



## Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa di SMA Kristen 1 Tomohon

Djailan Mansur

Program Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negri  
Manado, Kota Tomohon

---

### Abstrak

Received: 01 Juni 2024

Revised: 12 Juni 2024

Accepted: 21 Juni 2024

*Rational Emotive Behavior Therapy to improve students' self-esteem is a guidance and counseling service that aims to change a person's irrational views and beliefs into rational ones. This research aims to look at individual counseling services using a rational emotive behavior approach for students at SMA Kristen 1 Tomohon. Students with low self-esteem were found, such as being alone, not liking socializing, and being bullied. The problem examined in this research uses guidance and counseling action research (PTBK). The target subjects of this research were class XII students of SMA Kristen 1 Tomohon. The data collection instruments were the researchers themselves using observation techniques, interviews, checklists and document analysis. The data was analyzed using qualitative analysis. This research took place in 2 cycles and the results can be concluded that individual counseling services using a rational emotive behavior therapy approach can increase students' self-esteem.*

**Kata Kunci:** *Rational emotive behavior therapy, self-esteem, individual counseling*

(\*) Corresponding Author: [djailanmansur@unima.ac.id](mailto:djailanmansur@unima.ac.id)

**How to Cite:** Mansur, D. (2024). Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa di SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 975-980. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13309371>

---

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana proses dari kanak-kanak menuju dewasa. Naik turunnya suatu perubahan perilaku pada remaja dapat memicu sebuah permasalahan. Selain itu masa ini termasuk masa mencari identitas diri yang selalu menimbulkan ketakutan pada remaja yang bersangkutan karena harapan-harapan yang kadang tidak realistis (Inayah,2021). Misalnya memandang sesuatu dengan buruk sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri dan memungkinkan sulit untuk berinteraksi, lalu bimbang dan cemas saat akan menghadapi suatu situasi. Terjadinya permasalahan saat remaja biasanya terjadi dari dalam diri mereka sendiri dan tanpa sadar mereka menciptakan permasalahan yang berasal dari masalah self-esteem. (Coopersmith 1967) berpendapat bahwa self-esteem adalah penilaian diri seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan penilaian orang lain terhadap dirinya, termasuk kemampuannya. Adanya self-esteem mengacu pada harapan diterima dan dihargainya individu oleh orang-orang disekitarnya. Remaja mudah menangkap atau berfikir dan menilai secara irasional terhadap diri sendiri ataupun orang lain, bahkan membuat fikiran yang belum tentu kebenarannya. Dari hal tersebut menyebabkan gangguan emosional yang akan mempengaruhi dalam hubungannya dengan orang lain. Dan, hal ini dapat menimbulkan perselisihan apabila orang-



orang disekitarnya mempunyai penilaian yang berbeda-beda sedangkan pada dasarnya individu mempunyai penilaian sendiri tentang dirinya. Self-esteem memiliki peranan yang penting untuk mengembangkan potensi dan perkembangan diri sehingga dapat tercapai kehidupan yang baik. Oleh karena itu, setiap orang perlu memahami bahwa dirinya adalah pribadi yang berharga, percaya dengan kemampuan yang dimiliki dan mampu menghadapi tantangan hidup. (Mangantes, 2023) Seseorang dapat dikatakan memiliki self-esteem yang tinggi jika (1). Menganggap dirinya sebagai orang berharga dan berguna bagi orang lain (2). Merasa memiliki banyak hal yang dibanggakan (3). Merasa memiliki kemampuan untuk menempatkan sesuatu dengan memuaskan

Menurut (Robbins dan Wilner, dalam Atwood & Scholtz, 2008) Ketidakmampuan individu dalam memberikan respon positif dari dirinya akan memunculkan perasaan tidak berdaya, bingung menentukan tujuan, ragu akan kemampuan diri sendiri, cemas, dan takut akan kegagalan. Hal ini berbahaya bagi remaja karena akan berdampak pada self-esteem dikarenakan seseorang yang memiliki ketidakmampuan tersebut akan memiliki pemikiran negatif tentang kualitas dan karakteristiknya dan akan berdampak pada penilaian diri yang rendah yang dapat menyebabkan gangguan emosional yang akan mempengaruhi dalam hubungannya dengan orang lain. Permasalahan akan muncul ketika self-esteem yang dimiliki remaja menjadi rendah dikarenakan pikiran irasionalnya akan berpengaruh terhadap evaluasi dan penilaian diri, sesuai dengan jurnal (Larasati, 2012) mengatakan individu yang memiliki self-esteem rendah berfikir negatif terhadap pemecahan masalah dan menyebabkan kemungkinan terjadinya konflik, selain itu remaja yang memiliki self-esteem rendah, selalu berfikir negatif tentang permasalahan dalam hidupnya karena tidak mampu menghadapi kenyataan atau segala konsekuensi. Selain itu, konflik yang seringkali muncul akan menyebabkan semakin besarnya kemungkinan individu tersebut tidak disenangi oleh orang-orang di sekitar lingkungan tinggalnya. Individu dengan self-esteem rendah cenderung menganggap dirinya tidak kompeten, tidak berharga, tidak berani menghadapi tantangan baru dalam hidup, lebih suka menghadapi hal-hal yang sudah di kenal, dan menikmati hal-hal yang tidak memenuhi syarat (Mangantes, 2023). Maka dari itu upaya dalam meningkatkan self-esteem perlu diperhatikan khususnya siswa di SMA Kristen 1 Tomohon perlu mendapat penanganan khusus dari guru bimbingan dan konseling, sehingga self-esteem yang rendah dapat ditingkatkan

Pengertian konseling individu menurut Smith (Prayitno, 1994) adalah proses konseling yang dilakukan oleh perorangan untuk mengetahui suatu permasalahan yang sedang terjadi pada pengetahuan dan ketrampilan dalam membuat rencana dan pilihan yang dibutuhkan pada proses pendewasaan. Dari penjelasan di atas konseling individual di artikan suatu proses penyelesaian masalah dengan peningkatan pemahaman, penerimaan diri individu yang menggunakan ruang terbuka terhadap konseli yang lebih memfokuskan pada pikiran dan perilaku yang disadari yang tujuannya untuk mengarahkan individu kearah yang lebih baik. Agar sebuah layanan mendapatkan hasil yang lebih maksimal, perlu adanya penggunaan pendekatan di dalam sebuah layanan yang disesuaikan dengan masalah yang ada. Penanganan self-esteem yang rendah dapat dilakukan dengan baik melalui pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy. Menurut (W.S

Winkel, 2005) REBT pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku. (Kasenda,2024) REBT adalah pendekatan yang membelajarkan konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membuat pikiran rasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Dan menurut Meisie Mangantes (2021) Pendekatan konseling REBT didasarkan pada asumsi bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk bertindak dengan cara yang rasional dan irasional. Sedangkan perilaku rasional dianggap baik perilaku irasional dianggap mengganggu dan menghambat. Dapat disimpulkan bahwa Rational emotif behaviour therapy sangat baik karena merubah suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku serta merubah lalu menetapkan pemikiran irasional menjadi rasional. Dengan demikian dapat REBT meningkatkan self-esteem hal ini diharapkan dapat merubah perubahan yang mendalam.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik meneliti tentang “Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Rational emotif behaviour therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self-esteem Siswa Di SMA Kristen 1 Tomohon”

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian PTBK yaitu salah satu strategi pencegahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Pihak yang terlibat adalah (guru Bimbingan Konseling dan peneliti; peneliti dalam penelitian ini mencoba dengan merumuskan suatu tindakan yang diperhitungkan dapat memecahkan masalah atau memperbaiki situasi dan kemudian secara cermat mengamati pelaksanaannya untuk memahami tingkat keberhasilannya. Guru BK membantu peneliti dalam hal melakukan observasi terhadap keberhasilan tindakan yang dilakukan peneliti. Kemmis dan McTaggart menyatakan bahwa Penelitian tindakan pada hakikatnya berupa perangkat-perangkat atau untaian- untaian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Tindakan penelitian ini dilaksanakan melalui konseling individual dengan pendekatan rational emotif behaviour therapy.



## HASIL PENELITIAN

Dalam pelaksanaan penelitian ini terlebih dahulu peneliti memaparkan tingkat kondisi self- esteem siswa sebelum diberikan tindakan layanan konseling individu. Subyek kasus dalam penelitian ini adalah siswi SMA Kristen 1 Tomohon, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, WP (subyek) termasuk siswi yang sering menyendiri dan mengalami kesulitan bergaul dengan teman-teman sebayanya, baik di kelas maupun di lingkungan sekolah, WP terlihat pasif dalam kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler selain itu dalam pembelajaran dikelas WP juga sering melamun, ketika diberikan pertanyaan subyek terlihat gugup dan sering menolak ketika disuruh menjawab. WP tidak pernah mengajukan pertanyaan kepada guru, serta tidak mengemukakan pendapat tentang diskusi kelompok. Dalam kedisiplinan WP sering terlambat datang dan kerap tidak masuk sekolah hal itu didasari subyek merasa lingkungan sekolah bukan tempat yang nyaman untuk mengembangkan diri. Akibat tidak bersosialisasi dengan lingkungan sekolah WP sering dijauhi oleh teman-temannya dan beberapa kali menjadi bahan perundungan.

Hasil data penelitian menunjukkan subyek memiliki ciri-ciri self-esteem rendah di buktikan dengan tidak percaya diri, tidak serius dalam menghadapi pembelajaran, kurang semangat masuk sekolah, kurang terbuka terhadap orang lain, merasa dirinya gagal, merasa orang lain lebih mampu dari pada dirinya, takut mencoba sesuatu yang baru, mudah cemas pada sesuatu yang belum pasti, tidak dapat mengontrol pikiran dan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek, peneliti melakukan tindakan konseling individual dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* menggunakan teknik *self-talk* bertujuan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal pada diri subyek dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif. Tahap yang dilakukan dengan menggunakan teknik *self-talk* adalah mendengarkan *self-talk*, mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif dan tahap terakhir menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan (Ratna, 2022).

Setelah tahap konseling dilaksanakan peneliti melakukan observasi menggunakan daftar ceklis untuk melihat perubahan perilaku subyek. Observasi perubahan tersebut dilakukan dengan: (1) pada kegiatan akhir sesi, konseli diberikan kesempatan untuk mengungkapkan apa yang harus mereka lakukan untuk dapat menerapkan *self talk* positif misalnya, mulai bergaul dengan teman, tidak perlu memperdulikan orang yang merundungnya, tidak terlambat sekolah, menyelesaikan tugas-tugas sekolah, membuat komitmen untuk menetapkan *self talk* positif setiap hari kedalam kehidupannya agar lebih baik. (2) observasi yang dilakukan guru BK di sekolah mengenai kemajuan kegiatan pembelajaran siswa di dalam kelas, menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan hadir dalam pembelajaran

Pada siklus I siswa dapat membuat komitmen untuk menerapkan *self tak* positif namun siswa masih menyangkal untuk merubah perilakunya. Pada siklus kedua siswa memulai membuat komitmen diri, mengontrol diri, menunjukkan perilaku membuka diri, melakukan hal yang cenderung mendatangkan ke suksesan, serta sudah menerima dan mencintai dirinya sendiri

Dapat dikatakan bahwa hasil penerapan konseling individual dengan pendekatan rational emotif behaviour therapy dapat membantu siswa dalam meningkatkan self-esteem

No	Siklus I	Siklus II
1.	Siswa sudah mampu mengontrol dirinya WP tidak peduli perkataan teman yang merundungnya, siswa sudah memutuskan untuk tidak menerima hal-hal negatif dari temannya	Diinformasikan oleh wali kelas kepada guru BK bahwa WP sudah berani mengacungkan tangan untuk bertanya saat dalam pembelajaran, keaktifan ini dimulai karna adanya sudah berani memulai untuk bersosialisasi dengan teman sebangkunya, ketakutan-ketakutan siswa sudah mulai memudar bahwa tidak semua orang bersikap buruk terhadap dirinya
2.	Siswa berfikir secara positif yakin dengan kemampuan dirinya, dan siswa memiliki pemahaman baru tentang masalah yang dihadapinya, Siswa menyadari dirinya pendiam membuat terjadi nya perundungan maka siswa sudah memiliki keyakinan bahwa WP menerima kekurangan dirinya dan akan mengubah menjadi percaya diri	Siswa sudah termotivasi untuk memperbaiki diri selama berjalannya observasi siswa tidak ada terlambat sekolah
		Siswa menyesuaikan diri dengan membawa temannya untuk kerja kelompok di ruang BK
		Siswa mengungkapkan perasaannya ia merasionalkan pikiran negatifnya dengan harapan-harapan yang positif. Siswa berharap untuk kedepannya WP lebih aktif, dan tidak menjadi pendiam agar tidak terjadi perundungan kepada dirinya untu kedepannya, siswa berharap agar ia masuk ke perguruan tinggi dan memiliki teman-teman yang positif..

### KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling individual dengan pendekatan rational emotif behaviour therapy dapat meningkatkan self-esteem siswa. Self-esteem memiliki peranan yang penting

untuk mengembangkan potensi siswa sehingga dapat tercapai pula perkembangan diri yang positif dan sehat. Siswa telah mampu meningkatkan self-esteem dirinya seperti berfikir secara positif, mengontrol diri, terbuka dengan lingkungan, percaya dan mampu akan dirinya. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan bahwa terjadinya perilaku tidak stabil remaja bergantung pada kondisi lingkungannya, self-esteem rendah dapat merasakan tidak mampu bersosialisasi, kurang mampu dalam mengambil hak untuk bertindak, tidak berani dalam membela diri sendiri walaupun tidak bersalah.

Selain itu peran guru BK disekolah sependapat dengan (Mansur,2021) bahwa layanan bimbingan konseling sangat penting dalam membantu siswa-siswa agar mencapai perkembangan belajar yang optimal, sehingga dalam hal ini profesi guru bimbingan konseling sangat dibutuhkan. Dan guru BK dapat menggunakan teknik-teknik dalam bimbingan dan konseling khususnya konseling individu dengan pendekatan rational emotif behaviour therapy

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233– 250. doi: 10.1007/s10591-008-9066-2
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company
- INAYAH, Ismi Fatma; AMIR, Sulaiman M.; HARAHA, Aprilinda M. Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman. *Center of Knowledge: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2021, 143-152.
- Larasati, W.P. (2012). *Meningkatkan Self Esteem Melalui Metode Self Instruction*. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Depok
- Kasenda, R.Y. (2024). **KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGUBAH POLA PERILAKU PADA REMAJA PELAKU PENGANIAYAAN**. *Journal Genta Mulia* Volume 15, Number 01, 2024 pp. 268-273 P-ISSN 2301-6671 E-ISSN: 2580-6416 Open Access: <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm>
- Mangantes, M.L. (2021). **IMPROVING CREATIVE THINKING SKILLS THROUGH BEHAVIORAL RECONSTRUCTION THERAPY**. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* Volume 05 Number 01 2021 ISSN: Print 2549-4511 – Online 2549-9092 <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Mangantes, M.L. (2023). *Self-esteem Siswa*. Yogyakarta: Deepublish
- Mansur, D., Aditama, M. H. R., Syam, S., & Taher, Y. (2021). **PROFESSIONALISM GUIDANCE AND COUNSELING TEACHERS**. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 91-99. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i2.2607>
- McTaggart, R. 1991. *Action Research: A Short Modern History*. Australia: Deakin University Press.

- Ratna, W.(2022). TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA. *Jurnal J-BKPI*. V. 02
- Winkel, W. S. (2005). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.