

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM SISWA SMA

¹Khoiriyah & ²Bakhrudin All Habsy
e-mail: ryakhoiriyah10@gmail.com

¹SMA Negeri 1 Kutorejo

Jl.Lapangan No.02 Kutorejo

²Universitas Darul Ulum Jombang

Jl. Gus Dur No.29A, Mojongapit, Jawa Timur

Abstrak: *Self esteem* merupakan suatu penilaian individu yang mengarah pada evaluasi diri terhadap hasil yang dicapai dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu. Untuk mengukur *self esteem* dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *self esteem* yang memiliki nilai validitas butir total dengan nilai R sebesar 0,220 dan reliabilitas sebesar 0,945, maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner *self esteem* reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Experiment Pretest and Posttest Control Group Design*. Data dianalisis dengan uji statistik nonparametrik *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*. Hasil hipotesis diperoleh nilai Z sebesar -2,120 dan angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu 0,034 yang berarti lebih kecil dari taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), maka H_0 ditolak, artinya konseling kelompok *rational emotive behavior* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Februari sampai dengan Juli 2018, yang bertempat di SMA Negeri 1 Kutorejo. Berdasarkan hasil penelitian disampaikan saran, (1) bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior* sebagai alternatif untuk meningkatkan *self esteem* siswa; (2) bagi peneliti selanjutnya dapat menerapkan konseling *rational emotive behavior* pada aspek psikologis yang lain maupun menggunakan teknik yang berbeda dalam layanan konseling kelompok sehingga akan diperoleh wawasan tambahan.

Kata-kata kunci: konseling kelompok *rational emotive behavior*, *self esteem*, siswa SMA

EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR IN GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF-ESTEEM OF SENIOR HIGH-SCHOOL STUDENTS

Abstract: *Self-esteem* is an individual assessment that leads to self-evaluation of the results achieved, which are influenced by attitudes, interactions, rewards, and acceptance of others towards the individual. To measure *self-esteem* in this study using a questionnaire of *self-esteem* that has a value of total item validity with an R-value of 0.220, and reliability of 0.945, it can be concluded that the questionnaire is reliable and feasible to use as a research instrument. This study aims to determine the effectiveness of the *rational emotive behavior* group counseling to improve *self-esteem* of high-school students. This type of research is quantitative with the design of *Experiment Pretest and Posttest Control Group Design*. Data were analyzed by two nonparametric statistical test's *Independent Mann-Whitney U Sample Test*. The results of the hypothesis obtained by the Z value of -2.120 and *Asymp numbers. Sig. (2-tailed)* which is 0.034, which meant it is smaller than the real level ($\alpha/2 = 0.05$), then H_0 is rejected, meaning that the counseling of *rational emotive behavior* groups is effective to improve *self-esteem* of high-school students. The research was carried out starting from February to July 2018, which took place at SMA Negeri 1 Kutorejo. Based on the results of the research, researchers give suggestions for (1) teacher of Counseling Guidance could apply this *rational emotive behavior* group counseling as an alternative strategy to improve students' *self-esteem*; (2) furthermore, researcher could apply *rational emotive behavior* counseling on the other psychological aspects or using different techniques for group counseling, so they could learn new knowledge.

Keywords: *rational emotive behavior* groups counseling, *self-esteem*, senior high-school students

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) bisa dikategorikan sebagai remaja. Masa remaja adalah suatu masa mencari kemerdekaan dan kebebasan yang relatif, mencoba lingkungan-lingkungan baru, suatu masa antara percobaan dan kegagalan (Young, 2012:). Menurut Geldard & Geldard (2011), salah satu tantangan yang paling sulit yang dihadapi remaja adalah berkaitan dengan pembentukan, pemeliharaan, dan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan dalam berelasi dengan orang-orang lain.

Menurut Sukmadinata (2003), perkembangan remaja terdiri dari tiga tahap yaitu masa remaja awal (usia 13-14 tahun), remaja tengah (usia 15-16 tahun), dan masa remaja akhir (usia 17-18 tahun). Pada masa remaja tengah, rasa senang datang silih berganti dengan rasa duka, kegembiraan berganti dengan kesedihan, rasa akrab bertukar dengan kerenggangan dan permusuhan. Pada masa remaja tengah, anak terombang-ambing dalam sikap mendua (ambivalensi).

Berdasarkan uraian yang dikemukakan Sukmadinata (2003), siswa sekolah menengah dapat dikategorikan sebagai remaja pertengahan. Menurut Habsy (2017a), permasalahan besar pada masa remaja, adalah muncul dengan pertanyaan identitas diri misalnya siapakah aku, aku harus menjadi apa, serta banyak lagi pertanyaan-pertanyaan sejenis yang memfokuskan pada pencerminan identitas diri para remaja. Pertumbuhan dan perkembangan remaja dalam pencarian identitas diri, memunculkan masalah yang bersumber pada *self-esteem*. Coopersmith (dalam Suhron, 2016) memberikan pengertian tentang *self-esteem* adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Pernyataan tersebut dipertegas oleh Habsy (2017a) yang menyatakan bahwa *self-esteem* adalah kemampuan individu dalam melakukan evaluasi atau penilaian terhadap keberhargaan diri yang bermuara pada keyakinan dan pola pikir yang menimbulkan perasaan berharga dan layak untuk dihargai sebagai individu.

Menurut Coopersmith (dalam Ikbal & Nurjannah, 2016) mengemukakan empat aspek dalam *self-esteem* yaitu (1) kekuatan (*power*) menunjuk pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah lakunya; (2) keberartian (*significance*) menunjuk kepada kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan

dan popularitas individu dari lingkungan sosial; (3) kebajikan (*virtue*) menunjuk pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika, dan agama; serta (4) kemampuan (*competence*) menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang.

Menurut Habsy (2014), *self-esteem* terbagi menjadi dua tingkat, yaitu tinggi dan rendah. Ketika remaja memahami dirinya seperti apa yang diidealkan, maka remaja memiliki *self-esteem* tinggi, namun sebaliknya, ketika apa yang dimiliki atas dirinya tidak sesuai dengan pandangan ideal, akan memiliki *self-esteem* rendah. Menurut Coopersmith (dalam Sari & Soejanto, 2016), remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi bangga dengan sikap dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu mempercayai persepsi diri sendiri sehingga tidak terpaku pada kesukaran-kesukaran personal, memanfaatkan kritikan dari lingkungan sebagai bahan untuk evaluasi diri, memandang diri sebagai seorang yang bernilai, penting dan berharga, memiliki harapan dan tujuan tinggi, serta berusaha merealisasikan dari lingkungan sosialnya. Remaja yang memiliki *self-esteem* rendah tidak mempunyai kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan dalam dirinya, merasa terasing karena memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak dicintai, terlalu lemah dalam mengakui kekurangan, peka terhadap kritik, serta terbenam dalam masalah-masalah pribadi dan melarikan diri dari interaksi sosial.

Menurut Santrock (dalam Suhron, 2016: 31), *self-esteem* remaja terbentuk dari hasil evaluasi subjektif atas umpan balik yang remaja terima dari orang sekitar serta perbandingan dengan standar atau nilai kelompoknya. Berkaitan dengan *self-esteem* pada remaja, Dubois & Tevendale (dalam Suhron, 2016) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa kritis dalam perkembangan *self-esteem* karena *self-esteem* dapat membantu menghadapi tugas perkembangan remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara kepada koordinator guru Bimbingan dan Konseling dan 1 orang guru Bimbingan dan Konseling serta hasil *need assessment* guru Bimbingan dan Konseling melalui angket di SMA Negeri 1 G menunjukkan bahwa (1) 80% peserta didik kelas X menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berdaya; (2) sekitar 90% peserta didik yang meremehkan dan tidak yakin dengan kemampuannya sendiri; (3) 82% peserta didik yang memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang

negatif; (4) 75 % peserta didik yang merasa pesimis, mudah menyerah dan tidak puas dengan dirinya sendiri; serta (5) layanan bimbingan dan konseling di sekolah dilaksanakan satu jam pelajaran dalam satu minggu, sehingga dirasakan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling masih kurang intensif.

Masa remaja adalah masa yang amat baik untuk mengembangkan segala potensi positif yang dimiliki seperti bakat, kemampuan, dan minat. Pernyataan tersebut dipertegas oleh pendapat Habsy (2017a) yang menyatakan bahwa penting bagi remaja untuk mempunyai *self esteem* tinggi, serta menetapkan cara pandang yang sejalan dengan penerimaan diri apa adanya. Peranan strategis bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan penting dalam meningkatkan pemahaman tentang *self esteem* pada peserta didik. Untuk meningkatkan *self esteem* yang selama ini menjadi salah satu permasalahan bagi sebagian peserta didik dapat diupayakan untuk melaksanakan kegiatan yang mengarah pada pengembangan dan peningkatan pemahaman pentingnya meningkatkan *self esteem* dalam kehidupan sehari-hari. Upaya bimbingan dan konseling dalam merealisasikan fungsi-fungsi membantu individu, dengan kemotekaran nalarnya untuk memperluas (*refine*), menginternalisasi, memperbaharui, dan mengintegrasikan sistem nilai ke dalam perilaku mandiri (Habsy, 2017b).

Pada *setting* pendidikan upaya konselor sekolah dalam rangka membantu pencapaian standar kompetensi kemandirian siswa, maka salah satu layanan yang dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan harga diri adalah dengan pemberian layanan konseling kelompok *rational emotive behavior*. Pendekatan konseling *rational emotive behavior* memiliki hipotesis bahwa karena tumbuh dalam masyarakat, cenderung menjadi korban dari gagasan-gagasan yang keliru, cenderung merindoktrinasi diri gagasan-gagasan tersebut berulang-ulang dengan cara yang tidak dipikirkan dan autosugestif, dan tetap mempertahankan gagasan yang keliru itu dalam tingkah laku *overt*. Beberapa gagasan irasional yang menonjol terus-menerus diinternalisasikan dan tanpa disadari mengakibatkan kekalahan diri (Corey, 2013).

Menurut Habsy (2018a), konseling *rational emotive behavior* dalam praktik terapinya memberi arahan adanya langkah konstruktif yang selalu digunakan oleh konselor untuk melakukan perubahan pemikiran irasional menjadi rasional. Adapun teknik-teknik yang terdapat dalam *rational emotive behavior* menurut Kumalasari dkk (2011), yaitu (1) teknik kognitif (*cognitive disputation*, analisis

rasional, *dispute* standar ganda, skala katastrofi, *rational role reversal*, dan *reframing*); (2) teknik *imageri* (*imaginal disputation*, kartu kontrol emosional, proyeksi waktu, teknik melebihi-lebihkan); dan (3) teknik *behavioral* (*behavioral dispute*, *role playing*, peran rasional terbalik, pengalaman langsung, *shame attacking*, dan pekerjaan rumah). Proses konseling *rational emotive behavior* terdiri dari tiga tahap yaitu (1) *initial stage*, melakukan *assesment* terhadap *belief* yang diidentifikasi mempengaruhi *activating event* dan *consequence* individu (konseli), pengujian *belief*, mengidentifikasi masalah, dan merumuskan tujuan konseling; (2) *working stage*, mendebat pikiran irasional konseli (*dispute*) dengan menggunakan teknik-teknik konseling untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain, dan lingkungan sekitar; dan (3) *final stage*, mempraktikkan perilaku baru dan mengevaluasi (Habsy, 2018a).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (1) Maynawati (2012) tentang penanganan kasus *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial melalui konseling *rational emotif* teknik *reframing*, (2) Ikbal & Nurjannah (2016) tentang keefektifan meningkatkan *self esteem* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* siswa SMP, dan (3) Sari & Soejanto (2016), konseling kelompok REB efektif untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) diperkirakan tepat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan dalam bimbingan konseling yang dapat diberikan kepada siswa yang masih memiliki tingkat *self esteem* rendah, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari sehingga diharapkan nantinya peserta didik secara optimal mengalami perubahan dan mencapai peningkatan *self esteem* yang positif setelah mendapatkan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB).

Dalam konseling kelompok, seorang konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah konseli pada waktu yang bersamaan. Konseling kelompok biasanya berkaitan dengan masalah-masalah perkembangan dalam hal-hal yang situasional dari para anggota. Fokusnya adalah sikap dan perasaan, pemilihan, dan nilai-nilai yang terlibat dalam hubungan antarpribadi. Dengan berinteraksi satu dengan lainnya, para anggota membentuk hubungan yang bersifat membantu yang memungkinkan dapat mengembangkan pemahaman, tilikan, dan kesadaran terhadap dirinya. Konseling kelompok dapat dilaksanakan untuk maksud-maksud remedial, pengembangan, atau pencegahan (Nursalim dan Suradi, 2002). Ellis (dalam Jones, 2011) mengemukakan bahwa dalam konseling kelompok

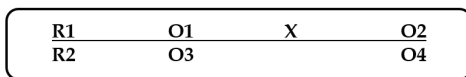
Rational Emotive Behavior (REB) para anggota diajari untuk saling mendeteksi dan membantah keyakinan-keyakinan irasional gangguan egonya dengan mengungkapkan materi.

Peserta didik yang mengikuti layanan konseling kelompok, diharapkan dapat secara langsung membina keakraban dalam kelompok tersebut, melibatkan diri secara penuh dalam suasana kelompok dan bersama-sama mencapai tujuan kelompok. Dari hasil kegiatan tersebut pula nantinya diharapkan dapat menerapkannya ke dalam lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik meneliti tentang keefektifan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMA.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pada penelitian kali ini metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini memakai jenis *True Eksperimental Design* (eksperimen murni) dengan rancangan eksperimen yang menggunakan desain penelitian Eksperimen *Pretest and Posttest Control Group Design*. Desain penelitian ini, lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Rancangan penelitian eksperimen *pretest & posttest control group design* (Sumber: Habsy, 2018b)

Keterangan :

- R1 : penempatan kelompok secara acak pada kelompok eksperimen
- O1 : *pretest* sebelum subjek diberikan intervensi pada kelompok eksperimen
- X : intervensi konseling kelompok *rational emotive behavior* pada kelompok eksperimen
- O2 : *posttest* setelah subjek diberikan intervensi pada kelompok eksperimen
- R2 : penempatan kelompok secara acak pada kelompok kontrol
- O3 : *pretest* sebelum subjek diberi intervensi pada kelompok kontrol
- : konseling kelompok pada kelompok kontrol tanpa intervensi
- O4 : *posttest* setelah subjek diberikan intervensi pada kelompok kontrol

Waktu Penelitian

Prosedur intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah menggunakan konseling kelompok *rational emotive behavior* yang terdiri dari tiga tahap yaitu *initial stage*, *working stage*, dan *final stage*. Proses konseling dilaksanakan pada enam kali pertemuan yang masing-masing pertemuan berlangsung sekitar 40 menit. Waktu penelitian ini, disajikan pada langkah-langkah berikut.

Pertemuan pertama (tanggal: 6 April 2018)

Pada tahap ini, peneliti melakukan *assesment* untuk membangun *rapport* dan melakukan penjarangan calon anggota pada inventori *self esteem*. Kegiatan pada pertemuan ini adalah (a) memperkenalkan diri; (b) memulai dengan topik netral dan membangun *rapport*; (c) memberikan *ice breaking*; (d) melakukan *structuring*: menjelaskan maksud, tujuan, dan kegiatan; (e) peneliti melakukan *pretest* dengan inventori *self esteem* untuk mengetahui calon anggota kelompok; serta (f) menyimpulkan, menutup kegiatan, dan menetapkan waktu pertemuan selanjutnya.

Pertemuan kedua (tanggal: 9 April 2017)

Pada pertemuan kedua, peneliti membina hubungan, penjelasan mengenai konseling kelompok REB dan penetapan tujuan untuk pertemuan ketiga. Kegiatan pada pertemuan ini adalah (a) memulai dengan topik netral dan *ice breaking*; (b) melakukan *structuring*: menjelaskan maksud, tujuan, dan rangkaian kegiatan konseling kelompok REB; (c) memberi gambaran umum tentang *self esteem*; (d) meminta konseli untuk menulis kesukaan dan ketidaksukaan dari dirinya sendiri; (e) peneliti mendiskusikan bersama anggota dan merangkum hasil pertemuan, serta (f) menetapkan waktu pertemuan selanjutnya.

Pertemuan ketiga (tanggal: 13 April 2018)

Pada pertemuan tahap ketiga, peneliti membantu anggota untuk mengeksplorasi pikiran anggota yang memiliki *self esteem* rendah. Kegiatan pada pertemuan ini yaitu (a) peneliti memulai dengan topik netral dan *ice breaking*, (b) peneliti mereview kembali tentang kegiatan sebelumnya, (c) peneliti memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk saling berbagi kesulitan atau masalah *self esteem* mereka, (d) peneliti memberikan kesempatan pada anggota lainnya untuk memberikan tanggapan dan komentar yang dipandu oleh peneliti, (e) peneliti merangkum hasil pertemuan dan memberikan umpan balik, dan (f) menetapkan waktu pertemuan selanjutnya.

Pertemuan keempat (tanggal: 16 April 2018)

Pada tahap ini, peneliti menganalisis pemikiran

irasional anggota kelompok. Kegiatan pada pertemuan ini adalah (a) peneliti memulai dengan topik netral dan *ice breaking*; (b) peneliti *mereview* kembali tentang kegiatan sebelumnya; (c) peneliti meminta anggota kelompok untuk menulis pada lembar tentang pemicu pemikiran irasional mereka; (d) peneliti menganalisis situasi kesulitan yang telah dinyatakan oleh anggota dengan menggunakan intervensi analisis A, B, C; (e) peneliti merangkum hasil pertemuan dan memberikan umpan balik; dan (f) menetapkan waktu pertemuan selanjutnya.

Pertemuan kelima (tanggal: 20 April 2018)

Pada tahap ini, peneliti memberikan teknik konseling *rational emotive behavior* pada *self esteem* rendah. Kegiatan pada pertemuan ini adalah (a) memulai dengan topik netral dan *ice breaking*; (b) *mereview* kembali tentang kegiatan sebelumnya; (c) meminta para anggota untuk memahami masalah yang dihadapi anggota; (d) mengaplikasikan teknik dengan memberikan umpan balik yang diberikan dalam bentuk *dispute*/argumentasi pemikiran rasional yang dapat berbentuk kognitif imajinal dan perilaku; (e) mendorong para anggota untuk lebih memberikan perhatian pada peristiwa di sini dan sekarang bukan pada masa lampau dan mengembangkan pikiran rasional; (f) meminta anggota kelompok untuk mengklarifikasi, menyetujui tujuan konseling dan motivasi keinginan anggota untuk berubah. Peneliti dan anggota melakukan diskusi dan tanya jawab; (g) peneliti memberikan pekerjaan rumah sebagai *self help work* untuk mengontrol pikiran irasional agar tidak muncul kembali; serta (f) menetapkan waktu pertemuan selanjutnya.

Pertemuan keenam (tanggal: 25 April 2018)

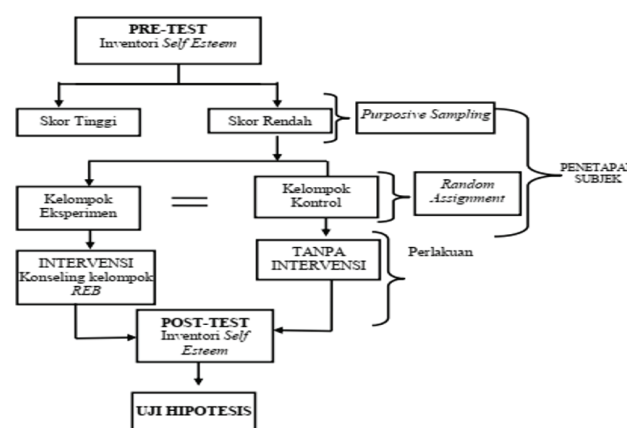
Pada tahap ini, peneliti mengevaluasi keseluruhan pertemuan untuk melihat tercapainya tujuan kegiatan konseling kelompok. Kegiatan pada pertemuan ini adalah (a) memulai dengan topik netral dan *ice breaking*, (b) *mereview* kembali tentang kegiatan sebelumnya, (c) mengevaluasi hasil dari pekerjaan rumah, (d) peneliti dan anggota melakukan diskusi dan tanya jawab, (e) melakukan pengukuran *posttest* dengan inventori *self esteem*, (f) meminta anggota untuk menuliskan kesan dan pesan selama mengikuti konseling kelompok ini, serta (g) mengakhiri kegiatan konseling kelompok REB.

Sampel

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil inventori *self esteem*, maka didapatkan siswa yang dijadikan sampel penelitian ini sejumlah 17 orang siswa kelas X SMA Negeri 1 G. M. Cara pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sample* (Sampel

Bertujuan). Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2013). Pengambilan sampel dengan teknik ini bertujuan cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan peneliti dan memiliki keuntungan yang terletak pada ketepatan peneliti memilih sumber data yang sesuai dengan variabel yang diteliti, yakni mencari sampel *self esteem* yang rendah.

Siswa yang teridentifikasi memiliki *self esteem* rendah tersebut, selanjutnya, peneliti membagi sampel menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan *random assignment* dengan menggunakan aplikasi *random generator* dari *google play store* untuk mengurangi kecenderungan hasil eksperimen yang dipengaruhi oleh perbedaan antarkelompok yang telah ada sebelumnya. Secara visual, kerangka kerja penelitian diilustrasikan dalam gambar 2.



Gambar 2. Kerangka rancangan penelitian (Sumber: Habsy, 2018b)

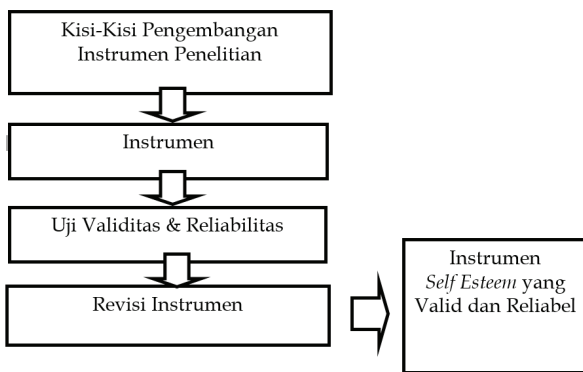
Hasil penjarangan dari inventori *self esteem* rendah untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Rekapitulasi Hasil Skor Angket Self Esteem Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Nama	Skor	Kategori	No	Nama	Skor	Kategori
1	DRFS	172	Rendah	1	DRP	172	Rendah
2	SDA	172	Rendah	2	PADK	169	Rendah
3	NR	167	Rendah	3	SBP	170	Rendah
4	DKF	168	Rendah	4	AI	172	Rendah
5	SMPA	163	Rendah	5	APV	171	Rendah
6	DCI	173	Rendah	6	CRD	161	Rendah
7	MAO	163	Rendah	7	FWM	171	Rendah
8	BDS	171	Rendah	8	KMD	167	Rendah
9	MAH	165	Rendah		Rata-rata	169,1	
	Rata-rata	168,2					

Prosedur Pengumpulan Data

Adapun dalam menyusun instrumen pengumpulan data ini dengan mengambil konsep teori *self esteem* berdasarkan teori Coopersmith (1967) yang terdiri dari empat aspek, yakni (a) kekuatan (*power*); (b) keberartian (*significance*); (c) kebijakan (*virtue*); dan (d) kemampuan (*competence*). Cara yang digunakan untuk menyatakan item serta merespon skala dalam inventori tersebut ialah melalui skala likert. Untuk setiap pernyataan disediakan sejumlah alternatif jawaban sebagai berikut Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Jenis item/pernyataan terdiri dari dua macam kategori yaitu item positif dan negatif. Kuesioner *self esteem* yang digunakan pada penelitian ini telah diuji kelayakan keterbacaan, untuk menunjukkan bahwa secara umum kalimat dapat dipahami oleh siswa dan setelah itu dilakukan uji coba terlebih dahulu untuk memilih item-item yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, sehingga layak digunakan dalam penelitian. Uji coba kuesioner dilaksanakan pada siswa kelas XI dengan jumlah siswa sebanyak 80 orang, pada tanggal 3 April 2018 bertempat di SMA Negeri 1 G M. Pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan formulasi korelasi *Bivariate Pearson* (Produk Momen) dan *Alpha Cronbach* dengan program SPSS for Windows versi 16.0. Prosedur penyusunan instrumen penelitian tersebut disajikan dalam gambar 3.



Gambar 3. Prosedur penyusunan instrumen

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney U*. Uji *Wilcoxon* merupakan pengujian dua sampel yang berpasangan satu dengan yang lain dari populasi yang sama (Santoso, 2012). Uji dua sampel berpasangan (Uji *Wilcoxon*) ini untuk mengetahui peningkatan perbedaan inventori *self esteem* pada *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan *pretest-posttest* kelompok

kontrol.

Uji *Mann Whitney U* adalah uji nonparametrik dan digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel bebas. Dalam penelitian ini, uji *Mann Whitney U* digunakan untuk menguji dua perbedaan peningkatan signifikansi skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS for Windows versi 16.0. Kriteria kedua uji ini adalah untuk menerima atau menolak H_0 jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada kedua analisis tersebut lebih kecil atau sama dengan (\leq) taraf nyata ($\alpha/2=0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, namun sebaliknya, apabila jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* tersebut lebih besar ($>$) taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

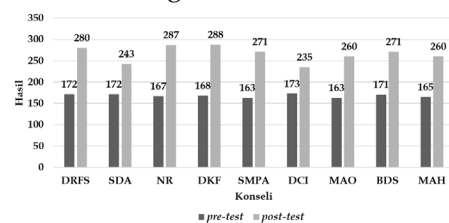
Hasil

Hasil perbandingan skor kuesioner *self esteem* pada saat *pretest* sebelum diberikan intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior* dan *posttest* setelah diberikan intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior* pada kelompok eksperimen, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

No	Konseli	Pretest	Kriteria	Posttest	Gain	Kriteria
1	DRFS	172	Rendah	280	108	Tinggi
2	SDA	172	Rendah	243	71	Sedang
3	NR	167	Rendah	287	120	Tinggi
4	DKF	168	Rendah	288	120	Tinggi
5	SMPA	163	Rendah	271	108	Tinggi
6	DCI	173	Rendah	235	62	Sedang
7	MAO	163	Rendah	260	97	Sedang
8	BDS	171	Rendah	271	100	Tinggi
9	MAH	165	Rendah	260	95	Sedang
Rata-rata		168,2		266,1	97,8	

Berdasarkan data perubahan yang dikemukakan pada tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa perubahan tingkat *self esteem* pada kelompok eksperimen secara keseluruhan pada saat *pretest* dan *posttest* dapat diilustrasikan dalam gambar 4.



Gambar 4. Perubahan tingkat *self esteem* kelompok eksperimen saat *pretest* dan *posttest*

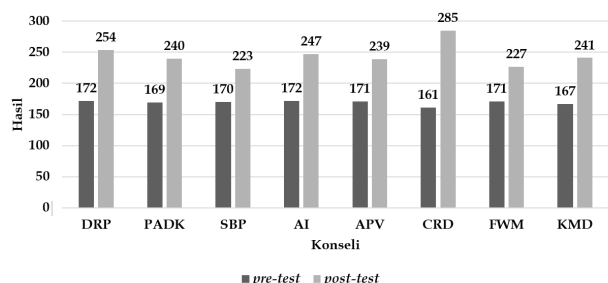
Pada gambar 4 dapat disimpulkan bahwa skor *posttest* seluruh subjek setelah diberikan intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior* mengalami peningkatan *self esteem* secara signifikan apabila dibandingkan dengan skor *pretest*.

Hasil perbandingan skor kuesioner *self esteem* pada saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

No	Konseli	Pretest	Kriteria	Posttest	Gain	Kriteria
1	DRP	172	Rendah	254	82	Sedang
2	PADK	169	Rendah	240	71	Sedang
3	SBP	170	Rendah	223	53	Sedang
4	AI	172	Rendah	247	75	Sedang
5	APV	171	Rendah	239	68	Sedang
6	CRD	161	Rendah	285	124	Tinggi
7	FWM	171	Rendah	227	56	Sedang
8	KMD	167	Rendah	241	74	Sedang
Rata-rata		169,1		244,5	75,4	

Berdasarkan data perubahan seperti pada tabel 3, dapat dilihat bahwa perubahan tingkat *self esteem* pada kelompok kontrol secara keseluruhan pada saat *pretest* dan *posttest* dapat diilustrasikan dalam gambar 5.



Gambar 5. Perubahan tingkat *self esteem* kelompok kontrol saat *pretest* dan *posttest*

Dapat disimpulkan bahwa skor *posttest* seluruh subjek yang terjaring pada kelompok kontrol, mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan skor *pretest* tetapi tidak signifikan, hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi.

Untuk analisis data pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan dua teknik yaitu teknik analisis statistik nonparametrik *Wilcoxon* yang bertujuan untuk membandingkan signifikansi perbedaan skor kuesioner *self esteem* siswa dari dua buah sampel bebas dari populasi yang sama, sebelum, dan sesudah diberikan intervensi konseling kelompok *rational emotive behavior* pada kelompok eksperimen dan tanpa intervensi pada kelompok kontrol. Teknik Uji nonparametrik *Mann Whitney U* untuk menguji

dua perbedaan peningkatan signifikansi skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan bantuan program SPSS for Windows versi 16.0. Terdapat hipotesis yang harus diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : konseling kelompok *rational emotive behavior* tidak efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA di akhir intervensi

H_1 : konseling kelompok *rational emotive behavior* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA di akhir intervensi

Kriteria untuk menerima atau menolak H_0 jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada kedua analisis tersebut lebih kecil atau sama dengan (\leq) taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, namun sebaliknya apabila jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada kedua analisis tersebut lebih lebih besar ($>$) taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Hasil uji hipotesis melalui uji *Wilcoxon* didapat taraf signifikansi pada kelompok eksperimen sebesar $0,008 < 0,05$ dan pada kelompok kontrol sebesar $0,012 < 0,05$ yang berarti bahwa intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Tabel 4 dan 5 adalah hasil analisis uji hipotesis untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan Uji *Mann Whitney U*.

Tabel 4
Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor <i>Posttest</i>	Kelompok Eksperimen	9	11.44	103.00
	Kelompok Kontrol	8	6.25	50.00
Total		17		

Tabel 5
Test Statistics^b

	Skor <i>Posttest</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	14.000
Skor <i>Posttest</i>	
<i>Wilcoxon W</i>	50.000
Z	-2.120
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.034
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	.036 ^a

a. not corrected for ties

b. grouping variable: kelompok

Selanjutnya, didapatkan dari hasil analisis dengan uji *Man Whitney U* dimana nilai *mean posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 11,44 dan kelompok kontrol sebesar 6,25 dengan taraf signifikansi yang dapat dilihat pada kolom *Asymp.*

Sig. (2-tailed) adalah 0,034 yang berarti lebih kecil dari taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), yang berarti menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil analisis di atas, dapat diketahui nilai *Mean Rank posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 11,44 yang lebih besar dari kelompok kontrol yakni 6,25; sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan intervensi yaitu konseling kelompok *rational emotive behavior* lebih efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA yang secara statistik lebih besar signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tanpa diberikan intervensi (*group counseling as usual*).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior* dapat meningkatkan *self esteem* siswa SMA secara efektif. Dengan demikian, pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* ini dapat dijadikan alternatif layanan konseling kelompok yang efektif dan efisien dalam upaya membantu para siswa di sekolah, khususnya permasalahan *self esteem* yang masih rendah. Dalam proses penelitian ini, peneliti menerapkan konseling kelompok *rational emotive behavior* pada kelompok eksperimen dan menerapkan konseling kelompok tanpa teknik (*group counseling as usual*) untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian ini juga mendukung dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hasibuan & Wulandari (2016) yang menunjukkan bahwa pemberian konseling REB terbukti efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMP korban *bullying*. Hal senada dikemukakan oleh hasil penelitian Maynawati (2012), bahwa *low self esteem* dapat diatasi dengan melalui konseling rasional emotif dengan teknik *reframing*.

Berdasarkan alat ukur berupa kuesioner *self esteem* yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 17 siswa dari anggota populasi yang teridentifikasi dengan tingkat *self esteem* yang masih rendah. Dari 17 siswa tersebut, dilakukan pengundian untuk menentukan sampel yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang terdiri dari masing-masing 9 orang siswa menjadi kelompok eksperimen yaitu subjek yang mendapatkan intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior*, dan 8 orang siswa menjadi kelompok kontrol tanpa teknik (*group counseling as usual*).

Terjadi perubahan tingkat *self esteem* baik pada siswa yang berada pada eksperimen dan kelompok kontrol yang dapat dilihat dari kriteria skor kuesioner *self esteem* pada saat *pretest* dan *posttest*. Dari hasil analisis statistik, dapat diketahui bahwa seluruh subjek

penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami peningkatan *self esteem*. Namun, perubahan tersebut terlihat lebih signifikan pada kelompok eksperimen dikarenakan pada kelompok ini diberi intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior* yang secara statistik lebih besar secara signifikan, dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Hal ini menjelaskan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior* yang di dalamnya terdapat tahap-tahap konseling yaitu *initial stage*, *working stage*, dan *final stage* terbukti efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMA. Hasil kajian teori dan temuan penelitian ini menunjukkan manfaat yang cukup besar, yakni konseling kelompok *rational emotive behavior* mengintervensi pada aspek pikiran, perasaan, dan tingkah laku sehingga membawa perubahan dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* siswa SMA sebelum diberikan intervensi menunjukkan kategori yang rendah, tetapi setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok *rational emotive behavior* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yakni peningkatan *self esteem* siswa menjadi tinggi atau meningkat dari sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior* dapat meningkatkan *self esteem* siswa SMA secara efektif. Hal ini didukung pula oleh hasil pengamatan peneliti terhadap subjek selama diberikan intervensi pada setiap pertemuannya dan jumlah skor angket *self esteem* yang mengalami peningkatan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta kesimpulan yang merupakan hasil pokok dari penelitian, maka saran yang dikemukakan adalah sebagai berikut (1) bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior* sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan *self esteem*, sehingga siswa dapat menghasilkan perubahan yang rasional pada pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya maupun dengan memanfaatkan hasil penelitian sebagai panduan untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior* dalam segi aspek yang lain; (2) bagi peneliti lain yang tertarik untuk memperkuat penelitian ini, dapat melakukan penelitian dalam jenjang pendidikan yang berbeda selain di SMA, menerapkan konseling *rational emotive behavior* pada aspek psikologis yang lain

maupun menggunakan teknik yang berbeda dalam layanan konseling kelompok sehingga akan diperoleh wawasan tambahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Coopersmith, S. (1967). *Antecedents of self esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Geldrad, K., & Geldrad, D. (2011). *Konseling keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Habsy. (2014). *Keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa SMK*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: PPs UM.
- Habsy, B. A. (2017a). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35. doi: <https://doi.org/10.21009/PIP.311.4>
- Habsy, B. A. (2017b). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(1), 1-11. doi: <http://dx.doi.org/10.26740/jp.v2n1.p1-11>
- Habsy, B. A. (2018a). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30. doi: <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Habsy, B. A. (2018b). Model bimbingan kelompok PPPM untuk mengembangkan pikiran rasional korban bullying siswa SMK etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91-99. doi: <http://dx.doi.org/10.26740/jp.v2n2.p91-99>
- Hasibuan, R.L. & Wulandari, L.H. (2016). Efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. *Jurnal Psikologi*, 11, 103-110.
- Ikbal, M. & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 33-46. doi: <http://dx.doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Jones, N. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kumalasari, G., Eka, W., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Maynawati, A. F. R. (2012). Penanganan kasus low self-esteem dalam berinteraksi sosial melalui konseling rasional emotif teknik reframing. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1). 15-22.
- Nursalim, M., & Suradi, S. A. (2002). *Layanan bimbingan dan konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- Sari, E. K. W., & Soejanto, L. T. (2016). Keefektifan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan self esteem mahasiswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(2), 101-106. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1622>
- Suhron, M. (2016). *Asuhan keperawatan konsep diri: Self esteem*. Ponorogo: UMPO Press.
- Sukmadinata, N. S. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Young, G. G. (2012). *Membaca kepribadian orang*. Yogyakarta: Diva Press.