identifikasi yang saya lakukan dalam pertemuan kedua, dapat dilihat bahwasannya, yang membuat subyek S perilakunya seperti itu berasal dari pikiran dia yang menganggap bahwa, dia adalah orang yang lemot dan bodoh dari teman-temannya, dia juga berpikir bahwa apa yang dilakukannya selalu salah dan takut ditertawakan teman-temannya, sehingga ragu daam bertindak

Pada saat pertemuan keempat subyek mulai melakukan treatment dengan mengganti pikiran dia yang irasional menjadi rasional, hal itu yang dia lakukan ketika dia bertindak dan pikiran irasional muncul segera dia merubahnya menjadi pikiran yang rasional menjadikan dia lebih baik dari sebelumnya, seperti halnya yang disampaikan oleh wali kelas bahwasannya setelah dilakukan intervensi kepada subyek yang ada diatas bahwa ada perubahan perilaku siswa dari mulai keberanian dia ketika maju dikelas dan interkasi sosial dengan teman-temannya semakin membaik.

Menurut Michael Neenan (2010) konseling rasional emotif perilaku adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil level stabilitas subyek K pada fase baseline (A) 67% menjadi 33% pada fase intervensi (B), subyek A pada fase baseline (A) 67% menjadi 25% pada fase intervensi (B) dan subyek S pada fase baseline dari 50% menjadi 25% pada fase intervensi (B). Sedangkan level perubahan menunjukkan pada subyek K membaik (+), pada subyek A juga membaik (+) dan subyek S juga mengalami peningkatan yaitu membaik (+).

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka pada bagian penutup ini akan disajikan kesimpulan dan juga saran yang berhubungan dengan hasil penelitian yaitu penerapan konseling rasional emotif perilaku untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas XI di SMK Maskumambang 2 Gresik, maka dapat diambil kesimpulannya yaitu berdasarkan hasil level stabilitas subyek K pada fase baseline (A) 67% menjadi 33% pada fase intervensi (B), subyek A pada fase baseline (A) 67% menjadi 25% pada fase intervensi (B) dan subyek S pada fase baseline dari 50% menjadi 25% pada fase intervensi (B). Sedangkan level perubahan menunjukkan pada subyek K membaik (+), pada subyek A juga membaik (+) dan subyek S juga mengalami peningkatan yaitu membaik (+). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya hipotesis penelitian yang berbunyi “ Penerapan konseling rasional emotif perilaku dapat mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas XI di SMK Maskumambang 2 Gresik “ diterima.

B. Saran

1. Bagi konselor sekolah
Diharapkan lebih peduli dengan permasalahan siswa yang terjadi yaitu siswa yang mengalami rendah diri, apalagi pada anak SMK yang kebanyakan setelah lulus sekolah banyak yang bekerja, karena dalam bekerja itu membutuhkan rasa percaya diri agar bisa bergaul dengan rekan sesama kerja, ketika siswa mengalami rendah diri maka akan menghambat dalam bergaul dan cenderung pasif, dan konselor bisa menerapkan konseling rasional emotif perilaku .
2. Bagi peneliti lain
 - a. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian bisa menggunakan teknik yang sama yaitu konseling rasional emotif perilaku tetapi dengan variabel satu yang lain, agar teknik ini tidak hanya digunakan dalam permasalahan rendah diri melainkan permasalahan yang lain juga.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan menggunakan metode ini tetapi dengan menggunakan desain A-B-A, A-B-A-B, menambah subyek penelitian lebih dari 3 orang, dan waktu dalam observasi lebih lama.
 - c. Dalam penelitian yang saya lakukan, kesulitan dalam mencari orang yang observasi, sehingga peneliti lain bisa lebih mengkomunikasikan dengan guru kelas, dan kerjasama dengan guru yang akan mengobservasi 3 subyek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2004.*Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2007.*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.Bandung : Refika Aditama.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori konseling*.penerbit : Unesa University Press.
- Fatimah Fafaid Nurul.2014. *Penerapan teknik self Instruction untuk mengurangi Perilaku Off Task siswa kelas X Di SMK Negeri 12 Surabaya*. Universitas Negeri Surabaya, Skripsi: Tidak diterbitkan.Surabaya: Fip PPB
- Gantina,dkk. 2011.*Teori dan Teknik Konseling*.Jakarta:PT Indeks
- Ghufron M Nur, Rini Risnawati. 2012. *Teori-teori psikologi*.Jogjakarta: Ar-ruzz media.
- <http://belajarpsikologi.com/category/ilmu-psikologi/jurnal-psikologi/posted>
- Intannia Nila. *Penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku untuk mengurangi kecemasan bertanya pada siswa kelas X-D SMA Negeri Mejayay Madiun*. Universitas Negeri Surabaya, Skripsi: Tidak diterbitkan.Surabaya: Fip PPB
- Kenchappanavar Rajeshwari. 2012.*Relationship between inferiority complex and frustation in adolescents*.Journal of humanities and social science.volume 2 1-5
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*.Malang: UMM Press
- Margono. 2009.Metode penelitian pendidikan Komponen MKPK. Jakarta: Rineka Cipta.
- Palmer,Stephen. 2010.*Konseling dan Psikoterapi*.Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Philips A. 2006.Rendah diri.[http.www.idwikipedia.org/wiki/rendah diri](http://www.idwikipedia.org/wiki/rendah_diri)
- Sarwono, SW. 2011.*Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sarastika, Pradipta. 2014.*Tampil Percaya Diri*.Yogyakarta:Araska
- Santrock. 2007.Remaja: Erlangga.
- Suhartin. 2010.*Smart parenting*.Jakarta: Libri

Sugiono. 2010.*METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN RD*. Bandung: ALFABETA.

Sukardi Dewa Ketut. 2000.*Pengantar pelaksanaan program Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta:PT Rineka cipta

Suryabrata,Sumadi. 2005.*Psikologi Kepribadian*.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada

Sunanto, Juang dkk. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*.Center for Research on International Cooperation in Educational development (CRICED) University of tsukuba.

Winarsunu, Tulus. 2002. *Statistik DALAM PENELITIAN Psikologi*. Malang : UMM Press.

Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. 2005. *Landasan Bimbingan dan konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

