

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Dasar Teori

2.1.1 Harga Diri (*Self-esteem*)

1. Pengertian Harga Diri (*Self-esteem*)

Menurut Coopersmith (Yusuf, dkk, 2021) harga diri (*self-esteem*) adalah hasil evaluasi oleh seseorang dari kebiasaan menilai diri, khususnya dalam perilaku penerimaan, penolakan, makna, keberhasilan, dan kebahagiaan dirinya. Sejalan dengan pendapat Branden (Yusuf, dkk, 2021) menyatakan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah keyakinan diri seseorang dalam berpikir dan menangani masalah kehidupan serta kepercayaan seseorang, perasaan senang, berharga, dan merasa layak untuk hidup.

Menurut Santrock (Yusuf, dkk, 2021) harga diri (*self-esteem*) adalah evaluasi diri baik secara positif maupun negatif yang menunjukkan nilai dalam diri, dinilai atau tidak keberhasilan dan kemampuan yang didapaknya. Pemberian nilai itu sendiri diperoleh melalui penghargaan yang didapat atas kehadiran dan makna dirinya.

Harga diri (*self-esteem*) adalah metode dan hasil evaluasi diri, sikap menerima atau menolak, dan mengukur seberapa besar seseorang menganggap dirinya kompeten, sukses, dan berharga. (Yusuf, dkk, 2021).

Dari beberapa pengertian harga diri (*self-esteem*) di atas maka dapat disimpulkan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah suatu hasil dari proses evaluasi diri baik dari segi kekurangan maupun kelebihan dirinya. Harga diri (*self-esteem*) akan sangat memengaruhi seseorang untuk bertindak, remaja yang memiliki harga

diri (*self-esteem*) yang rendah, cenderung bertindak negatif dan dapat menimbulkan masalah psikologis sedangkan remaja yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang tinggi, cenderung bersikap dan bertindak positif dan dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

2. Karakteristik Harga Diri (Self-esteem)

Harga diri (*self-esteem*) memiliki karakteristik tertentu yang dapat diperlihatkan oleh individu dalam perilakunya sehari-hari. Minchington (Yusuf, dkk, 2021) mengemukakan karakteristik individu yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang tinggi dan harga diri (*self-esteem*) yang rendah, sebagai berikut:

- a. Karakteristik individu yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang tinggi.
 - 1) Dapat menerima dirinya sendiri tanpa syarat serta menghargai diri sendiri layaknya manusia biasa, menganggap dirinya sebagai individu yang penting, baik hati, pemaaf, tahan terhadap tekanan teman sebaya, dan memiliki pengendalian emosi yang baik, yang membuatnya bebas dari emosi negatif seperti rasa bersalah, ketakutan, kemarahan, dan keputusasaan.
 - 2) Mempunyai kepercayaan bahwa dia adalah orang yang mengambil tanggung jawab penting dan percaya bahwa dirinya dapat mengatur kehidupannya sendiri.
 - 3) Memiliki toleransi kepada semua orang, menghormati orang lain seperti menghormati diri sendiri, dapat bekerja sama serta tidak memaksakan kehendak.
 - 4) Mampu mengendalikan perilakunya di sekitar orang lain dan dapat menerima kritik dengan baik.

- 5) Menyenangi sesuatu yang bersifat menantang dan tidak mudah panik apabila sesuatu berjalan diluar rencananya.
 - 6) Berprestasi secara akademis, aktif, dan memiliki kemampuan komunikasi yang kuat.
 - 7) Tidak menganggap dirinya sempurna, namun mengetahui keterbatasan yang dimilikinya dan dapat menerima hal tersebut dengan bijaksana.
 - 8) Mempunyai harapan yang masuk akal serta cita-cita dan sikap yang demokratis.
 - 9) Lebih berisi dan mampu memenuhi kebutuhan lingkungan hidup.
- b. Karakteristik individu yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah

Individu dengan harga diri (*self-esteem*) yang rendah adalah individu yang kurang percaya diri dan memiliki kekhawatiran untuk mengungkapkan pemikirannya. Memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah dapat menghalangi diri untuk bersosialisasi sehingga dapat menyebabkan stress dan kesulitan. Berikut ini karakteristik individu yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah oleh Minchington (Yusuf, dkk, 2021) yakni:

- 1) Takut untuk mencoba hal baru, meragukan bakatnya, dan memiliki kontrol emosi yang buruk, sehingga dapat menimbulkan perasaan depresi, tidak bahagia, dan emosi lainnya. Dia membuang-buang waktunya untuk melakukan apa yang dia lakukan.
- 2) Sering kali merasa lemah atau tidak berdaya, percaya bahwa mereka mempunyai sedikit kekuasaan atas hidupnya dan kehidupan berada di tangan orang lain.

- 3) Seseorang dengan harga diri rendah sering kali kurang menghargai nilai hubungan antarpribadi, kurang memahami orang lain, dan kurang mampu bekerja sama.
- 4) Menganggap dirinya tidak berharga atau tidak sesuai dengan keinginannya, tidak percaya diri untuk berbaur dengan orang lain disekitarnya, dan menutup diri dari lingkungannya (antisosial).
- 5) Kesulitan mengatur perilakunya terhadap orang lain dan sulit menerima nasihat dari seseorang.
- 6) Tidak menyukai tugas baru atau hal baru yang membuatnya sulit menyesuaikan diri.
- 7) Tidak dapat mengekspresikan dirinya dengan baik karena menganggap tidak yakin atas kemampuan dirinya.
- 8) Tidak puas dengan dirinya, merasa segala sesuatu yang dikerjakannya akan berakhir buruk dan kurang dapat menerima dirinya apa adanya.
- 9) Tidak adanya sikap dan prinsip demokratis dan pandangan yang tidak realistis.
- 10) Selalu selalu khawatir atau ragu ketika harus memenuhi kewajiban lingkungan.

Sedangkan menurut Guindon (Yusuf, dkk, 2021) karakteristik individu dengan harga diri (*self-esteem*) yang rendah adalah sebagai berikut:

- 1) Lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan mengancam atau merusak harga dirinya.
- 2) Tidak dapat menerima masukan ataupun kritikan orang lain.

- 3) Cenderung merespon kejadian yang terjadi dalam kehidupannya secara negatif.
- 4) Mengalami kecemasan sosial yang ditunjukkan oleh sikap tidak percaya diri dalam bersosialisasi.
- 5) Cenderung pesimis, sinis, dan memiliki sikap negatif terhadap institusi, kelompok, dan orang sekitarnya.
- 6) Ragu dan lamban dalam membuat keputusan.
- 7) Tidak mampu mengekspresikan diri ketika berinteraksi dengan orang lain.

Self-esteem yang rendah berhubungan dengan berbagai kesulitan psikologis dan masalah pribadi seperti depresi, kesepian, penyalahgunaan zat kimia, kehamilan remaja, kegagalan akademis, dan perilaku kriminal (Leary, dalam Yusuf, dkk, 2021). Hal ini berarti harga diri (*self-esteem*) sangat dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, maka dari itu harga diri (*self-esteem*) perlu ditingkatkan untuk menghindari masalah-masalah tersebut.

3. Aspek-aspek Harga Diri (Self-esteem)

Menurut Coopersmith (Burn, 1993) menyatakan terdapat empat aspek dalam harga diri (*self-esteem*), yaitu:

- a. *Power* (kekuasaan), *power* adalah kapasitas untuk mempengaruhi dan mengelola orang lain, atau keadaan mengendalikan diri sendiri dan orang lain. Tingkat kekuasaan seseorang dapat dinilai dari cara orang lain memandangnya, seberapa penting keyakinan dan haknya, dan seberapa mendukung lingkungan di sekitarnya.

- b. *Significanse* (keberartian), *Significanse* adalah kualitas menerima penerimaan, cinta, dan perhatian dari orang lain. Hal itu ditunjukkan oleh kehangatan, penerimaan, minat, dan popularitas.
- c. *Virtue* (kebajikan), *virtue* adalah ketaatan terhadap aturan-aturan, norma-norma serta etika. Seseorang akan dianggap baik ketika taat terhadap agama, etika. dan norma-norma yang ada dalam masyarakat. Kebajikan, ketulusan, dan kepuasan spiritual sering kali merupakan ciri-ciri perasaan harga diri.
- d. *Competence* (kompetensi), *competence* adalah keberhasilan dalam mencapai prestasi dalam berbagai bidang seperti tujuan, cita-cita ataupun tuntutan yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku secara pribadi maupun masyarakat. Keberhasilan tersebut yang ditandai dengan tingginya tingkat performa, sesuai dengan tingkat usia, dan tingkat kesulitan tugas, sehingga saat individu berhasil meraih prestasinya, maka akan timbul rasa kebanggaan dan meningkatkan harga dirinya.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri (*Self-Esteem*)

Menurut Coopersmith (Yusuf, dkk., 2021) faktor yang mempengaruhi (*self-esteem*) adalah sebagai berikut:

- a. Penghargaan, penerimaan, dan perhatian yang diterima individu dari orang-orang terdekatnya akan mempengaruhi individu dalam menilai dirinya dan perlakuan yang diterima individu akan membantu individu dalam membentuk gambaran dirinya.

- b. Sejarah kesuksesan dan status individu dalam masyarakat akan mempengaruhi harga diri (*self-esteem*) individu.
- c. Nilai-nilai (*values*) dan pikiran yang dimiliki individu seperti penghargaan, penerimaan, serta perhatian terhadap pencapaian secara tidak langsung menjadi dasar individu menilai dirinya.
- d. Cara-cara individu merespon pendapat orang lain tentang dirinya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda untuk menghadapi penilaian dari lingkungan, seseorang dapat memperkecil, mengubah, atau secara menyeluruh menyerap penilaian dari lingkungan, maupun membantahnya.

Sedangkan Centi (2005) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi harga diri (*self-esteem*), yakni:

- a. Orang tua, ketika individu mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan cinta yang cukup dari orang tua mereka, maka individu tersebut akan merasa layak dihargai, disayangi, dan dicintai. Sebaliknya, jika individu tidak mendapatkan kehangatan dari orang tua mereka, maka individu tersebut akan merasa rendah diri, merasa tidak pantas disayangi dan cenderung menutup diri.
- b. Sekolah, sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan harga diri, peran guru sangat penting dalam hal ini, karena pujian, tanggapan, perlakuan, dan diakui guru akan mempengaruhi harga diri siswa. Apalagi hal tersebut dilakukan didepan banyak siswa yang lain.
- c. Teman sebaya, ketika beranjak remaja, seorang remaja akan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebayanya

dibandingkan di rumah, sehingga teman sebaya juga memiliki peranan dalam memengaruhi harga diri individu. Dalam pergaulan, bersama teman sebaya individu akan merasakan disenangi, dihormati, atau sebaliknya, dengan teman sebaya juga individu akan berkompetisi dan bersaing. Sehingga hasil dari kompetisi itu akan memengaruhi perkembangan harga diri individu.

- d. Masyarakat, dalam ruang lingkup masyarakat akan banyak sekali tuntutan masyarakat sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat setempat. Semakin mampu individu mencapai tuntutan-tuntutan itu, maka individu akan semakin diterima dalam lingkungan masyarakat.

2.1.2 Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk membicarakan dan mencari solusi atas permasalahan yang mereka hadapi melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah lingkungan yang dinamis, berdenyut, dan bergerak yang ditonjolkan oleh interaksi antar anggota kelompok. Selain itu, bimbingan dan konseling kelompok merupakan dua jenis layanan yang berkaitan erat. Terapi konseling kelompok dan bimbingan kelompok tersedia selama kegiatan kelompok (Hallen, 2002). Definisi konseling tersebut sejalan dengan definisi konseling kelompok yang dijelaskan oleh Gazda (dalam Kurnanto, 2013) yang menyatakan bahwa konseling kelompok adalah proses antarpribadi dinamis yang menekankan upaya dalam pikiran dan tindakan

seseorang. Ini juga melibatkan fungsi terapeutik yang bermanfaat dan berfokus pada fakta. Fungsi-fungsi terapi yang dimaksudkan di atas diciptakan dan diperlihara dalam wadah kelompok yang dimana anggota dari kelompok yang dimaksud adalah konselor dan konseli yang memiliki permasalahan yang serupa. Dalam kelompok tersebut, anggota kelompok berusaha memahami dan mengentaskan permasalahan yang dialaminya.

Sedangkan menurut Ohlsen (dalam Syafaruddin, dkk, 2019) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah pengalaman paling signifikan bagi mereka yang tidak mempunyai permasalahan psikis yang signifikan. Hubungan antara pemimpin kelompok dan peserta adalah hubungan penerimaan, kepercayaan, dan keamanan dalam terapi kelompok. Anggota kelompok (konseli) memperoleh kemampuan untuk menghadapi, mengungkapkan, dan mengelola perasaan atau pikiran yang mengganggu mereka dalam interaksi ini.

Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok yaitu suatu tahapan membantu konselor pada konseli untuk kegiatan yang dinamis yang memiliki permasalahan yang serupa, sehingga dalam kelompok tersebut. Konselor hanya bersifat memfasilitasi, sedangkan konseli mencari cara pemecahan masalah sendiri secara bersama-sama dalam kelompok.

Menurut Eddy (dalam Syafaruddin, 2019) topik ataupun permasalahan yang dikaji pada konseling kelompok yaitu dengan sifat “pribadi” yaitu masalah itu memang adalah suatu permasalahan atau keperluan yang terjadi secara pribadi oleh anggota kelompok yang mengkomunikasikan topik atau permasalahan tersebut, lebih tepatnya. Persoalan atau pokok bahasan yang

bersifat “pribadi” berada dalam diri anggota kelompok yang mengungkapkannya, menjadi “milik” atau bagian dari kepribadian anggota kelompok yang bersangkutan.

2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki fungsi kuratif dan fungsi preventif. Fungsi kuratif bersifat dalam menangani masalah yang sedang dialami individu, sedangkan fungsi preventif bersifat untuk mencegah terjadinya persoalan dialami oleh individu. Sesuai dengan fungsi layanan konseling kelompok menurut Nurihsan (dalam Kurnanto, 2013) bersifat mencegah dan menyembuhkan. Mencegah dalam arti individu dibantu agar mempunyai kapasitas yang normal ataupun berguna secara wajar di publik, sementara fungsi penyembuhan pada makna memudahkan seseorang mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya menggunakan langkah memberikan ruang dan motivasi juga arahan agar dapat mengubah pemikiran ataupun perilaku supaya sama dengan lingkungan. Namun bukan berarti individu yang mendapat layanan penyembuhan adalah individu yang sakit secara psikologis, karena pada dasarnya objek konseling adalah individu yang normal.

3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkel (dalam Kurnanto, 2013) tujuan layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Setiap anggota kelompok dapat dengan jelas memahami dan mengidentifikasi diri mereka sendiri. Seorang individu dapat merangkul

dirinya sendiri dan lebih menerima potensi yang dimilikinya jika ia memiliki pemahaman yang lebih baik tentang dirinya.

- b. Anggota kelompok dapat meningkatkan keterampilan komunikasinya sehingga dapat berbagi solusi atas kesulitan.
- c. Anggota kelompok belajar bagaimana merencanakan, mengelola, dan mengambil tanggung jawab untuk diri mereka sendiri.
- d. Anggota kelompok mengembangkan kesadaran yang lebih besar akan keinginan dan emosi orang lain. Hasilnya, mereka juga mampu lebih memperhatikan kebutuhan dan perasaannya sendiri.
- e. Setiap anggota kelompok menetapkan tujuan untuk dirinya sendiri dan ketika mereka mencapainya, hal itu terlihat pada sikap maupun perilaku mereka yang lebih positif.
- f. Para anggota kelompok daripada berdiam diri dan tidak melakukan apa pun, lebih cenderung bersuara dan mengambil risiko secara adil ketika bertindak.
- g. Memberikan kesadaran anggota kelompok untuk menghargai orang lain, bahwa manusia tidak dapat hidup secara individualistis, namun harus hidup saling berdampingan.
- h. Setiap anggota kelompok menjadi lebih sadar akan kenyataan bahwa sering kali, masalah yang sama yang menjadi kekhawatiran mereka secara pribadi juga mengkhawatirkan orang lain. Cara ini akan membuat individu tidak merasa sendirian atau menjadi satu-satunya orang yang mempunyai masalah.

- i. Anggota kelompok memperoleh kemampuan untuk berbicara satu sama lain dengan jujur, penuh hormat, dan penuh perhatian. Pengetahuan bahwa komunikasi seperti itu dapat dilakukan akan meningkatkan interaksi antar anggota kelompok di masa depan dengan orang-orang yang paling berarti.
- j. Melalui partisipasi kelompok, konseli sendiri dapat mengembangkan rasa percaya diri dan kepercayaan interpersonal yang lebih besar. Anggota kelompok dapat dengan transparan mendiskusikan ide sambil mencari solusi atas permasalahan.

4. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dan Erman, (2018) terdapat beberapa asas-asas yang harus diperhatikan selama proses pelaksanaan layanan konseling kelompok, yakni:

- a. Asas keaktifan, yaitu semua anggota kelompok harus aktif berkontribusi selama konseling kelompok berlangsung.
- b. Asas keterbukaan, yaitu semua anggota kelompok secara terbuka dan bebas memberikan pendapat selama proses konseling kelompok berlangsung.
- c. Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota kelompok secara sukarela tanpa dipaksa menyampaikan masalah dan pendapatnya selama proses konseling kelompok berlangsung.
- d. Asas kenormatifan, yaitu anggota kelompok harus berpendapat dan berperilaku tanpa menentang atau melanggar norma-norma yang berlaku dalam kelompok dan masyarakat.

- e. Asas kerahasiaan, yaitu semua anggota kelompok diwajibkan untuk merahasiakan segala sesuatu yang muncul atau yang dibahas selama proses konseling kelompok berlangsung.

5. Tahapan Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok tentu memiliki tahap-tahap pelaksanaannya, tahap-tahap tersebut merupakan salah satu kompetensi yang harus di kuasai oleh seorang konselor. Menurut Prayitno dan Erman (2018) ada empat tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan, dan penutupan. Sedangkan menurut Kurnanto (2013) tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Tahap pembentukan kelompok, dalam konseling kelompok tahap pembentukan sangat berpengaruh besar pada proses konseling untuk tahap-tahap selanjutnya. Pada tahap ini seorang konselor harus menguasai keterampilan dalam memulai konseling kelompok menurut Jacobs, dkk (dalam Kurnanto, 2013) yakni memulai kegiatan kelompok dengan menciptakan suasana kelompok yang menyenangkan dan penuh kehangatan, membantu anggota kelompok untuk saling mengenali dan melakukan pengakraban, menjelaskan tujuan kelompok, menjelaskan peranan konselor, menjelaskan aturan-aturan konseling dan asaz-asaz konseling, menjelaskan waktu proses konseling, dan mengarahkan pertanyaan-pertanyaan seperti kesiapan anggota. Pada tahap ini, pemimpin kelompok bertanggung-jawab memastikan seluruh anggota

kelompok berpartisipasi dalam kegiatan konseling agar tidak ada anggota yang merasa terisolir.

- b. Tahap peralihan, pada titik ini, dinamika kelompok mulai berkembang dan rasa kebersamaan muncul, tahap ini ditandai dengan muncul kekhawatiran anggota kelompok sehingga konselor mengajak para konseli untuk aktif saling peduli terhadap perasaan anggota satu sama lain, pada tahap ini pemimpin kelompok bertanggung-jawab menerima suasana kelompok secara terbuka, mendorong anggota agar dapat secara terbuka membahas perasaan mereka, menerangkan aktivitas apa yang dapat dilaksanakan terhadap tahapan selanjutnya, dan memastikan persiapan anggota kelompok dalam mengikuti tahapan kegiatan atau pelaksanaan.
- c. Tahap pelaksanaan kegiatan, pada tahap ini konselor harus benar-benar memastikan para anggota benar-benar siap mengikuti kegiatan konseling. Tahap kegiatan bermaksud untuk memperdebatkan secara menyeluruh dan mendalam suatu topik atau permasalahan yang relevan dengan anggota kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok berpartisipasi dan menyadari bahwa merekalah yang bertanggung-jawab untuk mencari solusi pemecahan masalah yang sedang dibahas, pada tahap ini anggota kelompok harus menyampaikan pendapatnya dan belajar menerima pendapat orang lain, pemimpin kelompok harus adil, sehingga tidak akan ada anggota yang merasa tidak dihargai atau terisolir. Pada tahap ini keakraban akan semakin tinggi dengan kerja

sama dalam kelompok untuk mencari alternatif pemecahan masalah yang sedang dibahas.

- d. Tahap penutupan, tidak berbeda layanan konseling lainnya, layanan konseling kelompok merupakan layanan yang memiliki batasan waktu, maka dari itu harus ada layanan yang memungkinkan konseli menjadi mandiri dan tidak terlalu bergantung pada konselor. Ketua kelompok sekarang akan menunjukkan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan memungkinkan para peserta untuk menarik kesimpulan, berbagi pemikiran dan kesimpulan, dan menunjukkan penghargaan mereka atas upaya yang dilakukan kelompok dalam melaksanakan terapi kelompok.
- e. Tahap evaluasi terbagi lagi menjadi tiga yaitu evaluasi program, evaluasi hasil dan evaluasi proses. Evaluasi program adalah upaya untuk memastikan kelebihan dan kekurangan, atau keberhasilan atau kegagalan suatu program yang dirancang secara cermat dan tepat sesuai dengan standar atau kriteria objek yang dievaluasi. Evaluasi proses merupakan pemeriksaan terhadap seberapa baik suatu program dilaksanakan dengan tujuan memberikan umpan balik terhadap objek yang dievaluasi. Evaluasi terhadap prestasi klien setelah mengikuti layanan bimbingan dan konseling disebut evaluasi hasil.
- f. Tindak lanjut (*follow up*) tindak lanjut dapat dilakukan secara kelompok maupun individu. Kegiatan ini merupakan langkah penting karena pada tahapan tindak lanjut anggota kelompok dapat mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang mereka temukan selama

melakukan konseling dan bila diperlukan, tindak lanjut dapat direncanakan pada pertemuan berikutnya untuk mengentaskan kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi.

2.1.3 Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

1. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah metode konseling yang diciptakan Albert Ellis pada tahun 1993. *Rational Therapy* (RT) adalah nama awal metode ini, kemudian berganti nama menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961, dan terakhir *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada tahun 1993. Menurut Nugraheni (2019) pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan model behavior kognitif yang memusatkan terhadap minat dari perasaan, perilaku, dan pemikiran. Pada hakikatnya manusia termasuk individu yang unik dan mempunyai pemikiran rasional dan juga tidak. Saat pola pikir dan tingkah laku rasional seseorang dapat tepat, senang, dan baik. Sebaliknya, saat pemikiran dan tingkah laku irrasional, seseorang dapat menjadi tidak tepat dan berlawanan.

Menurut Ellis (Nugraheni, 2019) ada beberapa struktur kepribadian manusia, di antaranya:

- A. *Activating experience*, yakni semua pengalaman luar yang dimiliki seseorang. Peristiwa pendahulu dapat berupa informasi, kejadian, tindakan manusia, atau sikap. Contoh peristiwa pengaktifan bagi seseorang antara lain putusya suatu hubungan, perceraian dalam keluarga, dan kelulusan bagi pelajar.

- B. *Belief*, yakni pendapat, cita-cita, dan ekspresi diri seseorang terhadap suatu peristiwa. Keyakinan masyarakat dapat dibagi menjadi dua, yakni keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Keyakinan rasional adalah keyakinan yang akurat, masuk akal, bijaksana, dan bermanfaat. Keyakinan irasional adalah sistem keyakinan atau cara berpikir yang salah, tidak logis, emosional, dan karenanya kontraproduktif.
- C. *Consequence*, adalah efek emosional yang mengikuti atau respons individu terhadap peristiwa pendahulunya yang bermanifestasi sebagai perasaan senang atau tantangan emosional. Efek emosional ini bukanlah akibat dari pengalaman seseorang, sebaliknya hal-hal tersebut merupakan produk dari sejumlah faktor perantara, termasuk keyakinan, baik keyakinan rasional maupun keyakinan yang tidak rasional.
- D. *Disputing*, keyakinan-keyakinan dalam pikiran individu saling bertentangan atau suatu proses mencari kebenaran dalam diri individu apakah benar atau salah.
- E. *Effect*, efek dalam perilaku yang terjadi dari hasil pertentangan dalam keyakinan individu yang akan mengubah perilakunya.

Tujuan dari konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk mengurangi proses berpikir yang salah (irasional) dan memiliki pandangan hidup yang realistis dan toleran. Selain itu, tujuan spesifiknya termasuk memiliki cinta tanpa syarat untuk diri sendiri, sesama manusia, dan kehidupan. Menurut Nugraheni (2019) dalam terapi REBT, individu menerima bantuan dalam menghilangkan emosi yang merusak diri

sendiri seperti ketakutan, rasa bersalah, rasa bersalah, kecemasan, kecemasan, dan kemarahan.

2. Langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilakukan melalui berbagai pendekatan metodis dan bervariasi yang dirancang untuk mengubah perilaku secara khusus dalam batas-batas tujuan yang ditentukan bersama antara konselor dan konseli. Proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dibedakan berdasarkan tahapan atau langkahnya yang rumit dari prosedur yang dikemukakan oleh Hansen dan Seligman (dalam Nugraheni, 2019).

- a. Pembinaan hubungan konseling, dalam tahapan ini konselor membangun lingkungan yang mendukung konseling yang ditandai dengan penerimaan, pengertian, dan kejujuran guna mendorong berkembangnya hubungan kepercayaan klien dengan konselor.
- b. Tahap mengendalikan pikiran dan sudut pandang. Masih ada empat tugas yang harus diselesaikan konselor saat ini, antara lain:
 - 1) Melakukan identifikasi, mendeskripsikan, dan mendemonstrasikan permasalahan klien dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya (dari sudut pandang teori A-B-C).
 - 2) Menjelaskan dan mendidik klien tentang kesulitan mereka dalam kaitannya dengan fungsi keyakinan, baik logis maupun irasional serta peran peristiwa aktivasi (A) dan dampak yang mengikuti (C) dalam masalah klien.

3) Membicarakan dan tetapkan tujuan konseling dengan klien (apa yang ingin Anda capai atau coba atasi selama konseling).

4) Menggunakan berbagai strategi untuk menantang atau menyangkal (*contest*) pandangan irasional klien, seperti menggunakan pendekatan konfrontatif, mengatur ulang proses berpikir kognitif, menghentikan pemikiran irasional (*thinking stop*), dan lainnya.

c. Tahap Pengelolaan emosi atau afektif. Konselor kini melanjutkan tahap pengelolaan pikiran dari sebelumnya. Dalam hal ini, konselor memusatkan perhatiannya pada pengelolaan emosi klien sebagai suatu kondisi yang mendorong stabilitas proses pergeseran gagasan atau keyakinan yang tidak logis ke arah keyakinan yang lebih adaptif atau rasional. Untuk menerapkan tahap ini, konselor harus melakukan tiga hal berikut:

1) Konselor meminta persetujuan konseli terhadap setiap perubahan kecil atau langsung yang mungkin terjadi.

2) Konselor berupaya mengaktifkan dan menjunjung tinggi lingkungan proses konseling agar tetap mendukung penyesuaian emosional yang mendorong pergeseran mental. Menggunakan komedi, metafora, dan perangkat sastra lainnya adalah beberapa cara untuk mencapai hal ini.

3) Konselor dapat menggunakan teknik relaksasi atau meditasi untuk meredakan stres yang timbul akibat pemikiran klien yang salah tentang masalahnya.

d. Tahap pengelolaan tingkah laku Sebelum melanjutkan ke tahap manajemen perilaku, konselor harus terus menilai kondisi klien untuk mengetahui apakah klien telah menyetujui perubahan yang diinginkan dalam proses konseling, telah terjadi perubahan dalam berpikir, kognisi, atau pengaruhnya, meskipun dampaknya kecil, perubahan tingkah laku diakibatkan oleh perubahan sikap emosional, dengan demikian konselor mengajak klien untuk melanjutkan ke tahap pengelolaan perilaku. Pada titik ini, konselor melakukan berbagai tindakan, antara lain:

- 1) Memotivasi klien untuk bertindak dan memberikan umpan balik tentang apa yang akan terjadi sebagai hasil dari pencarian solusi.
- 2) Menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain menerapkan teknik modeling, latihan asertif, dan sebagainya.
- 3) Mendorong dan membantu klien dalam menciptakan *self-talk* yang wajar (disebut juga *self-instruction*) guna membantu klien berkembang secara individu dengan cara “berbisik kepada dirinya sendiri atau memerintahkan dirinya” untuk melakukan lebih banyak hal yang masuk akal dan mudah beradaptasi.

2.2 Penelitian Relevan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Selvia, dkk (2023) dengan judul penelitian “Efektivitas *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) meningkatkan *Self-Esteem* pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) dapat meningkatkan harga diri (*self-esteem*) siswa yang ada pada kelas eksperimen yang mendapatkan layanan konseling *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) sedangkan kelas kontrol yang tidak mendapatkan layanan konseling *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) tidak memiliki perubahan.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Kunarak, dkk (2017) dengan judul penelitian “*The Effects of the Rational Emotive Behavior Therapy with Individual Counseling on Self-Esteem of Broken Hearted Women*” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif meningkatkan harga diri perempuan yang mengalami patah hati.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Trisnani, dkk (2021) dengan judul penelitian “*The Concept of Rational Emotif Behavior Therapy Approach in Building Self-Esteem for Slow Learner Children*” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa upaya membangun harga diri anak lamban belajar dapat berkembang secara optimal seperti teman sebayanya. Konsep yang digunakan mengacu pada konsep dasar ABCDEG. Hal ini bertujuan untuk mengubah cara berpikir dari irasional menjadi rasional dan dapat merubah perilaku anti sosial untuk dapat berinteraksi dengan orang lain guna membangun rasa percaya diri

dalam melakukan pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) efektif digunakan untuk meningkatkan harga diri siswa lambat belajar.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Nusuki dan Dewi (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh teknik REBT dengan menggunakan model ABCDEF untuk mengatasi rasa rendah diri siswa” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh teknik REBT dengan menggunakan model ABCDEF terhadap rasa rendah diri siswa.

Penelitian yang kelima yang dilakukan oleh Lestari, dkk (2020) dengan judul penelitian “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *assertif training* untuk mengatasi *self-esteem* rendah” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa untuk memastikan bahwa siswa berkembang secara maksimal, strategi pelatihan agresif berhasil diterapkan untuk mengatasi rendahnya harga diri pada anak-anak.

Penelitian keenam yang dilakukan oleh Masrukoyah (2018) dengan judul penelitian “*Rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa smp korban bullying” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan *Rational emotive behavior therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa korban Bullying di SMPN Warungkondang Tahun Ajaran 2018/2019.

Penelitian yang ketujuh yang dilakukan oleh Adawiyah (2019) dengan judul penelitian “Pengaruh teknik REBT dengan model ABCDEF untuk mengatasi rendah diri siswa di MTS NW Tanah Maik” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling REBT dapat memberikan

pengaruh untuk mengatasi rasa rendah diri pada siswa kelas VIII di MTs NW Tanak Maik Tahun Pembelajaran 2019/2020.

Penelitian kedelapan yang dilakukan oleh Tiara (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap *self-esteem* pada peserta didik kelas viii di Smp Negeri 14 Bandar Lampung” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan harga diri (*self-esteem*) remaja di Smp Negeri 14 Bandar Lampung.

Penelitian kesembilan yang dilakukan oleh Dina Siahaan dan Yeni (2019) yang berjudul “*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi rendah diri siswa” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa bagi klien dengan harga diri yang buruk, REBT dapat dimanfaatkan sebagai terapi alternatif. Strategi ini mendorong klien untuk mengubah keyakinan yang tidak logis menjadi keyakinan yang masuk akal guna meningkatkan harga diri klien.

Penelitian kesepuluh yang dilakukan oleh Timumun (2019) dengan judul penelitian “Pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap *self-esteem* siswa SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam meningkatkan harga diri (*self-esteem*) siswa SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.

2.3 Kerangka Berpikir

Menurut Coopersmith (Yusuf, dkk, 2021) harga diri (*self-esteem*) adalah pembuatan evaluasi oleh seseorang dari kebiasaan menilai diri, khususnya dalam perilaku penerimaan, penolakan, dan gejala semakin besar keyakinan seseorang pada kapasitas, makna, keberhasilan, dan keberhagaan dirinya. Sejalan dengan pendapat Branden (Yusuf, dkk, 2021) yang menyatakan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah keyakinan diri untuk kapasitas seseorang dalam berpikir dan menangani masalah kehidupan, dan kepercayaan yang ada dalam hak seseorang untuk senang, berharga, dan merasa layak untuk hidup.

Rendahnya harga diri seseorang akan berdampak negatif. Dampak utama dalam kehidupan sosial adalah ketidakmampuan berkomunikasi secara efektif, kecenderungan mudah marah, dan rasa tidak nyaman saat berhubungan dengan orang lain. Selain itu, remaja dengan harga diri yang rendah sering kali merasa tidak bahagia dengan kehidupannya, tidak yakin dengan ide dan perasaannya, takut terhadap reaksi orang lain, dan takut menghadapi tantangan baru.

Konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah salah satu alternatif yang cocok digunakan untuk meningkatkan harga diri (*self-esteem*) siswa karena konseling dengan pendekatan ini menurut Ellis (Latipun 2008), tujuan dari konseling perilaku rasional emotif adalah membantu klien mengembangkan diri, membangun kepercayaan diri, dan meningkatkan keterampilan sosialnya dengan mengubah sikap, keyakinan, dan cara berpikir yang tidak logis menjadi rasional. persahabatan dengan orang lain. Pada dasarnya mengganti pola pikir yang irasional dengan pola pikir yang rasional untuk menciptakan pribadi yang rasional.

Jadi cara berpikir irasional yang dirasakan oleh siswa yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah bisa dimanipulasi dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang berusaha untuk mengganti kebiasaan mental yang berbahaya dengan kebiasaan yang bermanfaat. REBT adalah suatu bentuk terapi yang menggabungkan strategi kognitif dan perilaku untuk membantu klien memahami dan mengatasi masalah emosional dan perilaku yang diakibatkan oleh keyakinan yang tidak masuk akal.

Dari penjelasan di atas, maka kerangka berpikir pada penelitian ini bisa ditinjau dalam gambar berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



2.4 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap harga diri (*self-esteem*) siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kabanjahe T/A 2022/2023.