

**PENINGKATAN *SELF ESTEEM* MELALUI LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) PADA SISWA  
KELAS XI SMA NEGERI 1 JATI AGUNG  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**YULIANA**

**1513052055**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## ABSTRAK

### **PENINGKATAN *SELF ESTEEM* MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 JATI AGUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh

**YULIANA**

Masalah dalam penelitian ini adalah *self esteem* siswa rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui skor peningkatan *self esteem* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui layanan konseling kelompok pendekatan REBT pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* desain *non equivalent control group design*. Subjek penelitian menggunakan kelompok eksperimen sebanyak 8 orang dan kelompok kontrol sebanyak 8 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self esteem*. Hasil analisis data dengan uji *Man Withney test* menunjukkan nilai  $p=0,003<0,005$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil penelitian juga menunjukkan terjadi peningkatan *self esteem* sebesar 19,20% setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok pendekatan REBT. kesimpulannya adalah konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung Tahun Ajaran 2019/2020.

**Kata kunci:** *Self Esteem*, Konseling kelompok, REBT.

## ABSTRACT

### **THE IMPROVEMENT OF SELF ESTEEM THROUGH GROUP COUNSELING SERVICES WITH *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) APPROACH AT THE SECOND GRADE OF SMA NEGERI 1 JATI AGUNG ACADEMIC YEAR 2019/2020**

*By*

**YULIANA**

*The research problem is low self esteem of students. The purpose of this research was to find out the improvement of self esteem experiment group and a control group through group counseling services with REBT. The method used in this research was quasi experiment design of non equivalent control group design. The research subjects used an experimental group of 8 people and a control group of 8 people. Data collection techniques used a self esteem scale. The results of data analysis using the Mann Whitney test showed the value  $p=0.002$ ,  $p < 0.05$ , its mean that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. The results also showed an increase in self esteem by 19,20% after being given the group counseling services with REBT. The conclusion is that group counseling services with REBT can improve the self esteem of class XI students of SMA Negeri 1 Jati Agung in Academic Year 2019/2020.*

**Keyword:** *Self esteem, Group counseling, REBT.*

**PENINGKATAN *SELF ESTEEM* MELALUI LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) PADA SISWA  
KELAS XI SMA NEGERI 1 JATI AGUNG  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Oleh  
YULIANA**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

Judul Skripsi

: **PENINGKATAN *SELF ESTEEM* MELALAU LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 JATI AGUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

Nama Mahasiswa

: *Yuliana*

No. Pokok Mahasiswa

: 1513052055

Program Studi

: S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

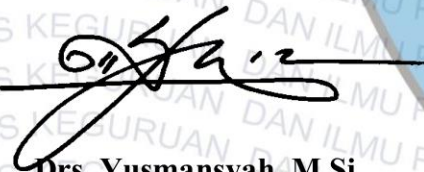
Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



**Drs. Yusmansyah, M.Si.**  
NIP 19600112198503 1 004



**Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.**  
NIP 19810123 200604 1 003

**2. Ketua Jurusan**



**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP 19760808 200912 1 001

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Sekretaris : **Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.**



Penguji  
Bukan Pendamping : **Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Maret 2022

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuliana  
NPM : 1513052055  
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Peningkatan *Self Esteem* Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung Tahun Ajaran 2019/2020” tidak terdapat karya orang lain yang dan asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 04 Maret 2022  
Yang membuat pernyataan,



Yuliana  
NPM 1513052055

## RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Yuliana, dilahirkan di Lampung Selatan , tanggal 20 November 1996. Peneliti merupakan anak keempat dari empat bersaudara, putri dari bapak Ngationo dan ibu Mujiyem.

Peneliti menempuh pendidikan formal yang diawali dari:

1.. SD Negeri 4 Wonosari Pelangiran Indragiri Hilir lulus pada tahun 2009.

2. SMPN 2 Lampung Selatan Jati Agung lulus pada tahun 2012.

3. SMAN 1 Lampung Selatan Jati Agung lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Peneliti melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 1 Limau, Kecamatan Limau, Kabupaten Tanggamus dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik di desa Antar Brak, Kecamatan Limau, Kabupaten Tanggamus pada tahun 2018.



## MOTTO

*“Tidak ada kesuksesan melainkan dengan pertolongan Allah”  
(QS. Surat Huud:88)*

*“Manusia tidak dapat mengubah apapun, kecuali dengan mengikhlaskannya”  
(Carl Jung)*

*“Tidak ada sesuatu yang lebih menyenangkan, selain menimbulkan senyum di wajah orang lain, terutama wajah yang kita cintai”  
(R.A Kartini)*

*“Jadikanlah akhirat sebagai tujuan hidup”  
(Yuliana)*

## **PERSEMBAHAN**

### ***Bismillaahirrahmaanirrahiim***

*Teriring puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat yang telah diberikan, serta kekuatan, kesehatan, kelancaran, dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, ku persembahkan skripsi ini kepada:*

*Kedua orang tua ku tercinta,  
**Bapak Ngationo dan Mamak Mujiyem,***

*Terima kasih telah menjadi sosok orang tua yang sangat aku kagumi, aku banggakan, yang tak henti-hentinya memberikan semangat, mencurahkan kasih sayang dan cintanya dengan sepenuh hati, dan berdoa dengan ikhlas untuk keberhasilanku menggapai cita-cita.*

***Kakak ku  
Ruwanto, Parwoto, dan Suryanto***

*Terima kasih atas doa, dukungan, dan motivasi untuk menjadi kebanggaan keluarga dalam menggapai cita-cita.*

***Sahabat-sahabat ku,***

*Terima kasih untuk dukungan, bantuan, serta kebahagiaan yang telah diberikan dan menjadi mood booster terbaikku.*

***Almamaterku Tercinta Universitas Lampung***

## SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah Swt, karena atas rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Skripsi ini berjudul “Peningkatan *Self Esteem* Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan (REBT) Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung Tahun Ajaran 2019/2020”.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I terimakasih untuk bimbingan, saran, serta kritikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd,Kons selaku PA dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia memberikan bimbingan, memberikan saran, serta kritikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd, selaku Dosen Penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran yang membangun dalam selesainya skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada peneliti selama kuliah.

9. Bapak dan Ibu Staf Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti selama kuliah.
10. Bapak Drs. Mirzal Effendi, M.M. selaku Kepala SMAN 1 Jati Agung, serta Ibu Haryani, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Jati Agung, terimakasih telah berkenaan memberikan izin dan kesediaannya membantu peneliti untuk melaksanakan penelitian.
11. Siswa-siswi SMAN 1 Jati Agung yang telah bersedia menjadi subjek dalam mengadakan penelitian ini.
12. My best team, Eka Pratiawati, Iin Marsela, Dian Candra Putri, Yeni Cahyati, Jm Dwi Winda, Dwi Lestari, Mutiara Azhari, Fajar Rahayu MA, terimakasih karena telah memberikan dukungan, keceriaan serta menjadi sahabat terbaikku.
13. Teman seperjuanganku BK 2015, terimakasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan. Terutama BK 2015 Kelas A.
14. Untuk diriku sendiri, terimakasih sudah berjuang sampai sejauh ini dan semua pihak yang telah membantu serta memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat dituliskan dikertas ini secara khusus. Terima kasih setulusnya.
15. Untuk almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi peneliti berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 20 Maret 2022  
Peneliti,



Yuliana

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | vi      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | vii     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | viii    |
| <b>I. PENDAHULUAN</b>   |         |
| A. Latar Belakang dan Masalah .....   | 1       |
| 1. Latar Belakang .....   | 1       |
| 2. Identifikasi Masalah .....   | 5       |
| 3. Pembatasan Masalah.....  | 5       |
| 4. Rumusan Masalah.....   | 5       |
| B. Tujuan dan Mafaat Penelitian .....   | 6       |
| 1. Tujuan Penelitian.....   | 6       |
| 2. Manfaat Penelitian .....   | 6       |
| C. Ruang Lingkup Penelitian .....   | 7       |
| 1. Ruang Lingkup Objek Penelitian .....   | 7       |
| 2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian .....  | 7       |
| 3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu Penelitian .....  | 7       |
| D. Kerangka Pikir .....   | 7       |
| E. Hipotesis .....  | 10      |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKAN</b>  |         |
| A. Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> ).....   | 12      |
| 1. Definisi <i>Self Esteem</i> .....  | 12      |
| 2. Karakteristik <i>Self Esteem</i> .....   | 14      |
| 3. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i> .....   | 16      |
| 4. Faktor-Faktor <i>Self Esteem</i> .....   | 17      |
| B. Konseling Kelompok dengan REBT .....   | 18      |
| 1. Definisi Konseling Kelompok .....  | 18      |
| 2. Tujuan Konseling Kelompok .....  | 19      |
| 3. Asas-Asas Konseling Kelompok .....   | 20      |
| 4. Pendekatan REBT.....   | 20      |
| C. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> ..... | 24      |
| <b>III. METODE PENELITIAN</b>   |         |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....  | 26      |

|  |           |
|--|-----------|
| B. Metode Penelitian.....  | 26        |
| C. Subjek Penelitian.....  | 28        |
| D. Variabel Penelitian dan Pengertian Operasional.....           | 29        |
| 1. Variabel Penelitian .....                                     | 29        |
| 2. Definisi Operasional .....                                    | 29        |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....                                  | 30        |
| F. Uji Instrumen .....   | 33        |
| 1. Uji Validitas .....   | 33        |
| 2. Uji Reliabilitas.....   | 35        |
| G. Teknis Analisis Data.....                                     | 36        |
| <br>   |           |
| <b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                                  |           |
| A. Hasil Penelitian .....  | 38        |
| 1. Gambaran Hasil Pra Penelitian .....                           | 38        |
| 2. Deskripsi Data .....  | 39        |
| 3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok REBT .....             | 41        |
| 4. Hasil Pelaksanaan .....                                       | 45        |
| a. Data Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....               | 45        |
| b. Deskripsi Perilaku Subjek dalam Konseling Kelompok REBT ..... | 48        |
| 5. Analisis Data Penelitian .....                                | 61        |
| 6. Uji Hipotesis.....  | 62        |
| B. Pembahasan.....   | 63        |
| <br>   |           |
| <b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>                                   |           |
| A. Kesimpulan .....  | 67        |
| B. Saran .....   | 67        |
| <br>   |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                       | <b>68</b> |
| <br>   |           |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                     | <b>69</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kriteria bobot nilai skala <i>self esteem</i> .....             | 31      |
| 2. Kisi-kisi skala <i>self esteem</i> .....                        | 31      |
| 3. Komposisi indikator.....  | 34      |
| 4. Kriteria reliabilitas .....                                     | 36      |
| 5. Kategori tingkal <i>self esteem</i> .....                       | 40      |
| 6. Hasil pretest kelompok eksperimen .....                         | 40      |
| 7. Hasil pretest kelompok kontrol.....                             | 41      |
| 8. Perbandingan skor pretest dan posttest kelompok eksperimen..... | 45      |
| 9. Perbandingan skor pretest dan posttest kelompok kontrol.....    | 47      |
| 10. Hasil perhitungan uji <i>mann whitney test</i> .....           | 62      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Alur Kerangka pikir.....  | 10      |
| 2. Pola <i>nonequivalent control group design</i> .....                          | 27      |
| 3. Grafik perubahan <i>self esteem</i> kelompok eksperimen.....                  | 46      |
| 4. Grafik perubahan <i>self esteem</i> kelompok kontrol .....                    | 48      |
| 5. Grafik perubahan skor <i>self esteem</i> kelompok eksperimen dan kontrol..... | 48      |
| 6. Grafik perubahan <i>self esteem</i> AW.....                                   | 50      |
| 7. Grafik perubahan <i>self esteem</i> DW.....                                   | 52      |
| 8. Grafik perubahan <i>self esteem</i> DG .....                                  | 53      |
| 9. Grafik perubahan <i>self esteem</i> FY .....                                  | 55      |
| 10. Grafik perubahan <i>self esteem</i> GB.....                                  | 56      |
| 11. Grafik perubahan <i>self esteem</i> LNY .....                                | 58      |
| 12. Grafik perubahan <i>self esteem</i> RS .....                                 | 59      |
| 13. Grafik perubahan <i>self esteem</i> RI.....                                  | 61      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Skala <i>Self Esteem</i> .....                                       | 70      |
| 2. Laporan Hasil Uji Ahli <i>Self Esteem</i> .....                      | 72      |
| 3. Hasil Perhitungan Uji Validitas dengan Aiken's .....                 | 79      |
| 4. Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas Skala <i>Self Esteem</i> .....    | 82      |
| 5. Data Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen .....             | 85      |
| 6. Data Hasil Pretest dan Postest Kelompok Kontrol.....                 | 90      |
| 7. Data Hasil Pretest dan Postest Perindividu Kelompok Eksperimen ..... | 92      |
| 8. Hasil Uji Mann Whitney Test .....                                    | 113     |
| 9. Modul.....   | 114     |
| 10. Dokumentasi Penelitian.....   | 126     |
| 11. Surat Keterangan Penelitian .....                                   | 127     |

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang dan Masalah

#### 1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Permasalahan yang dialami remaja seringkali dan bahkan hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri. Mereka tanpa sadar menciptakan konflik yang berasal dari masalah *self esteem*. Remaja cenderung terlalu cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya ataupun orang lain, bahkan menyakini persepsi yang belum tentu kebenarannya. Dari situlah muncul gangguan emosional yang nantinya akan mempengaruhi dalam hubungannya dengan orang lain. Tidak bisa dihindarkan, hal ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan terlebih apabila orang-orang disekitarnya mempunyai penilaian yang berbeda-beda sedangkan pada dasarnya individu mempunyai penilaian sendiri tentang dirinya. Bagaimana individu menilai tentang dirinya sendiri yang tercermin dalam sikap positif atau negatif disebut dengan *self esteem*.

Berbicara mengenai *self esteem*, keberadaan *self esteem* mengacu pada harapan diterima dan dihargainya individu oleh orang-orang disekitarnya. Rosenberg (Suhron, 2016) mendefinisikan *self esteem* sebagai “evaluasi positif dan negatif yang menyeluruh tentang dirinya. Yang artinya *self esteem* adalah suatu penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif dengan keseluruhan, dari hasil penilaian tersebutlah yang kemudian menentukan tingkat *self esteem*.”

*Self esteem* memiliki peranan yang penting dalam menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan potensi diri dan perkembangan dirinya sehingga dapat tercapai pula prestasi belajar dan kehidupan yang baik serta dalam perkembangannya individu dapat mengaktualisasikan dirinya.

Individu yang memiliki *self esteem* rendah berorientasi negatif terhadap pemecahan masalah dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kemarahan dan permusuhan, selain itu siswa yang memiliki *self esteem* rendah merupakan indikasi dari kepribadian yang tidak berfungsi normal, selalu berfikir negatif tentang permasalahan dalam hidupnya karena tidak mampu menghadapi kenyataan atau segala konsekuensi Mruk (Iarasati, 2012).

Sebagian besar orang dengan *self esteem* yang tinggi muncul untuk hidup bahagia dan produktif. Selain itu, kemarahan dan permusuhan yang seringkali muncul akan menyebabkan semakin besarnya kemungkinan individu tersebut tidak disenangi oleh orang-orang di sekitar lingkungan tinggalnya. Mereka dengan *self esteem* yang rendah diyakini sebagai individu yang psikologisnya tertekan atau mungkin bahkan depresi. Maka dari itu *self esteem* perlu mendapat penanganan khusus dari guru bimbingan dan konseling, sehingga *self esteem* yang rendah dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Subowo dan Martiarini (2009) dalam jurnal yang berjudul hubungan antara harga diri remaja dengan motivasi berprestasi pada siswa SMK Yosonegoro Magetan menyimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan motivasi berprestasi pada siswa SMK di Magetan, yang artinya semakin tinggi harga diri siswa maka semakin tinggi pula motivasi berprestasinya. Begitupula sebaliknya semakin rendah harga diri siswa maka akan semakin rendah pula motivasi berprestasinya. Salah satu cara untuk meningkatkan *self esteem* ialah dengan

melakukan konseling kelompok. Menurut Winkel & Hastuti (2004) layanan konseling kelompok adalah:

“Suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik”.

Dari penjelasan diatas konseling kelompok dapat di artikan suatu proses penyelesaian masalah dengan peningkatan pemahaman, penerimaan diri individu yang menggunakan ruang lingkup kelompok kecil yang lebih memfokuskan pada pikiran dan perilaku yang disadari yang tujuannya untuk mengarahkan individu ke raha yang lebih baik.

Agar sebuah layanan mendapatkan hasil yang lebih maksimal, perlu adanya penggunaan pendekatan di dalam sebuah layanan yang di sesuaikan dengan masalah yang ada. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam permasalahan *self esteem* adalah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.

Pendekatan *REBT* ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. Menurut Winkel & Hastuti (2004), bahwa *rational emotive behaviour* terapi adalah:

“Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku”

Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Individu yang memiliki *self esteem* rendah, disebabkan pikiran irasionalnya. Melalui konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* pola pikir

irrasional yang menyebabkan individu memiliki *self esteem* rendah diharapkan dapat diubah menjadi pola pikir yang rasional, sehingga dapat meningkatkan *self esteem* menjadi lebih tinggi.

Berdasarkan study pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Jati Agung melalui wawancara dan observasi diperoleh informasi bahwa beberapa siswa mempunyai *self esteem* cenderung rendah seperti siswa-siswa menyatakan gagal sebelum mencoba, siswa merasaa bahwa teman-temannya tidak menyukainya, siswa merasa terganggu ketika dikritik temannya, siswa merasa tidak puas dengan apa yang ada pada dirinya, siswa ketergantungan terhadap temannya, siswa beranggapan temannya lebih baik dari diirnya, dan siswa menyatakan gagal sebelum mencoba.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rendahnya *self esteem* perlu mendapat penanganan khusus, sehingga *self esteem* yang rendah dapat ditingkatkan kembali. Karena dengan *self esteem* yang tinggi maka proses belajar akan lebih lancar, interaksi individu dengan lingkungan akan lebih baik dan pastinya akan membuat individu lebih dapat menerima apa yang ada pada dirinya. Pada penelitian ini penulis mencoba mengemukakan alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut melalui layanan konseling kelompok. Melihat peran dan fungsi dari konseling kelompok itu sendiri sangatlah penting dalam mengembangkan potensi individu yang belum dikembangkan atau mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi oleh individu serta memelihara potensi yang sedang berkembang khususnya hal-hal yang berkaitan dengan persoalan tentang diri sendiri mulai dari pemahaman tentang diri sendiri sampai peningkatan *self esteem* individu.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik meneliti tentang “Peningkatan *Self Esteem* Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan (REBT) Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung Tahun Ajaran 2019/2020” ketika melakukan wawancara menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki

oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung cenderung rendah. Dari masalah di atas, melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* ini diharapkan dapat meningkatkan *self esteem* siswa terhadap penilaian diri sendiri.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Siswa menyatakan gagal sebelum mencoba.
- b. Siswa beranggapan teman-temannya tidak menyukainya.
- c. Siswa terganggu ketika dikritik.
- d. Siswa merasa tidak puas dengan apa yang ada pada dirinya.
- e. Siswa tampak ketergantungan terhadap teman.

## **3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* untuk meningkatkan *self esteem* kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung”.

## **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian adalah “terdapat siswa yang *self esteem* rendah”. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1. Apakah konseling kelompok pendekatan *REBT* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa?. 2. Apakah terdapat perbedaan skor *self esteem* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen?.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok pendekatan REBT dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan skor *self esteem* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan REBT.

### **2. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan konsep-konsep ilmu pengetahuan tentang bimbingan konseling di sekolah khususnya dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan REBT dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa sekolah menengah atas.

#### **b. Manfaat Praktis**

- 1) Bagi siswa, dapat meningkatkan *self esteem* sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih optimal.
- 2) Bagi sekolah, dapat dijadikan bahan acuan dalam melakukan inovasi pembelajaran guna mengoptimalkan ketercapaian tujuan dari pembelajaran sehingga dapat meningkatkan mutu pembelajaran sekolah.
- 3) Bagi guru, memberikan data yang empiris mengenai keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan REBT dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa Dan dapat juga dijadikan acuan dalam penyusunan program layanan bimbingan dan konseling disekolah sehingga permasalahan *self esteem* dapat diminimalisir.

### C. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan :

#### 1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah *self esteem* siswa pada kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung.

#### 2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung.

#### 3. Ruang Lingkup Tempat Dan Waktu

Tempat penelitian adalah di SMA Negeri 1 Jati Agung dan penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2019/2020

### D. Kerangka Pikir

Masa SMA memiliki rentan usia 15-18 tahun yang bisa dikatakan sebagai masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang lebih sering kita kenal dengan istilah masa remaja. Pada masa ini seorang remaja dicirikan berada pada masa peralihan seperti masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistik.

Pada masa remaja, individu mulai mencari tahu siapa diri mereka, seperti apa watak mereka dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Keberadaan *self esteem* mengacu pada harapan diterima dan dihargainya individu oleh orang-orang disekitarnya. Menurut Coopersmith (Suhron, 2016) memberikan pengertian tentang *self esteem* adalah “penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu”. Maka *self esteem* dapat dikatakan sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri baik positif ataupun negatif yang dipengaruhi oleh bagaimana penerimaan orang lain ditunjukkan melalui sikap, interaksi dan penghargaan.



Dalam menjalani kehidupan sangat dibutuhkan *self esteem* yang tinggi supaya individu mampu memilih dan memilah perilaku mana yang pantas dan perilaku mana yang tidak pantas dilakukan. Pada hakikatnya pembentukan *self esteem* telah dimulai saat bayi merasakan tepuk tangan pertama kali yang diterimanya dari orang lain pada saat kelahirannya. Darajat (Ghufron& Rini, 2012) menyebutkan bahwa:

“*self esteem* sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orangtuanya. Proses selanjutnya, *self esteem* dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari orang lingkungannya seperti dimanja dan diperhatikan orangtua dan orang lain”.

Dengan demikian *self esteem* bukan merupakan faktor yang bersifat bawaan, melainkan faktor yang dapat dibentuk dan dipelajari dari terbentuknya sepanjang pengalaman individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Copersmith (Ghufron dan Rini, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* yaitu jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, lingkungan sosial. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal dan eksternal.

Memiliki *self esteem* yang tinggi merupakan harapan semua orang. Individu yang mempunyai *self esteem* tinggi akan mempunyai sikap yang mandiri dalam menjalani berbagai hal dalam kehidupan sehingga individu tidak ketergantungan dengan orang lain, selain itu *self esteem* yang tinggi akan membuat individu lebih mampu mengarahkan dirinya untuk memahami apa yang harus ia lakukan yang tentunya disesuaikan dengan kemampuannya. Namun pada kenyataannya masih banyak individu khususnya remaja yang masih memiliki *self esteem* yang rendah. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah berorientasi negatif terhadap pemecahan masalah dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kemarahan, selain itu siswa yang memiliki *self esteem* rendah merupakan indikasi dari kepribadian yang tidak berfungsi normal.

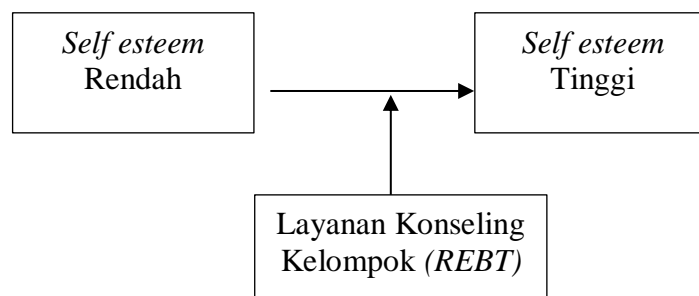
Permasalahan terkait *self esteem* rendah haruslah segera ditangani supaya tidak akan memicu masalah baru yang lebih berat dimasa yang akan datang. Dalam ilmu bimbingan dan konseling ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menangani terkait masalah tersebut salah satunya dengan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan peserta didik dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok. Diharapkan melalui konseling kelompok individu dapat menyelesaikan berbagai masalah dalam hidupnya secara lebih mandiri. Dalam layanan konseling kelompok terdapat berbagai macam pendekatan yang dapat dilakukan selama melakukan proses konseling, salah satu pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah pendekatan *REBT*.

Penggunaan pendekatan *REBT* melalui layanan konseling kelompok dapat digunakan dalam rangka meningkatkan *self esteem*. Karena pendekatan ini menekankan pada proses berpikir, yaitu: mengubah pola pikir individu yang irasional menjadi pola pikir rasional. Individu yang memiliki *self esteem* rendah, disebabkan pikiran irasionalnya. Melalui konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* pola pikir irasional yang menyebabkan individu memiliki *self esteem* rendah diharapkan dapat diubah menjadi pola pikir yang rasional, sehingga dapat meningkatkan *self esteem* menjadi lebih tinggi.

Penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* untuk meningkatkan *self esteem* siswa sejalan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengenai upaya peningkatan *self esteem* yang telah dilakukan oleh Ikbal & Nurjannah (2016) tentang keefektifan meningkatkan *self esteem* dengan pendekatan *REBT* peserta didik. Menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan *self esteem* peserta didik setelah diberi layanan dengan pendekatan *REBT*. Selain itu, Sari & Soejanto (2016) juga meneliti tentang konseling kelompok *REBT* efektif untuk meningkatkan *self*

*esteem*. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* efektif dalam meningkatkan *self esteem*.

Dengan demikian pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa, sehingga siswa mampu mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan yang dihadapi sehingga siswa tersebut dapat mencapai perkembangan yang optimal. Berikut ini adalah bentuk kerangka pikir dari penelitian ini.



Gambar 1. Alur Kerangka Pikir Peningkatan *Self Esteem*

### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok pendekatan REBT dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung .

Berdasarkan hipotesis penelitian tersebut, maka hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho: Tidak terdapat perbedaan nilai *self esteem* pada siswa yang mendapatkan perlakuan dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan konseling kelompok pendekatan REBT.

Ha: Terdapat perbedaan nilai *self esteem* pada siswa yang mendapatkan perlakuan dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan konseling kelompok pendekatan REBT.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan rumusan masalah pada bab satu yang berkaitan dengan penggunaan layanan konseling kelompok *REBT* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung. Maka pada tinjauan pustaka ini akan dibahas mengenai teori-teori yang berhubungan dengan *self esteem*, konseling kelompok dan pendekatan *REBT*.

### A. Harga Diri ( *Self Esteem* )

*Self esteem* merupakan aspek penting dalam kepribadian. Berikut ini akan menjelaskan mengenai pengertian *self esteem*, karakteristik *self esteem*, aspek-aspek *self esteem* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*.

#### 1. Definisi *Self Esteem*

*Self esteem* mengacu pada bagaimana individu menilai tentang dirinya sendiri yang tercermin dalam sikap positif atau negatif sehingga mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai *self esteem*, berikut definisi *self esteem* yang dikemukakan Coopersmith (Suhron, 2016) memberikan pengertian tentang *self esteem* adalah “penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu”. Maka *self esteem* dapat dikatakan sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri baik positif ataupun negatif yang dipengaruhi oleh bagaimana penerimaan orang lain ditunjukkan melalui sikap, interaksi dan penghargaan.

Pengertian *self esteem* yang hampir sama dengan Coopersmith adalah pengertian dari Burn (Susanto, 2018) yang mengemukakan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya,

terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya. Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa *self esteem* adalah suatu evaluasi yang dibuat oleh dirinya sendiri mengenai perasaan berharga atau berarti yang kemudian diekspresikan dalam sikap-sikap terhadap dirinya.

Selanjutnya, Rosenberg (Suhron, 2016) mengenai *self esteem* sebagai “evaluasi positif dan negatif yang menyeluruh tentang dirinya. Yang artinya penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya”.

Maka berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungan dengan orang lain yang ada dilingkungannya melalui interaksi dan penerimaan diri sehingga terbentuklah rasa berharga pada diri individu,. penilaian tersebut dapat diekspresikan dalam sikap positif atau negatif. ,

*Self esteem* termasuk pada ranah atau bidang pengembangan pribadi sosial individu. Dalam bidang bimbingan pribadi, membantu individu menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Dalam bidang bimbingan sosial membantu individu mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Bidang pribadi sosial berarti bidang dalam bimbingan konseling untuk menangani keadaan batinnya sendiri dan mengatur dirinya sendiri, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama diberbagai lingkungan (pergaulan sosial). Bimbingan dan konseling senantiasa mengarahkan potensi individu agar dapat mengenal

kemampuannya dankeinginannya serta menerima keadaan dirinya (*self esteem*) secara positif.

Individu yang memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya atau memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan mampu memilih dan memilah perilaku mana yang pantas dan perilaku mana yang tidak pantas dilakukan. Individu tersebut akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap apa yang harus dilakukan, tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk karena dapat bersikap tegas dan tidak takut mengungkapkan pendapatnya. Dengan mempunyai *self esteem* tinggi individu dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak peribadinya tanpa melanggar hak atau merugikan orang lain.

## **2. Karakteristik Individu dengan *Self Esteem* yang Tinggi dan Rendah *Self Esteem* Rendah**

Terdapat perbedaan karakteristik individu yang mempunyai *self esteem* tinggi dan *self esteem* rendah. Individu dengan *self esteem* tinggi akan lebih mandiri dan lebih mampu mengarahkan diri. Sedangkan individu dengan *self esteem* rendah memiliki karakteristik yang berbeda, seperti pesimis dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Coopersmith (Suhron, 2016), membagi tingkat *self esteem* individu menjadi dua golongan yaitu :

“Individu dengan *self esteem* yang tinggi :

1. Aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik.
2. Berhasil dalam bidang akademik dan menjalin hubungansosial.
3. Dapat menerima kritik dengan baik.
4. Percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri
5. Tidak terpaku pada dirinya sendiri atau hanya memikirkan kesulitan sendiri.
6. Memiliki keyakinan diri, tidak didasarkan atas fantasi, karena mempunyai kemampuan, kecakapan dan kualitas diri yang tinggi.
7. Tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang kepribadian.
8. Lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang”.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang individu memiliki *self esteem* tinggi apabila aktif , dapat menerima kritik, dapat menyesuaikan diri dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami dan bersikap positif pada orang lain. *Self esteem* tinggi seperti itulah yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu sehingga dapat menerima dirinya sendiri secara utuh. Namun pada kenyataanya masih banyak individu yang belum mempunyai *self esteem* tinggi, kebanyakan individu mempunyai *self esteem* rendah yang dampaknya akan merugikan dirinya sendiri.

“Individu dengan *self esteem* yang rendah

1. Memiliki perasaan inferior
2. Takut gagal dalam membina hubungan sosial
3. Terlibat sebagai orang yang putus asa dan depresi
4. Merasa ditinggalkan dan tidak diperhatikan
5. Kurang dapat mengeskresikan diri
6. Sangat tergantung pada lingkungan
7. Tidak konsisten
8. Secara pasif mengikuti lingkungan
9. Menggunakan banyak taktik memperhatikan diri
10. Mudah mengakui kesalahan”.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang individu memiliki *self esteem* rendah apabila selalu merasa gagal sebelum mencoba, tidak konsisten, tidak berani mengambil resiko dalam bertindak, ketergantungan oleh teman, dan fokus pada informasi negatif tentang diri sendiri. Jika *self esteem* rendah tidak segera diatasi maka akan mengakibatkan individu mengalami penurunan atau bahkan sama sekali tidak mampu berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya. Maka dari itu *self esteem* tinggi sangatlah dibutuhkan untuk mendukung individu dalam mencapai perkembangan yang optimal.

Pendapat lain tentang karakteristik *self esteem* juga di ungkapkan oleh Menurut Rosenberg (Suhron, 2016) menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi :



- a. Merasa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharap orang lain untuk mengaguminya.
- b. Tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain.
- c. Cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri.

Berdasarkan karakteristik di atas maka dapat dilihat bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan berperilaku ke arah yang lebih positif. Selain itu, akan membuat individu lebih mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya dan menjadikan keterbatasan itu sebagai tantangan untuk berkembang.

Sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah memiliki ciri-ciri :

- a. Fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan).
- b. Kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, Mengalami kecemasan sosial.
- c. Melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya
- d. Merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel.

Berdasarkan karakteristik yang dikemukakan diatas terlihat jelas apabila individu memiliki *self esteem* yang rendah akan menimbulkan dampak negatif dalam keberlangsungan hidupnya. Tinggi rendahnya *self esteem* yang ada pada diri individu sesungguhnya dapat berubah sesuai kemauan dirinya dan keadaan lingkungan.

### 3. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Dalam memahami *self esteem* maka perlu juga untuk mengetahui terlebih dahulu aspek-aspek apa saja yang berkaitan dengan *self esteem*. Menurut Coopersmith (Susanto, 2018) menyebutkan terdapat empat aspek dalam *self esteem* individu, aspek-aspek tersebut yaitu:

- a. Kekuatan
- b. Keberartian
- c. Kebijakan
- d. Kemampuan

Berdasarkan empat aspek yang ada di dalam *self esteem* maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain. Keberartian diartikan sebagai adanya kepedulian, penilaian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Kebijaksanaan ialah kepatuhan mengikuti standar moral dan etika, ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang memang harus dihindari. Sedangkan kemampuan adalah kompetensi untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi, ditandai dengan keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugasnya. .

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Tingkat *self esteem* individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Copersmith (Ghufron dan Rini, 2012) berikut akan dijelaskan lebih rinci mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* seseorang yaitu:

- a. Jenis kelamin
- b. Intelegensi
- c. Kondisi fisik
- d. Lingkungan keluarga
- e. Lingkungan sosial

Berdasarkan lima faktor yang ada di atas dapat dilihat bahwa setiap *self esteem* yang ada pada diri individu dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Perbedaan jenis kelamin dapat menjadi faktor pembeda tinggi rendahnya *self esteem* antara wanita dan laki-laki, wanita mempunyai tingkat *self esteem* yang lebih rendah dari pada laki-laki karena wanita merasa harus dilindungi. Intelegensi menjadi faktor dari *self esteem* karena individu dengan *self esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan *self esteem* yang rendah, dapat dikatakan individu dengan *self esteem* yang tinggi apabila memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras. Kondisi fisik, terdapat kaitannya antara kondisi fisik individu dengan *self esteem*, individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki *self esteem* yang lebih baik dibanding dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

Lingkungan keluarga, peran keluarga sangat menentukan perkembangan *self esteem* karena bagaimana pola asuh yang diberikan oleh orang tua dalam keluarga akan menentukan *self esteem* individu tersebut. Lingkungan sosial, perbedaan tingkat *self esteem* individu dapat dipengaruhi oleh hasil dari proses lingkungan karena bagaimana lingkungan memberikan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan akan menentukan tingkat *self esteem* individu tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik. Faktor eskternal adalah faktor yang datangnya dari luar diri individu tersebut seperti lingkungan kelaga, dan lingkungan sosial.

## **B. Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT**

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

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan kan individu memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Prayitno (2004) mengemukakan bahwa:

“konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling”.

Maka dapat diartikan konseling kelompok sebagai suatu upaya untuk membantu anggota kelompok agar mencapai tujuan yang diinginkan dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada. Dinamika kelompok yang dimaksud disini ialah suasana yang hidup, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok.

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2004) layanan konseling kelompok adalah:

“Suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik”

Dari penjelasan diatas konseling kelompok dapat di artikan suatu proses penyelesaian masalah dengan peningkatan pemahaman, penerimaan diri individu yang menggunakan ruang lingkup kelompok kecil yang lebih memfokuskan pada pikiran dan perilaku yang disadari yang tujuannya untuk mengarahkan individu ke arah yang lebih baik.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, konseling dapat diartikan sebagai suatu proses bantuan yang diberikan seseorang yang ahli dalam artian disini adalah seorang konselor kepada individu yang memiliki masalah dengan tujuan agar individu tersebut dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Dalam layanan konseling kelompok terdapat tujuan yang ingin dicapai dalam melaksanakan kegiatan layanan. Berikut beberapa para ahli yang menjelaskan tentang tujuan dari konseling kelompok. Menurut Prayitno (2004) tujuan layanan konseling kelompok yaitu:

“Terkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi; terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan”.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami banyak manfaat yang diperoleh dalam kegiatan konseling selain masalah yang dapat ditangani, individu dapat menambah wawasan dan dapat menambah jaringan.

Oleh sebab itu tidak heran jika konseling kelompok kerap dijadikan sebuah layanan unggulan dalam bimbingan dan konseling untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh individu di sekolah.

### **3. Asas-Asas Konseling Kelompok**

Dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar kegiatan konseling kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan menurut Prayitno (2004) asas-asas tersebut yakni :

- a. Asas kerahasiaan yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas keterbukaan yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- c. Asas kesukarelaan yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e. Asas kegiatan yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Dimana setiap anggota kelompok menjunjung tinggi kerahasiaan tentang masalah yang dibicarakan dalam kelompok, bersikap terbuka dan sukarela dalam mengemukakan masalahnya, berpartisipasi aktif dalam kegiatan, dan bertindak sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

### **4. Pendekatan REBT**

- a. Pengertian Pendekatan *REBT*

Menurut Winkel & Hastuti (2004), bahwa terapi *rational emotive behaviour (REBT)* adalah:

“Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku”

Berdasarkan uraian di atas *REBT* dapat diartikan suatu konseling yang lebih menekankan pada aspek kebersamaan dan interaksi antar anggota, bagaimana individu yang mempunyai masalah dapat berperasaan dan berfikir secara rasional sehingga perilaku yang muncul nantinya juga dapat berubah menjadi lebih baik. Sedangkan menurut Corey (2005), terapi *rational emotive behaviour* adalah "pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi perasaan". Maka berdasarkan pengertian di atas dapat diartikan bahwa *REBT* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir individu yang tidak logis dan irrasional serta menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan individu dengan keyakinan-keyakinan irrasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinankeyakinan yang irrasional sehingga individu akan menjadi efektif dan bahagia.

Teknik konseling dengan pendekatan *REBT* dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu, teknik kognitif (*dispute* kognitif, analisis rasional, *dispute* standar ganda, skala katastrofi, *devil's advocate*, membuat frame ulang), teknik imageri ( *dispute imageri*, kartu kontrol emosi, teknik melebih-lebihkan), teknik behavioral ( *dispute* tingkah laku, bermain peran, peran rasional terbalik, pengalman langsung, menyerang masa lalu, pekerjaan rumah). Keseluruhan teknik tersebut dipergunakan dalam konseling *REBT*, penggunaan keseluruhan teknik-teknik tersebut akan terlihat lebih jelas pada tahapan konseling *REBT*.

b. Konsep Teori Kepribadian Pendekatan *REBT*

Menurut Ellis (Corey, 2005) untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi *rational emotive behaviour* perlu memahami konsep-konsep dasar. Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C) yang kemudian dikenal dengan rumus A-B- C, sebagai berikut:

- a. *Antecedent event* (A) merupakan keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. Seperti perceraian, kelulusan bagi siswa, dan ujian skripsi juga dapat menjadi *antecedent event* bagi seseorang.
- b. *Belief* (B) merupakan keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang irrasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB).
- c. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A).

Setelah ABC menyusul *disputing* (D) yaitu penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menantang keyakinan-keyakinan emosional yang telah mengakibatkan gangguan gangguan emosi dan tingkah laku. Terapi *rational emotive behaviour* tentang kepribadian menggunakan formula A-B-C, akan tetapi dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi A-B-C-D-E (*antecedent event - belief - emotional consequence – disputing - effect*). *Effect* (E) yang dimaksud disini adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada individu setelah mengikuti proses konseling.

c. Tahapan Pendekatan *REBT*

Menurut Ellis (Corey, 2005), dalam proses konseling dengan pendekatan *REBT* terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan klien. Adapun tahapan konseling *REBT*, diantaranya adalah:

- a. Tahap Pembinaan Hubungan (*Relation Building*)  
Hubungan baik *good rapport* antara konselor dan konseli memang merupakan suatu prasyarat dalam konseling. Untuk dapat menciptakan hubungan baik, konselor perlu menerapkan

sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal.

- b. Tahap Kognitif (Pengelolaan Pemikiran dan Pandangan)  
Tahap ini secara konsekuensial peran konselor adalah:
  - 1) Mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah (A-B-C) yang dihadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya.
  - 2) Mengajar dan memberikan informasi (tentang teori A-B-C).
  - 3) Mendiskusikan masalah (menunjukkan arah perubahan, dari *irrational belief* ke *rational belief* yang hendak dicapai dalam konseling).
- c. Tahap Pengelolaan Emotif dan Afektif Konselor memusatkan perhatiannya pada “menggarap emosi atau afeksi” konseli sebagai kondisi pendukung kemantapan perubahan *irrational belief* ke *rational belief*. Dalam tahap ini konselor adalah:
  - 1) Meminta kesepakatan penuh kepada konseli atas arah perubahan dan “perubahan-perubahan kecil” yang telah terjadi pada konseli.
  - 2) Memelihara suasana konseling bisa dengan teknik humor.
  - 3) Melaksanakan teknik-teknik relaksasi.
- d. Tahap Pengelolaan Tingkah Laku (*Behaviour*)  
Jika konseli telah memberikan isyarat bahwa ia:
  - 1) Sepakat atas arah perubahan.
  - 2) Ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil.
  - 3) Sikap emosional dihadapkan pada perubahan perilaku, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak konseli.

Pada tahap ini konselor:

- 1) Menganjurkan klien untuk berbuat dan memberikan masukan.
- 2) Menunjukkan contoh perilaku cocok, pantas, atau teknik modeling, serta mengajak konseli mengikuti contoh.
- 3) Mengajak konseli dalam latihan-latihan keasertifan
- 4) Mengajak dan menuntun konseli dalam merumuskan kalimat-kalimat rasional.

Berdasarkan uraian diatas maka terdapat empat tahapan proses konseling pendekatan *REBT*. Tahap pertama yaitu pembinaan hubungan (*relation building*), konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal. Tahap yang kedua merupakan tahap pengelolaan pemikiran (*cognitive*) dan pandangan. Tahap yang ketiga merupakan tahap pengelolaan emotif dan afektif. Tahap yang terakhir merupakan tahap pengelolaan tingkah laku (*behaviour*).



### C. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan *Self Esteem*

*Self esteem* adalah bagaimana individu menilai tentang dirinya sendiri yang tercermin dalam sikap positif atau negatif sehingga mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Penilaian tersebut menunjukkan sejauh mana individu menyukai dirinya sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga. Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi, maka ia akan mampu membedakan keadaan dirinya. Sehingga siswa dapat mengetahui hal apa yang dapat ia lakukan untuk memaksimalkan dirinya. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang memiliki *self esteem* rendah sehingga dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar.. mengganggu proses belajar dan proses bersosialisasi.

Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan *self esteem* siswa perlu dilakukan suatu upaya yang intensif, yaitu dengan menggunakan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Layanan yang dimaksudkan adalah layanan konseling kelompok dapat di artikan suatu proses penyelesaian masalah dengan peningkatan pemahaman, penerimaan diri individu yang menggunakan ruang lingkup kelompok kecil yang lebih memfokuskan pada pikiran dan perilaku yang disadari yang tujuannya untuk mengarahkan individu ke raha yang lebih baik.

Penggunaan pendekatan dalam suatu layanan konseling akan lebih memaksimalkan tujuan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan *self esteem* siswa. Maka pendekatan yang digunakan yaitu *rational emotive behaviour therapy REBT* yang menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. Menurut Winkel & Hastuti (2004), bahwa terapi *rational emotive behaviour* adalah:

“Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku”

Penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* untuk meningkatkan *self esteem* siswa sejalan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengenai upaya peningkatan *self esteem* yang telah dilakukan oleh Ikbal & Nurjannah (2016) tentang keefektifan meningkatkan *self esteem* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* peserta didik. Menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan *self esteem* peserta didik setelah diberi layanan dengan pendekatan *REBT*. Selain itu, Sari & Soejanto (2016) juga meneliti tentang konseling kelompok *REBT* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem*. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem*. Dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* untuk meningkatkan *self esteem* siswa supaya hasilnya lebih maksimal maka penggunaan teknik meliputi digunakan teknik *dispute kognitif, imageri, behavior*.

Dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa perlu mengembangkan pemahaman tentang diri sendiri sehingga dapat mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga serta pengambilan keputusan dan pengarahan diri. Oleh sebab itu konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dapat digunakan dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

### III. METODE PENELITIAN

Suatu penelitian tidak terlepas dari metode penelitian. Hal ini dikarenakan di dalam metode penelitian akan dijelaskan mengenai apa saja yang perlu diperhatikan ketika hendak melakukan suatu penelitian.

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

Berdasarkan judul pada penelitian ini yaitu tentang “ Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *REBT* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung”, maka tempat penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jati Agung yang beralamat di Desa Margomulyo, Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan tahun ajaran 2019/2020.

#### B. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu Sugiyono (2015). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian semu (*quasi Eksperimental*) yang menggunakan desain penelitian *nonequivalent control group design*. *nonequivalent control group design* merupakan suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2015).

Penggunaan *nonequivalent control group design* dikarenakan peneliti menggunakan kelompok kontrol dan subjek dipilih tidak secara random. Dalam desain ini kelompok akan diberikan *pretest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk melihat data awal sebelum diberikan *treatment*, lalu kelompok diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* pada kelompok eksperimen, kemudian kelompok diberikan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Lalu hasil yang diperoleh dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelumnya. Lalu hasil pengukuran dibandingkan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut:

|     |                |   |                |
|-----|----------------|---|----------------|
| E : | O <sub>1</sub> | X | O <sub>2</sub> |
| K : | O <sub>3</sub> |   | O <sub>4</sub> |

Gambar 2. Pola *nonequivalent control group design*

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Pengukuran awal berupa penyebaran skala *self esteem* yang diberikan kepada anggota kelompok sebelum diberikan perlakuan.
- X : Perlakuan (*treatment*). Pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan *REBT* kepada siswa yang memiliki *self esteem*.
- O<sub>2</sub> : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala *self esteem* sesudah diberikan perlakuan, dalam pengukuran akhir akan didapatkan atau dari pemberian perlakuan dimana *self esteem* menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.
- O<sub>3</sub> : Pengukuran awal berupa penyebaran skala *self esteem* yang di berikan kepada anggota kelompok kontrol.
- O<sub>4</sub> : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala *self esteem* diberikan kepada anggota kelompok kontrol.

Perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT* yaitu mengubah pola pikir irasional peserta didik terkait dengan penyebab timbulnya masalah yang ada menjadi rasional menggunakan formula A-B-C-D-E (*antecedent event - belief - emotional consequence – disputing - effect*).

### C. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Subyek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subyek penelitian dalam penelitian ini diambil dari siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung yang memiliki *self esteem* yang berbeda-beda. Proses penjarangan anggota kelompok dilakukan dengan memberikan skala *self esteem* kepada siswa kelas XI yang kemudian diperoleh 16 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi di dalam masing-masing kelompok akan terdapat 8 siswa sebagai anggota kelompok. Penyebaran skala *self esteem* berfungsi sebagai penjarangan siswa sekaligus sebagai pretest bagi siswa yang menjadi subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan.

Di dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol masing-masing terdiri dari siswa yang memiliki *self esteem* berbeda-beda dengan presentase 50% kategori rendah, 25% kategori sedang, dan 25% kategori tinggi. Maka dapat dikatakan subjek dalam penelitian ini bersifat heterogen karena anggota kelompok terdiri dari kategori *self esteem* rendah, sedang dan tinggi. Penggunaan jenis kelompok heterogen dimaksudkan agar lebih terciptanya dinamika dalam kelompok tersebut.

Kemudian subjek penelitian yang tergabung dalam kelompok eksperimen akan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* sebagai *treatment* dan terakhir akan diberikan kembali skala *self esteem* sebagai *posttest*. Alasan peneliti menggunakan subjek penelitian karena penelitian ini merupakan pengaplikasian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* untuk meningkatkan *self esteem*. Namun untuk hasil dari proses konseling kelompok ini tidak dapat di generalisasikan, karena subjek yang satu dengan yang lainnya tidak dapat mewakili subjek lainnya karena setiap individu berbeda-beda.

## **D. Variabel Penelitian dan Pengertian Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugioyno, 2015). Maka variabel yang digunakan adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu:

- a. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel ini yaitu layanan konseling kelompok. dengan pendekatan *REBT* (X).
- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self esteem* siswa (Y).

### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan uraian perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Sesuai dengan variabel penelitian di atas, adapun definisi operasional yang digunakan sebagai berikut:

#### **1. *Self esteem***

Definisi operasional *self esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri baik positif ataupun negatif yang dipengaruhi oleh bagaimana penerimaan orang lain ditunjukkan melalui sikap, interaksi dan penghargaan. Adapun indikator *self esteem* yang digunakan ialah sebagai berikut:

- a. Bertindak mandiri
- b. Bangga pada kemampuan diri
- c. Dapat menerima kritik
- d. Lebih mudah menyesuaikan diri

## 2. Layanan konseling kelompok REBT

Konseling kelompok REBT adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan peserta didik yang menekankan pada proses berfikir yaitu mengubah pola pikir individu yang irasional menjadi rasional. Langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan REBT adalah sebagai berikut:

- 1) Pembinaan hubungan (*relation building*)
- 2) Pengelolaan pemikiran dan pandangan (*cognitive*)
- 3) Pengelolaan emotif dan afekti.
- 4) Pengelolaan tingkah laku (*behaviour*).

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti harus menentukan teknik pengumpulan apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu skala *Self esteem*

Skala yang digunakan untuk melihat *Self esteem* siswa adalah skala *Self esteem* yang dikembangkan dari model *skala likert*. Dengan model *skala likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan tolak ukur untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan maupun pernyataan.

Skala *Self esteem* digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat *Self esteems* siswa, melalui *pre-test* dan *post-test*. Dengan menggunakan skala *Self esteem* dapat diketahui siswa yang memiliki *Self esteem* rendah sampai pada tingkatan yang tinggi.

Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*Favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*Unfavorable*) serta terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 4.

Tabel 1 Kriteria bobot nilai pada skala *self esteem*

| Pernyataan                | Favorable | Unfavorable |
|---------------------------|-----------|-------------|
| Sangat sesuai (SS)        | 4         | 1           |
| Sesuai (S)                | 3         | 2           |
| Tidak sesuai (TS)         | 2         | 3           |
| Sangat tidak sesuai (STS) | 1         | 4           |

Pada skala *self esteem* ini dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

Untuk lebih jelasnya, di bawah ini akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala *self esteem* yang dibuat sendiri oleh peneliti sebagai berikut

Tabel 2. Kisi-kisi skala *self esteem*



| Variabel           | Indikator                        | Deskriptor  | Item    |         | Jumlah |    |
|--------------------|----------------------------------|---|---------|---------|--------|----|
|                    |                                  |   | Frb     | Ufrb    |        |    |
| <i>Self esteem</i> | 1. Bertindak mandiri             | 1.1 Mampu menyelesaikan masalahnya sendiri                | 1,2     | 3,4     | 8      |    |
|                    |                                  | 1.2 Mampu Menyampaikan pendapat                           | 5,6     | 7,8     |        |    |
|                    | 2. Bangga pada kemampuan dirinya | 2.1 Memiliki kebanggaan terhadap prestasi diri            | 9, 10   | 11, 12* | 12     |    |
|                    |                                  | 2.2 Siswa menerima kelebihan dan kekurangan diri          | 13,14   | 15*, 16 |        |    |
|                    |                                  | 2.3 Siswa mampu menjadi pribadi yang bermanfaat           | 17*, 18 | 19,20   |        |    |
|                    | 3. Dapat menerima kritik         | 3.1 Menghargai tanggapan orang lain                       | 21,22   | 23,24   | 8      |    |
|                    |                                  | 3.3 Siswa berani mengambil resiko                         | 25, 26  | 27, 28* |        |    |
|                    | 4. Lebih mudah menyesuaikan diri | 4.1 Siswa mudah dalam berinteraksi.                       | 29,30   | 31,32   | 12     |    |
|                    |                                  | 4.2 Siswa mampu memahami orang lain                       | 33,34   | 35*, 36 |        |    |
|                    |                                  | 4.3 Siswa bersikap menyesuaikan dengan keadaan lingkungan | 37*, 38 | 39,40   |        |    |
|                    | Jumlah                           |   |         | 20      | 20     | 40 |

Keterangan :

Frb : *Favorable*

Ufrb : *Unfavorable*

\*item yang telah gugur

## F. Uji Instrumen

Instrumen yang akan digunakan harus memenuhi persyaratan yang telah ditentukan supaya mendapatkan data yang lengkap dan akurat. Instrumen yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua syarat penting yaitu valid dan reliabel

### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen yang digunakan untuk mengukur objek yang semestinya diukur. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur Sugiono (2015).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Menurut Azwar (2005) relevansi item dengan indikator keprilakuan dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur. Proses ini disebut dengan validitas logika sebagai bagian dari validitas isi. Penulis item memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten (*judgement expert*) yang terdiri dari 4 dosen bimbingan dan konseling, 1 dosen bahasa Indonesia dan 1 guru bimbingan dan konseling di SMA N 1 Sumberejo, untuk mendapatkan ketepatan item yang dapat digunakan. Ahli yang menguji instrumen ini yaitu Ibu Citra Abriani, Ibu Yohana Oktariana, Ibu Tika Febriyani, Bapak Ashari Mahfud, Bapak Rian Andri Prasetya, Bapak Sumarsono. Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat namun ada beberapa item yang perlu diperbaiki yaitu ejaan bahasa yang benar dan memperjelas kalimat yang ambigu.

Untuk menghitung koefisien validitas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Rumus dari Aiken's V adalah sebagai berikut :

$$V = \Sigma S / [n(c - 1)]$$

Keterangan :

$\Sigma S$  : Jumlah total

n : Jumlah panel penilai (*expert*)

lo : Angka penilaian validitas terendah ( dalam hal ini = 1)

c : Angka penilaian validitas tertinggi ( dalam hal ini = 4)

r : Angka yang diberikan seorang penilai

S : r – lo

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken'V diinterpretasikan memiliki validitas tinggi.

Berdasarkan hasil perhitunagan dengan menggunakan rumus Aiken's V skor  $V_{hitung}$  beredar dari 0,72 sampai 0,89. Sedangkan pada tabel Aiken dengan raters n(6) dan *number of rating categories* 4, maka besarnya  $V_{tabel}$  adalah 0,78. Hasil dari uji ahli (*judgement experts*) dari 40 item terdapat 6 item yang tidak valid karena skor  $V_{hitung} > V_{tabel}$ . Item yang tidak valid terdapat pada nomor 12, 15,17,28,35, dan 37.

Adapun untuk mengetahui perubahan komposisi item dalam setiap indikator pada skala *self esteem* setelah dilakukan uji validitas isi dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 3. Komposisi indikator

|  | Indikator                     | Jumlah Item | Item Valid | Item Tidak Valid |
|--|-------------------------------|-------------|------------|------------------|
|  | Bertidak mandiri              | 8           | 8          | 0                |
|  | Bangga pada kemampuan dirinya | 12          | 9          | 3                |
|  | Dapat menerima kritik         | 8           | 7          | 1                |
|  | Lebih mudah menyesuaikan diri | 12          | 10         | 2                |
|  | Jumlah                        | 40          | 34         | 6                |

Berdasarkan tabel 3 dapat diuraikan komposisi indikator. Pada indikator pertama yaitu bertindak mandiri dari 8 item semuanya dinyatakan valid karena  $V_{hitung} > 0,72$ . Indikator kedua yaitu bangga pada kemampuan dirinya dari 12 item terdapat 3 item dinyatakan tidak valid dengan  $V_{hitung} 0,72$ . Indikator ketiga yaitu dapat menerima kritik dari 8 item terdapat 1 item dinyatakan tidak valid dengan  $V_{hitung} 0,72$ . Indikator keempat yaitu lebih mudah menyesuaikan diri dari 12 item terdapat 2 item dinyatakan tidak valid dengan  $V_{hitung} 0,72$ . Maka total dari 40 item terdapat 6 item tidak valid dan 34 item dinyatakan valid. Setelah dihitung menggunakan rumus Aiken's V diperoleh jumlah rata-rata 0,82.

Berdasarkan uraian di atas maka item yang tidak valid dalam setiap indikator masih dapat terwakili oleh item yang valid pada indikator yang sama. Maka dari itu skala *self esteem* ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 24 menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_t^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

- $r_{11}$  = Reliabilitas instrumen
- $k$  = Banyaknya butir pertanyaan
- $\sum S_t^2$  = Jumlah varian butir
- $S_t^2$  = Varian total

Tolak ukur tinggi rendahnya reliabilitas peneliti menggunakan kriteria reliabilitas dari Sugiyono (2015) sebagai berikut:

Tabel 4. Kriteria Reliabilitas

| Koefisien r | Kategori      |
|-------------|---------------|
| 0,8 - 1,000 | Sangat Tinggi |
| 0,6 - 0,799 | Tinggi        |
| 0,4 - 0,599 | Cukup         |
| 0,2 - 0,399 | Rendah        |
| 0,0 – 0,199 | Sangat Rendah |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan rumus cronbach alpha (komputerisasi menggunakan bantuan program SPSS24) diperoleh  $r_{hitung}$  0,893 (lampiran halaman 100) Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut Sugiyono, maka dapat disimpulkan bahwa skala *self esteem* memiliki kriteria reliabilitas sangat tinggi dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa skala *self esteem* ini dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena dari hasil uji validitas dan reliabilitas diperoleh hasil validitas mencapai 0,82 dan reliabilitasnya di peroleh hasil 0,893.

#### G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Mann Whitney*. Alasan peneliti menggunakan uji *Mann Whitney* karena jenis analisis data ini tidak diperlukandata yang berdistribusi normal atau homogen. Selain itu, analisis *Mann Whitney* digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *REBT* untuk meningkatkan *self esteem* siswa.dalam jenis analisis data ini tidak penelitian yang normal atau homogen. Uji rata-rata *Mann Whitney non parametrik* dengan taraf signifikansi 0.05. adapun hipotesis yang di uji menurut Sugiyono (2015) dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Jika nilai Asymp Sig < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima.
2. Jika nilai Asymp Sig >0,05, maka Ho diterima dan Ha ditolak

Dari hasil perhitungan uji *mann whitney test* diperoleh nilai *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar 0,003. Kemudian skor tersebut dibandingkan dengan menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05 diperoleh hasil  $0,003 < 0,05$  maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan peningkatan *Self Esteem* dalam belajar pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Artinya *Self Esteem* dapat ditingkatkan melalui layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung Tahun Ajaran 2019/2020.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan REBT dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa dan terdapat perbedaan skor *self esteem* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kesadaran siswa terhadap masalah yang sedang dialaminya, dan komitmen akan adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih baik serta meningkatnya hasil pretest-posttest sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan REBT sebesar 19,20% pada kelompok eksperimen. Jadi dapat disimpulkan, layanan konseling kelompok pendekatan REBT dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

### B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas, dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

#### 1. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling, hendaknya dapat mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan *self esteem* siswa, ataupun hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan siswa agar siswa dapat mengembangkan kemampuannya serta potensinya secara optimal.

#### 2. Kepada Para Peneliti

Kepada peneliti lainnya, hendaknya dapat menggunakan layanan atau pendekatan dengan metode yang berbeda untuk membangun ketertarikan dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan layanan dalam bimbingan konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Susanto. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Prenada Media Group, Jakarta.
- Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologis*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT Refika Aditama, Bandung.
- Ghufron, M. Nur, & Rini, Risnawati S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Ikbal, M. & Nurjannah, N. 2016. Meningkatkan *self esteem* dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3 : 73-86.
- Larasati WP. 2012. Meningkatkan *self-esteem* melalui metode self-instruction enhancing self-esteem through self-instruction method. *Jurnal Psikologi*. 1 : 23-30.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Universitas Padang, Padang.
- Sari, E. K. W., & Soejanto, L. T. 2016. Keefektifan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan *self esteem*. *Jurnal Konseling Indonesia*. 1 : 101- 106.
- Subowo, Edy & Nuke Martiarini. 2009. Hubungan Antara Harga Diri Remaja Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Smk Yosonegoro Magetan . *Jurnal Psikohumanika*. 11 : 80-89.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta, Bandung.
- Suhron, M. 2016. *Asuhan keperawatan konsep diri: Self esteem*. UMPO Press, Ponorogo.
- Winkel, W.S. dan Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi, Yogyakarta.