

PENERAPAN *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI RENDAH DIRI SANTRIWATI

Agus Heriyanto,¹⁾ Gita Anggraini,²⁾ Nur Purnama Wulandari³⁾

¹ Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: heriyantoagus70@yahoo.com

² Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: gyt_ef@yahoo.com

³ Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling
email: n.wulandari83@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penerapan pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu mengatasi rendah diri pada salah satu santriwati di SMP Darul Amin Sampit. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah LR. Tempat penelitian di SMP Darul Amin Sampit. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara terstruktur.. Teknik analisa data menggunakan analisa data kualitatif dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan penerapan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengatasi rendah diri LR adalah 64,2% dan sesudah pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan penerapan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) rendah diri LR berkurang menjadi 14,2%.

Kata Kunci: Rendah Diri Anak

ABSTRACT

The purpose of this research is to get know about application of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to overload inferiority one of santriwati in SMP Darul Amin Sampit. This research used a qualitative method with case study approach. The Primary data source in research is LR. The location at SMP Darul Amin Sampit. Beside that, data collection technique is used observation and interview. There is instrument in this research structure interview. Data analysis technique used qualitative data analysis by measuring data reduction, data presentation and draw conclusion. The results showed that prior to individual counseling implementation with Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) implementation approach to overcome low self-esteem LR was 64.2% and after individual counseling implementation with approach of application of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) low self-LR decreased to 14.2%.

Keywords: Inferiority of child

PENDAHULUAN

Pada dasarnya kebutuhan siswa SMP yang mempunyai rentang umur 13-16 adalah yang bersifat psikologis, seperti mendapat kasih sayang, menerima pengakuan terhadap dorongan untuk semakin mandiri, memperoleh prestasi di berbagai bidang yang dihargai oleh orang dewasa dan teman sebaya, mempunyai hubungan persahabatan oleh teman sebaya, merasa aman dalam kerjasamanya sendiri, jika kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi maka seseorang menjadi kurang semangat untuk berkerja

keras, gelisah, kepekaan perasaan, kurang percaya diri dan mengalami masalah dengan ketidakpercayaan diri siswa. Sikap rendah diri adalah suatu perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Menurut Sudarsono dalam Nur Aisyah (2011:32) rasa kurang harga diri adalah merupakan kondisi mental yang kurang normal namun sering timbul gejala keinginan untuk memiliki keinginan lain. Menurut George dan Cristiani dalam Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih

(2016:202) *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi atau konsekuensi dari tingkah laku. Pada saat kelas VII santriwati LR di SMP Darul Amin ditempatkan di asrama *Fatimah* dan pada kelas VIII *Ba* asrama santriwati LR dipindah menjadi asrama *Maimunah*. Di asrama yang baru itu lah santriwati LR mengalami rasa rendah diri ketika berada di dalam asramanya. Santriwati LR juga menceritakan bahwa lebih merasa nyaman dan percaya diri ketika berada didalam kelas dari pada di asrama. Hal ini disampaikan oleh santriwati LR kepada penulis setelah jam pembelajaran di kelas usai. Temannya yang di asrama hanya mau mendekati dan berteman disaat santriwati LR tersebut memiliki makanan atau disaat santriwati tersebut memiliki benda-benda tertentu. Sehingga, apabila diluar dari hal-hal tersebut maka santriwati LR akan dijauhi. santriwati LR pun hanya diam saja meskipun dia merasa dimanfaatkan oleh temannya tersebut. santriwati LR menceritakan bahwa di asrama dia hanya mempunyai seorang teman saja yang tidak sombong, bersikap baik kepada santriwati LR dan tidak memanfaatkan santriwati LR. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) telah digunakan untuk mengatasi keterasingan seorang lesbi di Semolowaru Surabaya, kecemasan pada ekstrapiramidal sindrom mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, meningkatkan rasa percaya diri siswa pada studi kasus siswa "x" di SMP Negeri 4 Surabaya, *threatment* siswa minder pada studi kasus siswa di SMP Siman Jaya Sekaran-Lamongan.

PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)

Menurut Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih (2016:201) pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* adalah (REBT) adalah pendekatan *behavior* kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. *Rational-Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert

Ellis pada tengah tahun 1950-an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Menurut Dewa Ketut Sukardi dalam Nur Aisyah (2014:3) dalam bimbingan konseling juga terdapat berbagai pendekatan salah satunya yaitu pendekatan rasional emotif yang akhir – akhir ini bernama REBT singkatan dari *Rational-Emotive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekwatiran, ketidak yakinan dan semacamnya serta mencapai perilaku rasional. Menurut Aldila F.R.N. Maynawati dalam Nur Ilmi Fasih (2014:22) terapi rasional emotif *behaviour* memandang bahwa manusia dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irrasional menjadi pikiran rasional.. Terapi rasional emotif *behaviour* diperkuat oleh pendapat Ellis bahwa terapi ini, efektif mengatasi rasa kurang percaya diri. Ellis mengemukakan bahwa keyakinan rasional adalah pikiran atau tindakan yang membantu klien merasakan secara sehat segala sesuatu yang diinginkan dan mengurangi hal yang tidak diinginkan artinya keyakinan rasional yang mampu mengarahkan sikap individu itu sendiri.

PANDANGAN TENTANG MANUSIA MENURUT *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)

Menurut Walen dalam Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih (2016:202) pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir, dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologi ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.

TUJUAN KONSELING PADA PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih jelas, *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengajarkan individu untuk mengoreksi

kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational-Emotive Behavior Therapy* membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.

ASUMSI TINGKAH LAKU BERMASALAH

Menurut Farid Mashudi (2012:129-130) dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif, tingkah laku bermasalah itu didasarkan cara berpikir yang irasional. Adapun ciri-ciri berpikir irasional yaitu, Tidak dapat dibuktikan, menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu dan menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.

RENDAH DIRI

Menurut Adler dalam Agus Suyanto dalam Ikhwan Winda Kurniawan (2016:23) minder adalah gejala kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subyektif atau karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono dalam Eli Serlina (2015:28) rendah diri yaitu sikap negatif terhadap diri sendiri yang disertai perasaan malu, takut, tidak berdaya dan segan bertemu orang lain. Rendah diri timbul karena keadaan dimana individu mengalami evaluasi diri negatif mengenai diri dan kemampuannya.

CIRI-CIRI RENDAH DIRI

Menurut Nurul Chomariyah dalam Eli Serlina (2015:29) ciri-ciri orang yang rendah diri yaitu, suka menyendiri, terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga pergerakannya terlihat kaku, pergerakannya agak terbatas, seolah-olah dirinya memang mempunyai banyak kekurangan, merasa curiga terhadap orang lain, tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan, sering menolak jika diajak ke tempat-tempat yang ramai orang, beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah dan menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.

HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN

Muhammad Qomaruddin (2016:6-7) konseli yang pada awalnya beranggapan bahwa

dengan berperilaku lesbi maka akan mendapatkan kebahagiaan, dan pola pikir yang salah tersebut mulai terapkan oleh konseli dengan cara merasionalkan pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang masuk akal. Dengan adanya perubahan yang ada pada diri konseli, maka dapat disimpulkan bahwa proses konseling yang dilakukan cukup berhasil dengan bukti-bukti perubahan yang terjadi pada konseli. Sedangkan untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses bimbingan dan konseling Islam penulis mengacu pada prosen tes kualitatif dengan 71,4% yang dikategorikan cukup berhasil. Pendekatan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Darul Amin Sampit. Waktu penelitian di mulai dari hari Selasa tanggal 2 Mei dan berakhir 14 Mei 2017. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Tohirin (2016:21) studi kasus bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai berbagai peristiwa kontemporer yang nyata dalam konteksnya. Sumber data primer adalah santriwati LR. Selain itu, sumber data sekunder adalah teman satu kelas santriwati LR, teman satu asrama santriwati LR dan *mualimah* di SMP Darul Amin Sampit. *Mualimah* adalah orang yang telah mengabdikan dirinya di Pondok Pesantren Darul Amin Sampit dan memiliki tugas untuk menggantikan atau mengisi jam pelajaran apabila ada guru, *ustadzah* atau *ustadz* yang berhalangan masuk. Menurut Sugiyono (2015:138) Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila penulis atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu, dalam melaksanakan pengumpulan data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Pedoman wawancara terstruktur digunakan untuk menggali informasi dari sumber data primer dan sumber data sekunder. Perbedaannya, untuk sumber data primer pertanyaan-pertanyaan yang dibuat penulis dengan alternatif jawaban “Ya dan Tidak” tanpa menggunakan alasan dari jawaban tersebut.

Sedangkan, untuk sumber data sekunder pertanyaan-pertanyaan yang dibuat penulis terdapat alternatif jawaban “Ya dan Tidak” dengan pilihan jawaban menggunakan alasan. Analisa data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Dalam penelitian ini penulis melakukan reduksi data, penyajian data dan kesimpulan atau verifikasi data. Penulis menggunakan alat bantu guna memperkuat bukti data dalam pelaksanaan penelitian, yaitu alat perekam suara di *handphone*.

Tabel 1 :Jadwal Konseling Individual

Pertemuan Pada Konseling Individual	Waktu	Jam Pertemuan
Pertama	Minggu, 7 Mei 2017	15.56-16.35
Kedua	Selasa, 2 Mei 2017	14.00-14.35
Ketiga	Sabtu, 13 Mei 2017	15.30-16.00

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran menyeluruh tentang sumber data primer telah penulis uraikan dibawah ini.

a. *Psycal Apperence* (Penampilan Fisik)

LR memiliki kekurangan dari segi penglihatan, yaitu min. Selain itu, LR tidak memiliki kekurangan fisik yang lainnya. LR selalu berpakaian rapi dan berpenampilan sopan. Pada saat jam pelajaran di kelas, LR sering melamun, jarang berinteraksi dengan teman-temannya dan kurang bersemangat. LR malas belajar sehingga nilai-nilainya banyak yang kurang memuaskan, terutama dalam mata pelajaran Agama. Disamping lain, LR juga mengalami kesulitan untuk menghafal. LR sering melanggar peraturan tata tertib di SMP Darul Amin Sampit. salah satu contoh pelanggaran tata tertib yang LR lakukan adalah sengaja berlambat-lambat mengambil *wudhu* sambil bercanda dan bercerita dengan teman sehingga menyebabkan LR melakukan *masbuk*.

b. *Personal Apperence* (Penampilan Pribadi)

Dilihat dari kesehariannya, sebenarnya LR adalah anak yang humoris dalam menjalin pergaulan dengan teman-temannya, akan tetapi LR lebih suka menyendiri, menjauhi

kontak sosial, bersikap terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain karena adanya perasaan yang kurang nyaman. Selain itu, LR memiliki sikap yang kakau ketika berada dalam lingkungan sosial. Adanya perasaan bahwa dirinya mempunyai banyak kekurangan sehingga kurang percaya diri. LR fokus pada kelemahan dirinya sendiri sehingga memiliki anggapan bahwa orang lain banyak memiliki kelebihan dibandingkan dirinya serta merasa tidak ada yang perlu diubah dari dalam dirinya. LR merasa minder dan kurang percaya diri ketika berada di asrama. Hal ini disebabkan adanya perlakuan yang kurang baik dari temannya di asrama, yaitu dimanfaatkan. LR bergaul dengan teman-temannya hanya sebatas teman tidak sebagai sahabat karena LR memiliki perasaan takut dan khawatir diperlakukan kurang baik oleh sahabatnya.

Sebelum melakukan wawancara dan konseling individual kepada LR, penulis terlebih dahulu melakukan wawancara kepada sumber data sekunder. Berikut uraiannya.

Untuk melengkapi dan memperkuat data, penulis juga melakukan wawancara kepada sumber data sekunder. Adapun sumber data sekunder yang penulis pilih yaitu, teman satu asrama LR, teman satu kelas LR dan *mualimah* di SMP Darul Amin Sampit. Peneliti memilih ketiga sumber data sekunder karena mereka memahami tentang kepribadian LR dan sering melakukan interaksi dengan LR.

Sebelum melakukan wawancara dan konseling individual kepada LR, penulis melakukan wawancara kepada ketiga sumber data sekunder. Kesimpulannya adalah Berdasarkan hasil wawancara kepada ketiga orang sumber data sekunder menjelaskan bahwa triangulasi sumber yang digunakan dengan pedoman wawancara yang sama maka sebagian besar memperoleh jawaban-jawaban yang sama juga. Selain itu, adapun faktor-faktor yang menyebabkan LR menjadi rendah diri, yaitu:

- Kesulitan dalam menghafal dan kurang cepat pemahaman dalam mata pelajaran Agama;
- Kurang tepat dalam membuat rangkaian kata-kata; dan,
- Mendapatkan perlakuan yang kurang baik, yaitu dimanfaatkan oleh teman.

Hasil wawancara kepada LR sebelum konseling individual pertama pada siklus I

yaitu, LR suka menyendiri, terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain,, pergerakan terbatas ketika berada dalam lingkungan sosial, merasa mempunyai banyak kekurangan, kurang percaya diri memiliki kelebihan, fokus pada kelemahan diri sendiri, memiliki anggapan bahwa orang lain banyak memiliki kelebihan dibandingkan diri sendiri dan merasa tidak ada yang perlu diubah dari dalam diri sendiri. Selanjutnya, hasil wawancara setelah konseling individual yang dilaksanakan dengan tiga kali pertemuan LR mengalami perubahan, yaitu berkurangnya ciri-ciri rendah dirinya. Sehingga, ciri-ciri rendah diri yang masih tersisa adalah pergerakan terbatas ketika berada dalam lingkungan sosial dan memiliki anggapan bahwa diri orang lain banyak memiliki kelebihan dibandingkan diri sendiri.

Penulis telah melakukan tiga kali pertemuan konseling pada siklus I, yaitu pada pertemuan pertama membahas tentang rendah diri dan ciri-ciri rendah diri LR. Penulis mengajak LR untuk berpikir secara rasional melalui pertanyaan-pertanyaan yang peneliti ajukan. Penulis juga menyerang dan menentang pikiran irasional LR agar kembali berpikiran rasional dengan cara menanyakan kepada LR "Apakah rendah diri termasuk sesuatu yang rasional atau irasional?" kemudian, LR menjawab bahwa rendah diri adalah sesuatu yang rasional. Selanjutnya, penulis kembali mengajukan pertanyaan dan meminta bukti yang nyata terkait dampak negatif dari rendah diri. Dengan demikian, LR pun mampu berpikir secara rasional. LR juga mengatakan ciri-ciri rendah diri yang dia alami adalah menjauhi kontak sosial atau teman-temannya. Sesudah pelaksanaan konseling individual ini LR mulai mengalami perubahan cara berpikir. Kemudian, pada pertemuan kedua LR mengatakan bahwa sudah ada perubahan setelah konseling individual pada pertemuan yang pertama. Pada pelaksanaan konseling individual ini membahas tentang faktor-faktor penyebab dan akibat rendah diri LR. Faktor-faktor rendah diri LR disebabkan oleh suatu kesalahan, daya tangkap yang lemah dalam menghafal dan perlakuan yang kurang baik dari temannya. LR mengalami kesulitan untuk menghafal karena dalam waktu yang sempit dan sering terbalik-balik hafalannya serta tidak berkelanjutan latihan dalam menghafal.

LR menjelaskan akibat dari rendah yaitu, diperlakukan kurang nyaman oleh teman. Dengan demikian, penulis mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada LR dengan tujuan untuk mengarahkan pikiran LR menjadi pikiran yang rasional. Selain itu, penulis juga mengarahkan dan menyadarkan LR melalui pertanyaan-pertanyaan yang peneliti ajukan dengan menghubungkan antara faktor dan akibat rendah diri agar LR menyadari bahwa rendah diri dapat menyebabkan diperlakukan kurang baik. Selanjutnya, pada pertemuan ketiga LR memaparkan sudah ada perubahan dalam dirinya dengan melakukan langkah-langkah yang dipilihnya sendiri. Penulis berusaha mengetahui cara berpikir LR untuk mengetahui rasional atau irasional. Hal ini penulis lakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan guna mengarahkan dan juga menyadarkan. LR mengatakan bahwa saat ini berpikir dulu sebelum bertindak dan berpikir secara rasional. LR memaparkan bahwa cara menyikapi ciri-ciri rendah diri yang muncul yaitu dengan jalan-jalan, cari makan, mengajak teman berbicara dan bercanda. Selain itu, LR juga menjelaskan bahwa sudah berusaha berbaur dengan lingkungan dan sudah mengambil langkah atau tindakan untuk mengatasi pemanfaatan oleh temannya yaitu, dengan cara berdiam diri. Melihat hal itu, teman yang memanfaatkan LR meminta maaf dan telah menyadari perbuatannya. Selanjutnya, menurut LR cara agar nanti kedepannya dia tidak lagi dimanfaatkan yaitu, dengan cara berhati-hati dalam memilih dan berteman serta saling mengenali terlebih dahulu sebelum menjadi sahabat.

Menurut Farid Mashudi (2012:129-130) dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif, tingkah laku bermasalah itu didasarkan cara berpikir yang irasional. Adapun ciri-ciri berpikir irasional yaitu, tidak dapat dibuktikan, menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu dan menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif. Menurut Sofyan . S Wilis dalam Nur Aisyah (2011:2) pada dasarnya kebutuhan siswa SMP yang mempunyai rentang umur 13-16 adalah yang bersifat psikologis, seperti mendapat kasih sayang, menerima pengakuan terhadap dorongan untuk semakin mandiri,

memperoleh prestasi di berbagai bidang yang dihargai oleh orang dewasa dan teman sebaya, mempunyai hubungan persahabatan oleh teman sebaya, merasa aman dalam kerjasamanya sendiri, jika kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi maka seseorang menjadi kurang semangat untuk berkerja keras, gelisah, kepekaan perasaan, kurang percaya diri dan mengalami masalah dengan ketidakpercayaan diri siswa. Menurut Dewa Ketut Sukardi dalam Nur Aisyah (2014:3) dalam bimbingan konseling juga terdapat berbagai pendekatan salah satunya yaitu pendekatan rasional emotif yang akhir – akhir ini bernama REBT singkatan dari rasional emotive behavior therapy yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekwatiran, ketidak yakinan, dan semacamnya serta mencapai perilaku rasional. Senada dengan pendapat tersebut, bahwa orang yang tidak percaya diri mempunyai gangguan yang bersumber dari pikiran irrasionalnya yang kemudian dirasakan kedalam perasaannya lalu terwujudlah tingkah laku atau respon yang negatif. Menurut Aldila F.R.N. Maynawati dalam Nur Ilmi Fasih (2014:22) terapi rasional emotif behaviour memandang bahwa manusia dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irrasional menjadi pikiran rasional.. Terapi rasional emotif behaviour diperkuat oleh pendapat Ellis bahwa terapi ini, efektif mengatasi rasa kurang percaya diri. Ellis mengemukakan bahwa keyakinan rasional adalah pikiran atau tindakan yang membantu klien merasakan secara sehat segala sesuatu yang diinginkan dan mengurangi hal yang tidak diinginkan artinya keyakinan rasional yang mampu mengarahkan sikap individu itu sendiri. Fokus utama dalam konseling REBT adalah membantu individu melalui transisinya dari keadaan yang selalu pesimis dan kurang percaya diri ke arah yang lebih positif lagi dan lebih mandiri. Konselor membuat klien menemukan cara dalam mengembangkan potensinya dan lebih yakin akan kemampuannya dalam segala hal.dengan begitu rasa percaya dirinya sedikit demi sedikit akan mulai terlihat.

Tabel 2 : Hasil Wawancara Sebelum Dan Sesudah Konseling Individual

Sebelum Konseling Individual		Setelah Konseling Individual		Hasil Wawancara
“Ya”	“Tidak”	“Ya”	“Tidak”	
9	5	-	-	$\frac{9}{14} \times 100$
-	-	2	12	$\frac{2}{14} \times 100$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan penerapan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi rendah diri LR adalah 64,2% dan sesudah pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan penerapan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) rendah diri LR berkurang menjadi 14,2%.

Selain itu, adapun uraian mengenai hasil wawancara dengan sumber data sekunder.

Selain itu, penulis juga melaksanakan observasi untuk rendah diri LR setiap pertemuan konseling individual, yaitu.

1. Observasi rendah diri LR pada konseling individual pertama

Pada saat berlangsungnya konseling individual pada pertemuan pertama, peneliti telah melakukan observasi terhadap rendah diri LR hasilnya yaitu, LR menunjukkan sikap gelisah. Hal ini ditunjukkan dengan sikap yang tidak tenang pada saat berlangsungnya proses konseling individual tersebut. LR juga merasa bahwa tidak ada hal yang perlu diubah dari dirinya. Kemudian, perkataan LR fokus pada kekurangan dirinya. Menurut LR tulisannya kurang rapi terutama dalam merangkai cerita atau kata-kata.

2. Observasi rendah diri LR pada konseling individual kedua

Pada saat berlangsungnya konseling individual pada pertemuan kedua, peneliti telah melakukan observasi terhadap rendah diri LR hasilnya yaitu, LR tidak menunjukkan ciri-ciri rendah diri maupun sikap gelisah. Hal ini ditunjukkan dengan sikap yang tenang dan menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti dengan baik. LR tidak fokus pada kekurangan dirinya. Selain itu, LR merasa bahwa ada hal yang perlu diubah dari dirinya.

3. Observasi rendah diri LR pada konseling individual ketiga

Pada saat berlangsungnya konseling individual pada pertemuan ketiga, peneliti telah

melakukan observasi terhadap rendah diri LR hasilnya yaitu, LR tidak menunjukkan ciri-ciri rendah diri.

Adapun analisis per-pertemuan dalam pelaksanaan konseling individual penulis uraikan sebagai berikut:

1. Observasi pada pertemuan konseling individual pertama

Penulis menerapkan hubungan empati, kehangatan dan penghargaan kepada LR, yaitu dengan menanyakan kabar. Setelah itu, penulis mendorong LR untuk mencari bantuan dalam mengatasi rendah dirinya dengan verbal dan melakukan wawancara kepada LR terkait rendah diri dan ciri-ciri rendah dirinya. Penulis juga menyampaikan tujuan konseling dan memberikan motivasi agar LR dapat berubah secara pelan-pelan. Selanjutnya, penulis mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait rendah diri dan ciri-ciri rendah diri dan melakukan analisis terhadap inti masalah serta menemukan keyakinan-keyakinan yang dialami oleh LR melalui jawaban atau penjelasannya. Kemudian, penulis melakukan evaluasi terhadap kemajuan LR, yaitu dengan cara mengajukan pertanyaan kembali untuk mengetahui perubahan LR sesudah konseling melalui jawaban-jawaban yang diberikannya. Penulis memberikan penguatan kepada LR agar berpikiran rasional sehingga rendah diri dapat diminimalisir secara pelan-pelan. Selanjutnya, di akhir sesi konseling individual, penulis mengarahkan LR untuk memberikan kesimpulan mengenai hasil yang diperoleh dari pelaksanaan konseling individual yang telah dilaksanakan serta penulis mengakhiri konseling individual.

2. Observasi pada pertemuan konseling individual kedua

Penulis menerapkan hubungan empati, kehangatan dan penghargaan kepada LR yaitu, menanyakan kabar. Selanjutnya, penulis menyampaikan tujuan konseling dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait pembahasan faktor-faktor penyebab rendah diri dan akibat dari rendah diri LR serta melakukan analisis terhadap inti masalah untuk menemukan keyakinan-keyakinan yang dialami oleh LR melalui jawaban atau penjelasannya. Penulis juga melakukan evaluasi terhadap kemajuan LR yaitu, dengan cara bertanya. Penulis juga memberikan penguatan kepada LR agar berpikiran rasional sehingga rendah diri dapat diminimalisir

secara pelan-pelan dan penulis mengarahkan LR untuk memberikan kesimpulan mengenai hasil dari pelaksanaan konseling individual yang telah dilaksanakan. Pada sesi akhir, penulis mengakhiri konseling individual.

3. Observasi pada pertemuan konseling individual ketiga

Penulis menerapkan hubungan empati, kehangatan dan penghargaan kepada LR dan mendorong LR untuk mencari bantuan dalam mengatasi rendah dirinya serta penulis menyampaikan tujuan konseling. Kemudian, penulis memberikan motivasi kepada LR untuk berubah dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait langkah-langkah yang telah dilakukan untuk mengatasi rendah diri, ciri-ciri rendah diri, faktor-faktor rendah diri dan akibat dari rendah diri dan hasil yang telah diperoleh dari langkah-langkah penyelesaian yang telah LR lakukan serta penulis melakukan analisis terhadap inti masalah dan menemukan keyakinan-keyakinan yang dialami oleh LR melalui jawaban atau penjelasannya. Setelah itu, penulis membuat arahan kepada LR untuk berpikir dan aktif menjawab pertanyaan-pertanyaan yang penulis ajukan dan melakukan evaluasi terhadap kemajuan LR serta penulis memberikan penguatan kepada LR agar berpikiran rasional sehingga rendah diri dapat diminimalisir secara pelan-pelan. Selanjutnya, peneliti mengarahkan LR untuk memberikan kesimpulan mengenai hasil dari pelaksanaan konseling individual yang telah dilaksanakan dan penulis mengakhiri konseling individual.

SIMPULAN

Penerapan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu mengatasi rendah diri salah satu santriwati di SMP Darul Amin Sampit, telah penulis laksanakan melalui konseling individual sebanyak tiga kali pertemuan. Pada konseling individual, penulis mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada santriwati LR. Tujuannya, untuk mengarahkan dan menyerang pola pikir santriwati LR yang irasional. Rendah diri disebabkan oleh cara berpikir yang irasional sehingga dalam hal ini Penerapan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi rendah diri anak. Sesudah pelaksanaan konseling individual

santriwati LR tidak suka lagi menyendiri dan tidak merasa terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain. Santriwati LR telah mengalami perubahan pada pola pikirnya, yaitu dari awalnya irasional menjadi rasional. Selain itu, santriwati LR tidak lagi fokus pada kelemahan dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan penerapan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi rendah diri LR adalah 64,2% dan sesudah pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan penerapan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) rendah diri LR berkurang menjadi 14,2%.

(digilib.uinsby.ac.id/584/3/Bab%202.pdf).

Diakses tanggal 15 juni jam 22.30 WIB

Tohirin. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

REFERENSI

- Aisyah Nur. (2011). *Treatment Siswa Minder Melalui Pendekatan Rational Emotive Therapy (Studi Kasus Siswa Di Smp Siman Jaya Sekaran-Lamongan)*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Putri Media
- Ikhwan Winda Kurniawan. (2016). *Konseling Keluarga Dengan Rasional Emotif Terapi Dalam Mengatasi Minder Pada Anak Di Desa Balonggebang Gondang Nganjuk*. Undergraduate thesis, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Mufidatin Anifah. (2015). *Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri Rendah Pada Siswa X Di SMP Negeri 1 Ujungpangkah*. Undergraduate thesis, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Muhammad Qomaruddin. (2016). *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Keterasingan Seorang Lesbi Di Semolowaru Surabaya*. Undergraduate thesis, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Nur Ilmi Fasih. (2014). *Konsep -Konsep Dasar Rasional Emotif Behaviour Therapy*.