

Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self-Esteem Rendah

Erina Gita Lestari¹, Masturi², Indah Lestari³
Universitas Muria Kudus^{1,2,3}
e-mail: indah.lestari@umk.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 8 April 2020

Revisi: 11 Mei 2020

Disetujui: 22 Juni 2019

Dipublikasikan: 31 Juni 2020

Keyword

Rational Emotive Behaviour Therapy
Asertif Training
Self Esteem

Abstract

Tujuan Penelitian ini adalah 1. Untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan Self-esteem rendah pada siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus, 2. Untuk teratasinya Self-Esteem rendah melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training pada siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus dengan pendekatan penelitian kualitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus yang memiliki Self-esteem (harga diri) rendah sebanyak dua siswa (J dan SA). Dalam penelitian ini analisis data dilakukan dengan cara mendeskripsikan hasil dari mengumpulkan data oleh peneliti yaitu pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi, dan kunjungan rumah secara mendalam sehingga nantinya mendapatkan data yang akurat terhadap permasalahan yang diteliti yaitu permasalahan tentang Self-esteem rendah. Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis penelitian menunjukkan penyebab J dan SA memiliki Self-Esteem rendah disebabkan konseli J mengembangkan pemikiran yang negatif terhadap dirinya sendiri yang merasa lemah karena menjadi bahan bullyan oleh teman-temannya. Konseli SA mengembangkan pemikiran negatif terhadap teman-temannya, merasa minder karena dia berasal dari keluarga yang kurang mampu, sedangkan teman-temannya dari keluarga yang mampu. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik Assertif Training. Dari hasil konseling kedua siswa tersebut, mereka dapat meningkatkan Self-Esteem dalam kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa tingkat keberhasilan teknik Assertif Training efektif digunakan untuk mengatasi Self-Esteem rendah pada siswa, sehingga siswa berkembang secara optimal. Hal ini dibuktikan adanya perubahan pola pikir maupun perasaan dan perilaku konseli. Konseli mampu meningkatkan Self-Esteem, selain itu terjadi perubahan pola pikir negatif menjadi positif dan perilaku siswa.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Pada masa transisi ini siswa SMK termasuk juga dalam masa remaja madya yang harus dihadapkan dengan berbagai masalah yang kompleks di semua aspek yang meliputi aspek psikis, fisik, dan sosial. Banyaknya masalah yang ada akan menimbulkan suatu tekanan dalam diri sehingga perlu adanya suatu pemikiran yang irasional dalam menyikapi hal tersebut. Pemikiran yang rasional akan membantu siswa SMK mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, sehingga akan memiliki harga diri (*Self-Esteem*) yang tinggi (positif) atau rendah (negatif). Harga diri yang tinggi bersumber dari keyakinan atau pemikiran yang positif atau rasional, sedangkan harga diri yang rendah bersumber dari keyakinan atau pemikiran yang negatif atau irasional.

Susanto, (2018: 264) menyatakan bahwa pengertian harga diri (*Self-Esteem*) adalah cara bagaimana individu memberikan penilaian mengenai dirinya, terutama mengenai besarnya kepercayaan terhadap kesuksesan, daya tahan, nilai, dan aspirasi yang dimiliki sehingga individu

mempunyai keyakinan sebagai seorang yang penting, berhasil dan berharga, baik untuk dirinya maupun untuk orang lain.

Harga diri (*Self-Esteem*) siswa berbeda-beda, terutama pada siswa SMK. Mereka masih dalam tahap transisi dan adaptasi dari masa SMP ke masa SMK, serta masa ini dimana pembentukan antara kelompok teman sebaya, sehingga ini salah satu pemicu terbentuknya *Self-Esteem* seseorang. *Self-Esteem* yang dimiliki siswa dapat berupa *Self-Esteem* yang tinggi, sedang maupun rendah. Setiap siswa akan merespon dengan cara yang berbeda dalam menghadapi suatu keadaan dan situasi. Keadaan pada tahap adaptasi tersebut bagi siswa akan meningkatkan *Self-Esteem*nya belum tentu bagi siswa lain juga meningkatkan, bahkan akan menurunkan *Self-Esteem*nya. Fenomena *Self-Esteem* rendah juga dimiliki oleh siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus. Dimana berdasarkan wawancara pada tanggal 24 Oktober 2018 diperoleh keterangan dari guru Bimbingan dan Konseling, guru wali kelas serta beberapa siswa diperoleh keterangan bahwa sebagian siswa memiliki harga diri yang rendah, ditunjukkan melalui sikap kurang percaya diri, sulit menyesuaikan diri, berpikiran negatif, selalu menyendiri dan pemalu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tanggal 24 Oktober 2018 dapat diketahui bahwa harga diri rendah yang dimiliki oleh beberapa siswa dalam proses pembelajaran ditunjukkan dengan gejala siswa sering melamun, tidak berani mengemukakan pendapatnya, selalu menyendiri, pemalu, sulit menyesuaikan diri, kurang dapat menerima saran dan kritikan serta berpikiran negatif. Pada saat observasi bukan hanya difokuskan pada proses pembelajaran dikelas akan tetapi pada saat diluar jam pelajaran.

Mengamati gejala-gejala tersebut sangat mengganggu siswa dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah dan pihak guru Bimbingan dan Konseling sudah berupaya untuk menangani permasalahan siswa tersebut. Akan tetapi, dalam penerapannya pendekatan maupun teknik yang digunakan belum tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Maka peneliti bermaksud mengangkat permasalahan siswa yang memiliki *Self-Esteem* rendah supaya tidak menimbulkan dampak negatif yang mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Solusi yang peneliti ajukan untuk menangani masalah *Self-Esteem* rendah pada beberapa siswa melalui Konseling Individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Assertif Training*.

Nurihsan (2009: 10) mengemukakan Konseling Individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa). Pemberian bantuan yang dilakukan oleh peneliti yaitu melalui hubungan yang khusus dengan cara tatap muka (*face to face*) antara peneliti dengan siswa. Bertujuan agar peneliti membantu siswa untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri sendiri, mampu mengatasi serta memecahkan masalah sendiri, dan dapat beradaptasi oleh lingkungan secara baik. Dalam konseling individu, peneliti akan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Komalasari, dkk (2016: 201) menyatakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pemikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang menghilangkan pemikiran emosional yang negatif yang dapat merusak diri sendiri menyebabkan terbentuknya *Self-Esteem* yang rendah dengan mengubah pemikiran irasional konseli. Sehingga dengan mengubah pemikiran irasional diharapkan dapat mempengaruhi perasaan dan sikap konseli lebih mudah menyesuaikan diri yang meminimalkan *Self-Esteem* pada siswa. Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* peneliti menggunakan teknik *Assertif Training*.

Sayekti (2010: 17) menyatakan bahwa teknik *Assertif Training* adalah teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan pola perilaku tertentu yang diinginkan. Teknik *Assertif Training* merupakan cara untuk melatih konseli secara bertahap dan memberikan penyadaran bahwa perasaan dan sikap itu hanya disebabkan oleh penilaian dan persepsinya terhadap diri sendiri yang keliru dan tidak

rasional. Maka dari itu sangat tepat bila peneliti dalam menangani masalah *Self-Esteem* rendah akibat pemikiran yang irasional menggunakan Konseling Individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *Assertif Training*.

Peneliti memilih Konseling Individu dalam menangani masalah siswa yang memiliki *Self-Esteem* rendah akibat pemikiran yang irasional karena dilakukan dengan cara tatap muka dan secara langsung sehingga akan lebih efektif dan terfokus pada permasalahan. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dipilih peneliti karena mempunyai kelebihan dalam mengubah pemikiran siswa dari yang irasional menjadi rasional, sehingga tepat untuk dijadikan acuan untuk menangani *Self-Esteem* rendah akibat pemikiran siswa yang irasional dalam proses pembelajaran di sekolah. Sedangkan teknik yang dipilih peneliti yaitu *Assertif Training* karena dengan melatih keberanian diri konseli dan membiasakan diri untuk berperilaku yang diinginkan dengan baik serta untuk bersikap untuk mengubah pemikiran-pemikiran yang irasional, membangkitkan kemampuan konseli serta mendorong terciptanya kepercayaan diri konseli dapat secara mandiri mengubah keyakinan irasionalnya yang menyebabkan *Self-Esteem*nya rendah.

Dari tiga jurnal yang telah peneliti peroleh, peneliti mendapatkan data yang relevan dan selaras atau sesuai dengan permasalahan pada penelitian yang akan diteliti yaitu berkaitan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *Assertif Training* untuk mengentaskan masalah *Self-Esteem* rendah. Ada tiga jurnal yang akan dijadikan acuan dalam penelitian ini yakni dengan judul “Mengurangi Perilaku Siswa Tidak Tegas Melalui Pendekatan REBT dengan teknik Assrtif Training”, “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Rendah Diri Santriwati” dan “Meningkatkan *Self-Esteem* Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016” dimana pada ketiga jurnal tersebut saling berkaitan dengan menggunakan pendekatan, teknik, maupun permasalahan yang sama dalam penelitian ini, sehingga jurnal tersebut akan menjadi acuan atau dasar dalam penelitian ini

Peneliti berasumsi dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *Assertif Training* diharapkan mengentaskan masalah harga diri (*self esteem*) rendah dalam proses pembelajaran pada siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus. Dengan uraian tersebut maka peneliti bermaksud mengangkat penelitian berjudul Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *Assertif Training* untuk mengatasi *Self-Esteem* rendah pada siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus.

Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2015:3). Penelitian akan berhasil jika penelitian tersebut mempunyai dasar pendekatan yang sesuai dengan rancangan maupun topik penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah permasalahan yang dialami siswa yaitu memiliki *Self-Esteem* yang rendah dalam proses pembelajaran dapat ditangani menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *Assertif Training*. Untuk mencapai tujuan tersebut maka dibutuhkan beberapa data yang dapat menggambarkan kondisi *Self-Esteem* rendah yang dialami oleh siswa dalam proses pembelajaran. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Kegiatan mengidentifikasi *Self-Esteem* rendah yang dimiliki siswa dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Kaitannya dengan penelitian yang berjudul Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Assertif Training* Untuk Mengatasi *Self-Esteem* Rendah Pada Siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus yaitu menggunakan penelitian kualitatif. Dalam suatu penelitian yang relevan, analisis data yang digunakan harus secara sistematis, akurat dan tepat. Sehingga dapat dijadikan acuan dalam suatu penelitian yang berhasil.

Sugiyono (2013: 335) mengemukakan bahwa analisis data adalah suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh hasil wawancara, catatan lapangan dan

dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, setelah memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri maupun orang lain. Herdiansyah (2011; 158) mengatakan bahwa setelah proses pengumpulan data dilakukan, proses selanjutnya adalah melakukan analisis data merupakan tahap pertengahan dari serangkaian tahap dalam sebuah penelitian yang mempunyai fungsi yang sangat penting. Dari pendapat diatas, analisis data merupakan suatu proses menganalisis data secara sistematis dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi menjadi sebuah data informasi yang dengan mudah dan bermanfaat untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian. Ketiga langkah dalam analisis data kualitatif tersebut yang nantinya akan menjadi acuan peneliti dalam menganalisis data, sehingga tercapai suatu uraian secara sistematis, akurat, dan jelas. Dalam penelitian ini, proses konseling dapat dikatakan berhasil apabila permasalahan harga diri rendah dapat teratasi dan siswa menunjukkan perubahan yang lebih baik setelah mengikuti proses konseling dengan penerapan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari proses konseli yang dilakukan oleh peneliti dengan konseli J, selama 3 kali pertemuan pada tanggal 18 Juli, 22 Juli, dan 25 Juli 2019, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi J memiliki harga diri rendah adalah J merasa malu memiliki bentuk tubuh yang kurang menarik, karena ia dulu pernah lumpuh selama 10 tahun, sehingga ia menilai negatif pada diri, selain itu J juga merasa tidak memiliki kemampuan dan merasa dirinya lemah. Hal tersebut yang menyebabkan J memiliki harga diri yang rendah.

Harga diri rendah yang dimiliki oleh konseli I (J) harus segera ditangani agar tidak berpengaruh pada kehidupan konseli selanjutnya. Peneliti menggunakan konseling Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-Esteem rendah pada siswa SMK PGRI 1 Mejubo Kudus. Pemilihan konseling Rational Emotive Behavior Therapy mengubah pemikiran negatif konseli menjadi pemikiran yang positif. Setelah diadakan proses konseling menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training sebanyak 3 kali pertemuan pada tanggal 18 Juli, 22 Juli, dan 25 Juli 2019, terjadi perubahan pemikiran konseli yang mulanya negatif menjadi positif. Dimana sebelum diadakan konseling, J merupakan siswa yang memiliki harga diri rendah, selalu berpikir bahwa dirinya tidak bisa apa-apa dan dijadikan bahan bully-an oleh teman-temannya tetapi ia hanya diam dan tidak berani melawan, namun setelah diadakan proses konseling pada J menjadi sedikit demi sedikit ada kemajuan untuk mengubah pemikiran irasional konseli menjadi rasional.

Hasil wawancara peneliti dengan teman konseli, guru BK, dan guru Wali Kelas setelah melakukan konseling menunjukkan bahwa perubahan yang ditunjukkan J sangat signifikan. Karena konseli sudah mulai mengubah pemikiran irasionalnya sekaligus mengubah sikap lebih berani. Adapun hasil wawancara peneliti dengan konseli, konseli merasa lega karena konseli mampu mengatasi masalah harga diri rendah yang dialaminya sehingga J berkomitmen untuk terus menjadi lebih baik.

Dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-Esteem rendah yang dialami oleh J sehingga J mulai mengubah pemikiran irasional menjadi rasional serta mengubah sikap menjadi berani dan lebih baik. Pada teknik Assertif Training konseli J mulai berlatih membiasakan diri untuk bersikap berani dan jujur. Berani bersikap melawan bully-an dari teman-temannya. Hal ini terjadi karena J memiliki kemauan untuk mengubah pemikiran dan sikapnya sehingga konseli mampu dan berhasil mengatasi harga diri

rendah. Maka dari itu, J tidak merasa lagi terbebani untuk mencoba melatih dirinya untuk bersikap assertif sesuai yang diinginkan yaitu berani bersikap melawan bully-an dari teman-teman.

Berdasarkan hasil dari proses konseli yang dilakukan oleh peneliti dengan konseli SA, selama 3 kali pertemuan pada tanggal 16 Juli, 19 Juli, dan 22 Juli 2019, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi SA memiliki harga diri rendah adalah SA merasa minder terhadap teman-temannya dengan alasan bahwa ia berasal dari keluarga yang kurang mampu, ia berpikiran negatif kepada temannya bahwa temannya tidak mau berteman dengan dia, ia juga sulit untuk menyesuaikan diri dan kurang percaya diri. Hal tersebut yang menyebabkan SA memiliki harga diri yang rendah.

Harga diri rendah yang dimiliki oleh konseli II (SA) harus segera ditangani agar tidak berpengaruh pada kehidupan konseli selanjutnya. Peneliti menggunakan konseling Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-Esteem rendah pada siswa SMK PGRI 1 Mejubo Kudus. Pemilihan konseling Rational Emotive Behavior Therapy mengubah pemikiran negatif konseli menjadi pemikiran yang positif. Setelah diadakan proses konseling menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training sebanyak 3 kali pertemuan pada tanggal 16 Juli, 19 Juli, dan 22 Juli 2019, terjadi perubahan pemikiran konseli yang mulanya negatif menjadi positif. Dimana sebelum diadakan konseling, J merupakan siswa yang memiliki harga diri rendah, selalu berpikir bahwa dirinya minder karena berasal dari keluarga yang kurang mampu, dan ia sulit untuk menyesuaikan diri, merasa tidak punya teman, kurang percaya diri, dan berpikir negatif terhadap teman-temannya, namun setelah diadakan proses konseling pada SA menjadi sedikit demi sedikit ada kemajuan untuk mengubah pemikiran irasional konseli menjadi rasional dan mengubah sikapnya.

Hasil wawancara peneliti dengan teman konseli, guru BK, dan guru Wali Kelas setelah melakukan konseling menunjukkan bahwa perubahan yang ditunjukkan SA sangat signifikan. Karena konseli sudah mulai mengubah pemikiran irasionalnya sekaligus mengubah sikapnya terhadap teman-teman sekelasnya. Adapun hasil wawancara peneliti dengan konseli, konseli merasa lega karena konseli mampu mengatasi masalah harga diri rendah yang dialaminya sehingga SA berkomitmen untuk terus menjadi lebih baik.

Dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-Esteem rendah yang dialami oleh SA sehingga SA mulai mengubah pemikiran irasional menjadi rasional serta mengubah sikap menjadi lebih baik. Pada teknik Assertif Training konseli SA mulai berlatih membiasakan diri untuk bersikap apa yang SA inginkan. Pemikiran negatifnya terhadap teman-teman mempengaruhi sikapnya untuk menjauh dari teman-temannya dan menyendiri, dengan adanya teknik assertif, konseli bisa bersikap lebih terbuka kepada teman-temannya, dan mulai berpikiran positif terhadap oranglain. Hal ini terjadi karena SA memiliki kemauan untuk mengubah pemikiran dan sikapnya sehingga konseli mampu dan berhasil mengatasi harga diri rendah. Maka dari itu, SA tidak merasa lagi terbebani untuk mencoba melatih dirinya untuk bersikap assertif sesuai yang diinginkan yaitu berani bergaul dan berpikir positif terhadap teman-temannya. Dalam pelaksanaan konseling dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-Esteem rendah, Peneliti mendapatkan kemudahan dalam menerapkan teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-esteem rendah dengan melakukan pelatihan-pelatihan Assertif yang mudah.

Dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-Esteem rendah pada siswa SMK PGRI 1 Mejubo Kudus” bertujuan untuk mengubah pemikiran yang irasional atau tidak logis pada siswa menjadi pemikiran yang rasional atau logis sehingga siswa mampu meningkatkan Self-Esteemnya serta mampu mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan baik.

Self-Esteem yang rendah yang dialami siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus menyebabkan siswa terganggu dan mengalami hambatan dalam mengembangkan dirinya dalam proses pembelajaran di sekolah. Hal-hal yang menyebabkan Self-Esteem rendah dalam proses pembelajaran di sekolah merupakan hasil dari pemikiran yang irasional atau tidak logis oleh siswa.

Dalam penelitian ini kasus Self-Esteem rendah ada tiga masalah, Klien pertama mengalami Self-Esteem rendah diakibatkan karena ia merasa tidak berharga dibandingkan dengan teman-teman yang lain yang memiliki tubuh sempurna sedangkan ia tidak. Klien kedua mengalami Self-Esteem rendah diakibatkan karena ia merasa bahwa dirinya tidak pantas bergaul dengan teman-teman yang lain yang mempunyai banyak uang dari keluarga yang mampu sedangkan dia tidak. Klien ketiga mengalami Self-Esteem rendah diakibatkan karena ia merasa tidak seperti teman-teman yang lain yang mempunyai keluarga yang utuh sedangkan ia tidak. Dari semua permasalahan tersebut, faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor fisik, faktor sosial ekonomi, dan faktor karakteristik keluarga.

Penanganan kasus Self-Esteem rendah yang dialami peserta dalam proses pembelajaran di sekolah menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik Assertif Training yang didalamnya menggunakan teknik untuk melatih dan membiasakan siswa menyesuaikan dirinya dengan pola perilaku yang baik. Dalam membantu siswa untuk mendorong agar perilaku yang salah akibat pemikiran irasional bahwa dirinya memiliki kekurangan atau Self-Esteem yang rendah menjadi perilaku yang baik serta mengurasi pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan menggunakan teknik melatih keberanian diri siswa. Konseli diharuskan selalu belajar melatih keberanian diri dalam bertingkah laku yang diinginkan sendiri karena dengan konseli belajar melatih diri tersebut akan menentukan keberhasilan yang akan dicapai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik Assertif Training diharapkan konseli dapat mengubah pemikiran yang irasional atau tidak logis menjadi pemikiran yang rasional atau logis dan memperkuat serta mempertahankan pemikiran yang rasional melalui proses teknik Assertif Training sehingga konseli mampu meningkatkan Self-Esteem dalam proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik Assertif Training dapat digunakan sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam penanganan masalah Self-Esteem rendah dalam proses pembelajaran di sekolah pada siswa SMK PGRI 1 Mejobo Kudus.

Dalam pelaksanaan tersebut peneliti akan memfokuskan tentang pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy peneliti menekankan pada teknik Assertif Training. Dari penjelasan tersebut diharapkan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training dapat mengatasi Self-Esteem rendah dalam proses pembelajaran di sekolah pada siswa kelas SMK PGRI 1 Mejobo Kudus. Terkait dengan judul penelitian “Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-Esteem rendah pada siswa kelas OTKP SMK PGRI 1 Mejobo Kudus, peneliti menguraikan beberapa penelitian sebelumnya yang hampir sama dengan beberapa penelitian, antara lain:

Jurnal dari Tri Jayanti (2012) yang berjudul “Mengurangi Perilaku Siswa Tidak Tegas Melalui Pendekatan REBT dengan teknik Assrtif Trainning” dalam penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ketiga klien memelihara keyakinan irrasional, sehingga ketiga klien memelihara konsekuensi negative pada perilaku, yaitu perilaku tidak tegas. Setelah diadakan konseling individu melalui pendekatan REBT dengan teknik assertif trainning, ketiga klien mampu mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional, yaitu mengubah perilaku tidak tegas menjadi perilaku tegas atau assertif. Dengan ketiga klien merasa berani, maka ketiga klien mampu mengungkapkan segala perasaan dan pikirannya secara langsung kepada teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat, sehingga ketiga klien bisa membina hubungan baik dengan teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat. Dengan terbinanya hubungan baik antara ketiga klien dengan

teman-teman sekelasnya yang dulu tidak bersahabt, membuat klien merasa senang dan nyaman di kelas. Perilaku siswa tidak tegas terhadap teman-teman sekelasnya yang tidak bersahabat dapat dikurangi melalui pendekatan REBT dengan teknik assertif training. Dalam jurnal penelitian yang berjudul “Mengurangi Perilaku Siswa Tidak Tegas Melalui Pendekatan REBT dengan teknik Assrtif Training” oleh Tri Jayanti (2012), Jurnal Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, mempunyai persamaan dengan penelitian yang dikaji oleh peneliti yakni sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik Assertif Training. Sedangkan perbedaannya terletak pada permasalahan yang dihadapi klien, jika pada penelitian tersebut mengangkat masalah tentang perilaku tidak tegas, peneliti mengangkat masalah Self-Esteem rendah.

Jurnal dari Agus Heriyanto, Gita Anggraini, Nur Purnama Wulandari (2017) dengan judul “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Rendah Diri Santriwati” dapat disimpulkan bahwa Penerapan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu mengatasi rendah diri disalah satu santriwati di SMP Darul Amin Sampit, telah penulis laksanakan melalui konsling individual sebanyak tiga kali pertemuan. Pada konseling individual penulis mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada santriwati yang irasional. Rendah diri disebabkan oleh cara berpikir yang irasional sehingga dalam hal ini penerapan pendekatan Rational Emotive Behavior (REBT) merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi rendah diri anak. Sesudah pelaksanaan konseling individual santriwati tidak suka lagi menyendiri dan tidak merasa terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain. Santriwati telah mengalami perubahan pada pola pikirnya, yaitu dari awalnya irasional menjadi rasional. Selain itu, santriwati tidak lagi fokus pada kelemahan dirinya. Dalam jurnal penelitian yang berjudul “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Rendah Diri Santriwati” oleh Agus Heriyanto, Gita Anggraini, Nur Purnama Wulandari (2017), Jurnal Paedagogie, persamaan dengan penelitian yang dikaji oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya harga diri dan menggunakan pendekatan yang sama yaitu Rational Emotive Behavior Therapy. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik yang digunakan, jika pada penelitian tersebut tidak menggunakan teknik yang khusus, peneliti menggunakan teknik Assertif Training.

Jurnal dari Muhammad Ikbal, Nurjannah (2016) dengan judul “Meningkatkan Self-Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016” dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor self-esteem peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy adalah 43,16, setelah diberikan layanan konseling terjadi peningkatan skor menjadi 76,41. Dengan demikian Self-esteem peserta didik terdapat perubahan setelah diberikan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dapat meningkatkan self-esteem peserta didik kelas VIII. Dalam jurnal penelitian yang berjudul “Meningkatkan Self-Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016” oleh Muhammad Ikbal, Nurjannah (2016), jurnal Bimbingan dan Konseling, Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung, persamaan dengan penelitian yang dikaji oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti permasalahan yang berkaitan dengan Self-Esteem dan menggunakan pendekatan yang sama yaitu Rational Emotive Behavior Therapy. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada teknik yang digunakan, jika pada penelitian tersebut tidak menggunakan teknik yang khusus, peneliti menggunakan teknik Assertif Training.

Penelitian yang berjudul penerapan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training untuk mengatasi Self-Esteem yang rendah pada siswa SMK PGRI 1 Mejubo Kudus dimulai dengan proses mengenali gejala awal pada konseli. Gejala awal diketahui saat melakukan observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, teman konseli dan konseli. Kondisi awal objek yang diteliti adalah; 1) Kurang percaya diri; 2) Tidak berani mengemukakan pendapat; 3) Selalu menyendiri; 4) Tidak berani mengekspresikan dirinya (pemalu); 5) Sering melamun; 6) Sulit menyesuaikan diri; 7) Kurang dapat menerima saran dan kritikan; 8) Berpikiran negatif

Setelah data awal terkumpul, maka peneliti mendiskripsikan masalah yang dialami oleh konseli dengan mendiskripsikan penyebab dan akibat dari masalah yang dialami oleh konseli. Selanjutnya, peneliti melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy teknik Assertif Training. Peneliti saat proses konseling akan melakukan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara kepada konseli dan pihak terkait. Selama proses konseling, peneliti melakukan implementasi teknik Assertif Training untuk melatih membiasakan perilaku yang diinginkan. Setelah serangkaian tahap dalam konseling dilakukan, maka peneliti akan menganalisis hasil dari layanan konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy yang diberikan selama proses konseling dan diharapkan ada perubahan kondisi objek penelitian. Perubahan yang diharapkan yaitu: 1) Percaya diri; 2) Berani mengemukakan pendapat; 3) Berani bergaul dengan teman sebaya ; 4) Berani mengekspresikan dirinya; 5) Fokus terhadap sesuatu; 6) Berani untuk menyesuaikan diri; 7) Dapat menerima saran dan kritikan; 8) Berpikir positif.

Simpulan

Penanganan siswa yang mengalami Self-Esteem rendah dalam kehidupannya membutuhkan perhatian khusus dari banyak pihak dalam memberikan perubahan perilaku yang dialaminya selama ini. Untuk itu diharapkan kerja sama dengan berbagai pihak dalam proses pengubahan pola pikir dan sikap konseli yang memiliki Self-Esteem rendah dalam kehidupannya. Siswa yang memiliki Self-Esteem rendah dalam kehidupannya diharapkan dapat mengelola persepsi, lebih memahami keadaan yang ada pada dirinya, melatih diri untuk bersikap assertif dan berani serta memahami dampak yang ditimbulkan oleh Self-Esteem rendah yang dimilikinya. Agar guru Wali Kelas lebih bisa memahami permasalahan siswa yang diampunya yang memiliki Self-Esteem rendah dan menyelidiki faktor apa yang menyebabkan siswa tersebut memiliki Self-Esteem rendah untuk mencegah permasalahan yang lain.

Permasalahan Self-Esteem rendah dalam kehidupan siswa yang memiliki perlu segera ditangani dengan menggunakan pendekatan yang sesuai misalnya dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik Assertif Training atau dengan berbagai pendekatan yang sesuai lainnya, karena permasalahan Self-Esteem rendah dalam kehidupannya bila tidak segera ditangani akan berdampak pada kesehatan psikologis siswa dan berpengaruh pada prestasi siswa. Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, maka bagi peneliti nantinya dalam upaya menangani Self-Esteem rendah dalam kehidupannya hendaknya lebih memahami kondisi konseli dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang muncul terkait dengan permasalahan yang dialami oleh konseli dan menggunakan berbagai teknik lebih bervariasi sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Selain itu dalam melakukan penelitian lebih memperbanyak referensi agar mempunyai cukup informasi dan data dalam melakukan penelitian dan akan lebih mudah dalam menerapkan pendekatannya.

Daftar Pustaka

- Amin, Zakki Nurul. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Negeri Semarang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Dariuszky, G. 2004. *Membangun Harga Diri*. Bandung: Pionir Jaya.
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor: Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauzan, Lutfi. 2007. *Assertif Training: Pengembangan Pribadi Assertif dan Transaksi Sosial*. Depdiknas. UPT BK UM.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Remaja*. 2007. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hartono, 2011. *Statistik Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hartono, 2012. *Psikologi Konseling: Edisi Revisi*. Surabaya: Kencana.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Heriyanto, Agus dkk. *Jurnal Paedagogie Volume V Nomor 2*. Desember 2017 Hlm 94-101. Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Mengatasi Rendah Diri Santriwati.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, Eka dan Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, Eka dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Margono, S. 2007. *Metologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Muhammad Iqbal, Nurjanah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (1)*. Mei 2016. Hlm: 33-46. Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan Judul "Meningkatkan *Self-Esteem* Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016"
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2009. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Palmer, Stephen. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2012. *Pemahaman Individu: Teknik Non Tes Edisi Revisi*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Simbolon, Sastra Harmy Yunita. 2008. *Hubungan Harga Diri Dengan Assertifitas Pada Remaja*. Medan: Badan Penerbit USU.
- Santrock, John W. 2003. *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sayekti. 2010. *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. Surakarta: Badan Penerbit Universitas Slamet Riyadi Surakarta.
- Schiraldi, G. R. 2007. *10 Simple Solutions For Building Self Esteem*. New Harbinger Publications Inc. USA.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendri, dan Dini Rakhmawati. 2018. *Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.

Erina Gita Lestari, dkk (Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy.....)

-
- Sukiman. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru Pembimbing*. Yogyakarta: Paramitra.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sunardi. 2010. *Latihan Assertif*. Bandung: Badan Penerbit FIP UPI.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Tri Jayanti. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. Agustus 2012. Universitas Negeri Semarang dengan Judul “Mengurangi Perilaku Siswa Tidak Tegas Melalui Pendekatan REBT dengan teknik Assertif Training”
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiady Akbar. 2012. *Pengantar Statistika (Edisi 2)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zamroni, E. (2016). Counseling Model Based on Gusjigang Culture: Conceptual Framework of Counseling Model Based on Local Wisdoms in Kudus. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 116-125.
- Zamroni, E. (2016). Urgensi career decision making skills dalam penentuan arah peminatan peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).