

Keefektifan Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA

Mumahamad Hafizd Hari Prasetyo

Bimbingan dan Konseling, SMA Islam Walisongo Mojokerto, Indonesia

Email: radenbudjana@gmail.com

Abstrack: Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA. Rancangan penelitian adalah eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* dan *Uji Welcoxon Menched signed*. Hasil analisis data dengan menggunakan Welcoxon Signed diketahui pada kelompok eksperimen nilai probabilitinya $0.009 < 0.05$ dan kelompok kontrol memiliki taraf signifikansi yang sama $0.009 < 0.05$, yang artinya baik kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol sama-sama efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa SMA. Selanjutnya didapatkan hasil analisis yang menggunakan *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* dilihat dari nilai mean *Posttest* pada kelompok eksperimen 5,00 lebih besar dari kelompok kontrol, dapat ditarik kesimpulan bahwa Konseling Rasional Emotif Perilaku lebih efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA.

Kata kunci: Konseling Rasional Emotif Perilaku, konsep diri, siswa SMA

Abstract: This study aim to test the effectiveness of counseling Rational Emotive Behavior to improve self-concept of student's vocational high school students. The study design was experimental with *pretest-posttest control group design*. The data analysis techniques used *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* and *Welcoxon Menched signed Test* in this study. The result analysis of data used *Welcoxon Signed* is known to experiment group of probabilitival value $0.009 < 0.05$ and control group has the same level of significance $0.009 < 0.05$, which mean either experimental group or control group are equally effective in improving self-concept of student's vocational high school. Furthermore, the result of the analysis used *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* seen from the mean value of *Posttest* in experimental group 5.00 is greater than the control group of 5.00, it can be deduced that Rational Counseling Emotive Behavior is more effective to improve self-concept of high school students.

Keyword: Counseling Rational Emotive Behavior, self-concept, high school students

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Atas adalah lembaga pendidikan formal di Indonesia, yang merupakan jenjang pendidikan menengah setelah menamatkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau yang sederajat (Depdiknas, 2008).

Pada saat individu memasuki tahapan pendidikan di sekolah menengah atas, dapat dikategorikan sebagai masa remaja. Hal tersebut

senada dengan pendapat Santrock (2014) yang menyatakan bahwa usia 15-18 tahun merupakan remaja pertengahan dan sejajar dengan siswa SMA. Pernyataan tersebut dipertegas pendapat Hurlock (1991) yang menyatakan bahwa siswa SMA adalah remaja usia 16-18 tahun, pada masa ini remaja dituntut untuk mampu mengadakan penyesuaian diri dengan lingkungan.

Remaja mendefinisikan dirinya tidak hanya dengan menggunakan standar yang ada

pada dirinya tapi juga melibatkan pihak di luar dirinya yaitu teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Beyth-Marom, et al., 1993; Conger, 1991; Deaux, et al, 1993; Papalia & Olds, 2001 menghasilkan bahwa kelompok teman sebaya diakui dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya (dalam Yunitami, 2014).

Lebih lanjut Bandura (2006) menyatakan bahwa pada saat individu memasuki masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja merupakan masa terpenting dalam perjalanan kehidupan manusia. Siswa SMA sebagai individu remaja berada masa transisi dan mengalami perubahan pada berbagai aspek yang harus dikelola dengan langkah-langkah spesifik.

Keberhasilan remaja SMA untuk meewujudkan cita-cita tidak hanya bergantung pada potensi inteligensinya saja, namun juga karena bagaimana remaja memahami dirinya. Pemahaman ini dapat diperoleh melalui konsep dirinya. Konsep diri adalah pandangan seseorang mengenai dirinya sendiri secara keseluruhan sebagai hasil observasi terhadap dirinya di masa lalu dan sekarang ini (Crocker dan Wolfe, 2001).

Menurut Montana (dalam Respati., dkk 2014) konsep diri merupakan hal yang mempengaruhi remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan tampil lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi. Sebaliknya remaja yang mengembangkan konsep diri negative, mempunyai kesulitan dalam menerima dirinya sendiri, sering menolak dirinya serta sulit bagi mereka untuk melakukan penyesuaian diri yang baik. Melalui konsep diri yang positif akan membantu remaja dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan sebaliknya remaja yang mempunyai konsep diri yang negatif akan kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya (Habsy, 2017a)

Pernyataan tersebut nampak senda dengan pendapat Hurlock (dalam Asih dan Pratiwi, 2010) yang menyatakan bahwa individu dengan penilaian positif terhadap dirinya akan menyukai dan menerima keadaan dirinya sehingga akan mengembangkan rasa percaya diri, harga diri, sertadapat melakukan interaksi social secara tepat. Rasa percaya diri dan harga diri yang tumbuh seiring dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan dirinya membuat individu cenderung tampil lebih aktif

dan terbuka dalam melakukan hubungan sosial dengan orang lain.

Menurut pendapat Damon & Hart, 1988; Fenzel, 1994; Harter & Marold, 1992; Markus 7 Nurius, 1986; Pfeffer, 1986 (dalam Santrock, 2003) mengemukakan bahwa konsep diri negatif menyebabkan munculnya depresi, bunuh diri, *anoreksia nervosa*, kenakalan (*delinquency*), dan masalah penyesuaian diri lainnya.

Penyebab munculnya masalah konsep diri negatif adalah faktor keyakinan atau pola pikir individu sendiri. Sementara sikap dan perlakuan orang-orang di sekitar individu (keluarga, teman dan guru) merupakan faktor yang sulit diubah, karena untuk mengubah lingkungan sama halnya dengan mengubah budaya, adat dan sistem. Penelitian ini berpusat pada perubahan pola pikir dan keyakinan siswa dan bukan pada perubahan lingkungan.

Pentingnya konsep diri positif pada remaja adalah untuk mengatasi dampak dan pengaruh buruk dari konsep diri negatif. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan memiliki rasa percaya diri, memiliki dorongan kemandirian yang lebih baik, dapat mengenal, memahami dan menerima faktor-faktor yang bermacam-macam tentang diri sendiri serta mampu mengintrospeksi diri. Selain itu dapat menerima semua kelemahan dan kelebihan yang dimiliki dirinya sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi.

Berdasarkan paparan ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan cara seseorang untuk melihat dirinya secara utuh dengan semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu dalam berhubungan dengan orang lain. Sangatlah penting bagi seorang konselor untuk memahami konsep diri terlebih dahulu harus menanamkan dalam dirinya sendiri sebelum melayani konseli, sebab keadaan yang dialami konseli bisa saja mempengaruhi konsep dirinya, disinilah peran penting konselor selain memenuhi kebutuhan dasar fisiknya yaitu membantu klien untuk memulihkan kembali konsep dirinya. Jadi, konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dan yang bukan aku. Dalam penelitian ini, tingkat konsep diri dapat diukur menggunakan angket konsep diri, berdasarkan teori Calhoun dan Acocella (1995), antara lain : 1) Usia dan kematangan, 2) Penampilan diri, 3) Hubungan Keluarga, 4) Kreativitas, 5) Cita-Cita

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang terkait dengan penyelesaian masalah konsep diri adalah pemberian layanan konseling. Konseling yang terkait dengan peningkatan konsep diri adalah konseling rasional emotif perilaku. Konseling rasional emotif perilaku membantu siswa menyadari tiga hal: bagaimana pola pikir mereka mempengaruhi perilaku, bagaimana mereka dapat mengontrol pikiran dan bagaimana mereka dapat melakukan perubahan pada perilakunya (Hughes & Hall, 2003).

Menurut Habsy (2018a) banyak metode yang digunakan untuk meningkatkan konsep diri yang sudah pernah dilakukan oleh para peneliti dan ahli sebelumnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang memfokuskan pada aspek kognitif dan perilaku di antaranya (1) Pemberian Dukungan, (2) Konseling Kognitif Perilaku, (3) Konseling Kelompok, (4) Strategi Kebugaran Fisik, dan (5) Strategi Spesifik Lainnya (Guindon, 2010), namun seorang konselor dalam memberikan intervensi harus memahami elemen yang menyusun tingkat konsep diri dan pengaruh yang ditimbulkan dari intervensi yang di berikan kepada konseli terhadap tingkat harga diri konseli.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam permasalahan harga diri adalah konseling rasional emotif perilaku, Menurut Habsy (2018a) Konseling *Rational Emotive Behavior* 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.

Menurut Ellis (dalam Corey, 2015), konseling *Rational Emotive Behavior* adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah. Sedangkan menurut Habsy (2018b) Konseling Rasional Emotif Perilaku dipandang sebagai Model terapi yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini telah mengalami evolusi sedemikian rupa, yang pada akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang komperhensif dan eketik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan. Akan tetapi pendekatan ini masih tetap mempertahankan arah pemikiran Ellis sendiri yang bersifat didaktis dan direktif,

dan masih tetap mempertahankan dimensi berpikir dari pada dimensi perasaan.

Tujuan konseling Rasional Emotif perilaku adalah untuk membantu klien memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik yang berarti menunjukkan kepada konseli bahwa sumber utama gangguan konsep diri yang salah disebabkan oleh pemikiran yang irasional yang berakibat munculnya perilaku tidak wajar yang dialami. Dengan adanya konsep diri konseli dapat berperilaku sewajarnya dan tidak berlebihan dalam penampilan serta dapat berpikir positif layaknya manusia pada umumnya. Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang terjadi merupakan kesalahan dari siswa itu sendiri yang berpikiran negative dan tidak rasional.

Berdasarkan uraian diatas konseling Rasional Emotif perilaku mempunyai peranan penting dalam konsep diri siswa. Melalui konseling Rasional Emotif perilaku konseli dapat berpikir positif dan berperilaku sewajarnya serta dapat meningkatkan konsep dirinya dengan baik.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Bagaimanakah Konseling *Rational Emotive Behavior* Efektif Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA”.

METODE

Desain atau rancangan penelitian merupakan suatu proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan sebuah penelitian (Habsy, 2017). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang merupakan pendekatan utama untuk mengetahui efektivitas layanan konseling *rational emotive behavior* untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design*. Creswell (2017) menyebutkan “*in an experiment, you test an idea (or practice or procedure) to determine whether it influences an outcome or dependent variable*”. Penelitian eksperimen bertujuan meneliti ide (baik praktek maupun prosedur) untuk melihat pengaruhnya terhadap hasil atau variabel dependen. Oleh karena itu, langkah pertama dalam penelitian eksperimen ini ialah menentukan ide (praktek atau prosedur) yang akan dieksperimenkan, selanjutnya membantu individu atau kelompok sehingga mengalami pengalaman (praktek atau prosedur) tersebut dan

selanjutnya melihat dan menentukan apakah ide (praktek atau prosedur) yang dialami oleh individu atau kelompok tersebut menunjukkan hasil yang lebih baik dari pada individu atau kelompok yang tidak diberi perlakuan (praktek atau prosedur) tersebut.

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experimental dengan nonequivalent group *pretest-posttest*. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

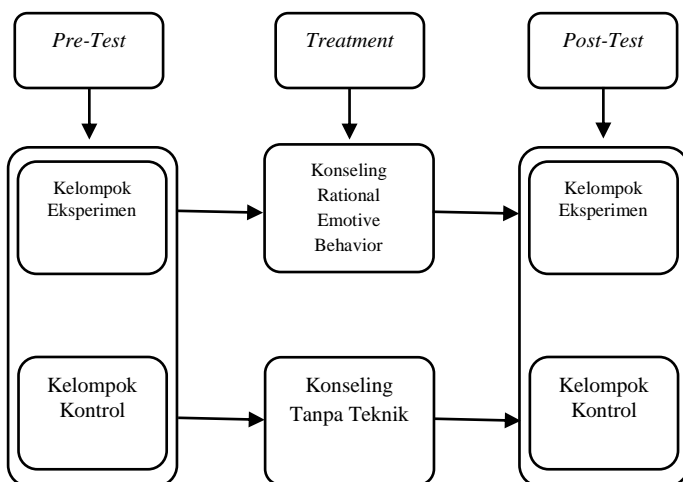
Tabel 1 Desai Penelitian

Kelompok	Pre test	Perlakuan	Post test
Eksperimen (E)	O1	X1	O3
Kontrol (K)	O2	X2	O4

Keterangan :

- O₁ : tes awal (sebelum diberikan layanan konseling kelompok) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
 O₂ : tes akhir (setelah diberikan layanan konseling kelompok) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
 X₁ : layanan konseling *rational emotive behavior*
 X₂ : layanan konseling tanpa teknik (Gall, Gall & Borg, 2003:385).

Berdasarkan rancangan eksperimen semu di atas, maka uji keefektifan konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat dijabarkan dalam bagan sebagai berikut:



Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Konseli	<i>Pretest</i>	Kriteria	<i>Posttest</i>	kenaikan	Kriteria
LHA	65	Rendah	156	91	Tinggi
SA	68	Rendah	157	99	Tinggi
QS	70	Rendah	152	82	Tinggi
SH	62	Rendah	144	82	Tinggi
RB	71	Rendah	149	78	Tinggi

Berdasarkan data perubahan yang dikemukakan pada tabel diatas, maka perubahan aktualisasi belajar pada kelompok eksperimen, secara keseluruhan pada saat *Pretest* dan *posttest* dapat diilustrasikan dalam 4.1 berikut ini :

Bagan 3.1 Kerangka kerja penelitian (Diadaptasi: Habsy, 2018b)

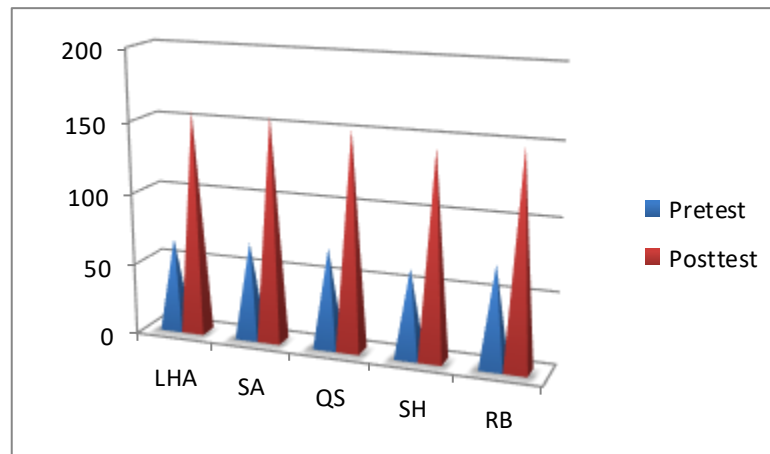
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok Eksperimen

Proses pelaksanaan treatment terhadap subjek yang telah terjaring sebagai kelompok eksperimen dilaksanakan selama satu bulan terhitung sejak bulan april sampai juni. Pretest diberikan di awal sebelum pelaksanaan treatment bertujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya konsep diri siswa sebelum treatment dilakukan, setelah melaksanakan treatment lalu posttest diberikan untuk mengetahui tingkat konsep diri setelah mengikuti seluruh prosedur treatment.

Pelaksanaan Pretest dan Posttest, dengan menggunakan angket konsep diri yang sama, namun untuk menghindari validitas internal dari instrumentasi, peneliti melakukan pengacakan item pada saat posttest. Berikut perbandingan hasil sebelum dan sesudah pemberian treatment pada kelompok eksperimen

Grafik 2 Perubahan Tingkat konsep diri Konseli saat Pretest dan Posttest pada kelompok Eksperimen



Setelah mendapat subjek yang tergolong kelompok kontrol. Dalam kelompok ini peneliti tidak memberikan treatment dengan bentuk konseling kelompok tanpa teknik, setelah itu peneliti memberikan *pretest* diawal untuk mengetahui hasil konsep diri siswa sebelum layanan, setelah konseling selesai *posttest* diberikan untuk mengetahui tingkat hasil konsep diri setelah mengikuti seluruh prosedur layanan.

Pelaksanaan *Pretest* dan *posttest*, dengan menggunakan angket aktualisasi diri yang sama, namun untuk menghindari validitas internal dari instrumentasi peneliti melakukan pengacakan item pada saat *posttest*. Berikut sajian hasil angket aktualisasi diri pada saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol pada tabel .2 :

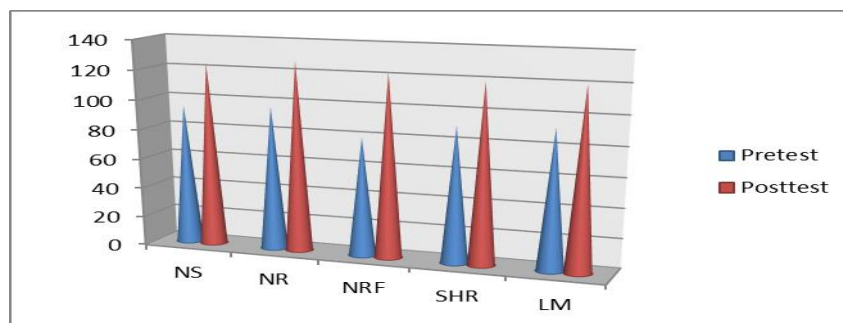
Tabel 2 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Konseli	<i>Pretest</i>	Kriteria	<i>Posttest</i>	kenaikan	Kriteria
NS	95	Rendah	124	39	Sedang
NR	97	Rendah	128	31	Sedang
NRF	80	Rendah	123	43	Sedang
SHR	91	Rendah	120	39	Sedang
LM	93	Rendah	121	38	Sedang

Berdasarkan data perubahan yang dikemukakan pada tabel diatas, maka perubahan tingkat aktualisasi pada kelompok kontrol,

secara keseluruhan pada saat pretest dan posttest dapat diilustrasikan pada gambar 2 berikut ini.

Grafik 2 Perubahan Tingkat konsep diri Konseli saat Pretest dan Posttest pada kelompok kontrol



Berdasarkan rumusan masalah, maka terdapat hipotesis yang dapat diuji dalam penelitian ini :

Ho : Konseling *rational emotive behavior* tidak efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA.

Hi : Konseling *rational emotive behavior* dapat meningkatkan konsep diri siswa SMA secara efektif.

Langkah awal peneliti adalah menguji dari setiap kelompok, baik eksperimen maupun

kontrol, dari hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok. Baru setelah itu peneliti mengambil simpulan dari masing-masing kelompok dengan analisis data *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*, yang bertujuan untuk menerapkan analisis 2 sampel berpasangan dengan menggunakan *Welcoxon Signed Rank*.

Berikut ini hasil analisis dengan menggunakan uji *Welcoxon Signed Rank* pada kelompok eksperimen :

Tabel.3. Descriptive Statistics kelompok eksperimen

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	3	71.00	1.000	70	72
posttest	3	142.00	2.000	140	144

Tabel.4. Test Statistics^b kelompok eksperimen

	posttest	pretest	-
Z	-1.604 ^a		
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109		

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Disimpulkan bahwa rata-rata skor pretest sebesar 69.50 dan rata-rata skor posttest 154.75 dengan nilai minimum pretest 67 dan posttest 150 dengan nilai maximum pretest 72 dan posttest 160, dengan kata lain nilai asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari pada 0.05, maka terdapat peningkatan skor konsep diri siswa dari *posttest* pada kelompok eksperimen dari pada *pretest*.

Kemudian pada kelompok kontrol, dengan menggunakan *The Welcoxon Signed Rank* :

Tabel 5. Descriptive Statistics kelompok kontrol

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	3	90.67	9.292	80	97
posttest	3	125.67	14.364	115	142

Tabel 6. Test Statistics^b kontrol

	posttest	pretest	-
Z	-1.604 ^a		
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109		

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Disimpulkan bahwa rata-rata skor pretest sebesar 91.25 dan rata-rata skor *posttest* 125.00 dengan nilai minimum pretest 80 dan posttest 123 dengan nilai maximum pretest 97 dan posttest 128, Lalu pada test statistik diketahui nilai asymp.sig. (2-tailed) lebih besar dibandingkan 0.05, maka terdapat peningkatan skor konsep diri dari hasil *posttest* pada kelompok kontrol.

Rank

Kelompok	N	Mean Rank	Sum Of Rank
Eksperimen	3	5.00	15.00
Kontrol	3	2.00	6.00
Posttest Total	6		

Selanjutnya, dari tiap-tiap uji hipotesis tiap-tiap kelompok ditarik kesimpulan lagi dengan teknik analisis *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* bertujuan untuk membandingkan signifikansi perbedaan hasil konsep diri konseli dari dua buah sampel bebas dari populasi yang sama, sebelum dan sesudah pemberian *treatmean*. Untuk kelompok

eksperimen digunakan *Treatment* Konseling *rational emotive behavior*, sedangkan untuk kelompok kontrol peneliti hanya member layanan konseling tanpa teknik. Berikut ini adalah hasil uji hipotesis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* sebagai berikut :

Ranks				
	kelompo k	N	Mean Rank	Sum of Ranks
peningkat an	1	3	5.00	15.00
	2	3	2.00	6.00
	Total	6		

Tabel. 7 Test Statistics^b

	peningkatan
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	6.000
Z	-1.993
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.100 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Dapat dilihat dari output *Ranks* diatas, diketahui *mean posttest* pada kelompok eksperimen 5,00 lebih besar dari pada kelompok kontrol 2,00. Selanjutnya pada *output test statistic*, diperoleh nilai Z sebesar -1,993 dan angka Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,046, karena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari taraf nyata (0,05) maka dapat ditarik kesimpulan tidak terdapat skor yang signifikan pada *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil analisis dua dengan menggunakan *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor konsep diri yang signifikan diakhir (*posttest*) dibandingkan pada awal (*pretest*), dimana skor kelompok eksperimen berbeda secara signifikan dengan skor kelompok kontrol. Peningkatan dari kelompok eksperimen lebih jauh tinggi dari pada kelompok kontrol yang dengan menggunakan konseling tanpa teknik. Dengan demikian konseling *rational emotive behavior*

lebih efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA.

Perubahan tingkat dalam konsep diri siswa SMA dapat dilihat dari kriteria perbedaan skor pada saat *pretest* dan *posttest*. Dari sini terdapat 10 siswa yang memiliki konsep diri yang rendah. Dari 10 siswa tersebut diadakan pengacakan untuk menentukan siapa yang menjadi kelompok eksperimen dan siapa yang menjadi kelompok kontrol. Masing-masing lima subjek yang diberikan treatment dengan kriteria treatment untuk kelompok eksperimen menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior*, sedangkan untuk kelompok kontrol menggunakan konseling tanpa teknik.

Dilihat dari hasil analisis semua subjek penelitian mengalami peningkatan skor pada post test konsep diri bagi kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol. Akan tetapi perubahan yang terlihat begitu signifikan terlihat pada kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan treatment *Konseling Rational Emotive Behavior*.

Secara umum proses pelaksanaan penelitian dapat disimpulkan, dari hasil penerapan *Konseling Rational Emotive Behavior* pada kelompok eksperimen sebagai berikut: untuk pertemuan pertama sampai akhir pada siswa yang bernama LHA ketika konselor memberikan treatment siswa seperti enggan mendengarkan dan susah untuk membicarakan permasalahannya. Sedikit demi sedikit konselor melakukan pendekatan. Keterbukaan siswa tersebut akhirnya membuat konselor mengetahui apa yang menjadi permasalahannya, ketika LHA telah merespon apa yang disampaikan konselor, sedikit demi sedikit aktualisasi LHA meningkat dari skor rendah 65 meningkat menjadi skor tinggi 156.

SA adalah siswa yang dulunya aktif dalam berbagi hal, akan tetapi konsep diri dari SA semakin merendah dikarenakan faktor pergaulan yang kurang baik. Konselor mencoba memberikan treatment dengan memberikan *pretest* terdahulu, dari situ konselor mengetahui permasalahan apa yang ada pada SA. Setelah itu konselor memberikan *Konseling Rational Emotive Behavior* yaitu dengan mengarahkan bagaimana seharusnya aktualisasi SA bisa menjadi lebih baik. Langkah selanjutnya konselor memberikan *posttest* setelah melakukan treatment tersebut. Hasil dari *posttest* SA telah terlihat kenaikan dari aktualisasi SA yang

rendah dengan skor 68 menjadi 157 kenaikan yang tinggi diantara kelima siswa diatas.

Siswa yang bernama QS memang tergolong konsep diri yang rendah, akan tetapi ketika dalam pertemuan pertama dia masih bisa menerima apa yang disampaikan konselor. Permasalahannya pun sama, yaitu faktor pergaulan. Konselor memberikan treatment berupa *Konseling Rational Emotive Behavior* yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang salah penyesuaian. Karena QS aktif dalam mengikuti masa pembimbingan, nilai rendah QS 70 kini meningkat menjadi 152, konsep dirinya pun kini lebih baik dari pada sebelumnya.

SH adalah siswa yang paling rendah konsep dirinya diantara siswa-siswa lainnya. Pada pertemuan pertama terlihat jika dia sangat tidak suka ketika berhadapan dengan konselor. Diantara kelima teman lainnya yang menjadikan rendahnya konsep diri siswa adalah SH. Konselor pun sedikit bingung bagaimana cara mendekati SH. Ketika konselor konselor memberikan kesempatan kepada SH untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan dan persepsiya, dan konselor mereflesikan segala yang diungkapkan oleh SH.. Pretes yang diberikan pada SH yang membuat konselor lebih tau perubahan dari aktualisasi diri SH. *Konseling Rational Emotive Behavior* dapat meningkatkan konsep dirinya lebih meningkat karena posttest yang telah diberikan jauh lebih baik dari yang sebelumnya, kerendahan dari SH mempunyai nilai 62 yang kemudian naik menjadi 82. Meskipun masih belum bisa menjangkau dengan teman lainnya, konsep diri SH termasuk sudah berkembang dengan baik.

Siswa yang terakhir adalah RB. Dalam pertemuan pertama dia hanya diam tak ingin berbicara sedikitpun. Setelah mendapatkan pretest dari RB konselor mengetahui bahwa RB adalah siswa yang termasuk konsep diri rendah. Setelah menggunakan treatment tersebut membuat siswa berbicara tentang perubahan-perubahannya selama ini. Setelah merasa nyaman dengan konselor, konselorpun memberikan posttest untuk menentukan hasil dari perubahan konsep diri. Telah didapatkan pada hasil pretest dan posttest tersebut bahwa ada peningkatan. Dari rendahnya nilai konsep diri siswa 71 menjadi peningkatan nilai 149.

Dapat disimpulkan bahwa pemicu dari rendahnya aktualisasi diri adalah pola kognisi dan emosinya. Oleh karena itu *Konseling Rational Emotive Behavior* merupakan sebuah pendekatan konseling yang efektif untuk

meningkatkan konsep diri siswa menjadi lebih meningkat dari pada sebelumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Konseling Rational Emotive Behavior* dapat meningkatkan konsep diri siswa SMA secara efektif, terbukti pada pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*, dapat diketahui nilai mean *Posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 8,00 lebih besar dari kelompok kontrol 3,00. Selanjutnya pada output test *statistic*, diperoleh nilai Z sebesar -2,627 dan angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,009, karena nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* kecil dari taraf nyata ($\alpha/2=0,05$). Dengan demikian H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang artinya *Konseling rational emotive behavior* dapat meningkatkan konsep diri siswa SMA secara efektif.

Saran Bagi guru BK yaitu *Konseling Kelompok* rasional emotif perilaku dapat diterapkan oleh konselor sekolah untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA. *Konseling rasional emotif perilaku* memiliki keunggulan yaitu membutuhkan waktu singkat, bersifat praktis, dan mudah dipahami dan dilakukan, kemudian bagi Peneliti selanjutnya adalah Pada saat penelitian diharapkan untuk meneliti dalam waktu sedikit lama agar hasil dari penelitian maksimal Penelitian ini menggunakan model penelitian *pretest and posttest control group design*, untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian lain seperti *single subject design*, penelitian tindakan dalam BK, atau penelitian eksperimen lainnya agar model *Konseling Kelompok Kognitif Perilaku* dapat lebih teruji keefektifannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Asih, G. Y., & Pratiwi, M. M. S. (2010). Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi UMK: PITUTUR*, 1(1), 33-42.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.

- Habsy, B. A. (2017). 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. (2017). 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. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: Studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100. doi: <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Habsy, B. A. (2018). 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>
- Handayani, S. D. (2016). Pengaruh Konsep Diri dan Kecemasan Siswa Terhadap Pemahaman Konsep Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1).
- Hughes, R. E., Bryant, C. R., Hall, J. M., Wening, J., Huston, L. J., Kuhn, J. E., ... & Blasler, R. B. (2003). Glenoid inclination is associated with full-thickness rotator cuff tears. *Clinical Orthopaedics and Related Research*®, 407, 86-91.
- Hurlock, E. B. (1991). Children development.
- Nasional, D. P. (2008). Peraturan menteri pendidikan nasional. *Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah*.
- Santrock, J. W. (2014). *Essentials of life-span development*. McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2003). Perkembangan remaja. *Jakarta: Erlangga*, 20-8.
- Yunitami, A. D. U. R. (2014). PENGEMBANGAN KETERAMPILAN MEMBANTU DIRI SENDIRI PADA ANAK PANTI ASUHAN USIA 4-5 TAHUN. *JIV*, 9(2), 118-124.