

PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENGURANGI PERASAAN RENDAH DIRI SISWA KELAS XI AGAMA -1 DI MAN KEMBANGSAWIT MADIUN

The Application Of Rational Emotive Behavior Counseling To Decrease Infeoriority Of Class XI Religion-1 State Islamic School Kembangawit Madiun

Nur Wachidah

Jurusan PPB BK FIP Universitas Negeri Surabaya,
email: hiepuchha@yahoo.com

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd.

Dosen PPB BK FIP Universitas Negeri Surabaya
email : prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Tahap remaja melibatkan suatu proses yang menjangkau suatu periode penting dalam kehidupan seseorang. Namun, terdapat perbedaan antara individu satu dengan yang lainnya, yang dibuktikan dengan adanya fakta bahwa tiap remaja mengalami masa peralihan yang berbeda. Masa remaja juga menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi pada periode ini termasuk perubahan fisik yang cepat membawa konsekuensi terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang cepat pula.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling rasional emotif perilaku untuk mengurangi rendah diri siswa kelas XI Agama-1 di Man Kembangawit Madiun. Penelitian ini menggunakan rancangan pre ekperimental berupa *one group pretes-postes design*. Subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh subjek 6 siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit yang memiliki skor rendah diri rendah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket rendah diri. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup. Analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji tanda. Setelah diadakan analisis dengan menggunakan uji tanda, dapat diketahui bahwa $p = 0,016$ lebih kecil dari α sebesar $5\% = 0,05$. Artinya setelah penerapan konseling rasional emotif perilaku siswa mengalami penurunan skor rendah diri menjadi kategori sedang dan rendah.

Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling rasional emotif perilaku dapat mengurangi rendah diri siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan skor rendah diri siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling rasional emotif perilaku

Kata Kunci : Konseling Rasional Emotif Perilaku , Rendah diri

ABSTRACT

Adolescence stage involves a proces that reaches a critical period in a person's life but there was a difference between individual with another individual, who proved that every teenreger had a difference transition. Adolescence was also present so many challenges because of the many chages that have to be faced in this period include rapid physical changes were a consequence a change in attitude and behaviour.

The purpose of this research was to examine of the rational emotive behavior counseling can decrease the inferiority student in class XI Religion-1 Man Kembangawit Madiun. This research was designed as experimental of one-group pretest posttest. The object of the research ditermined to use purposive sampling and obtainable was 6 students of class XI Religius-1 Man Kembangawit who have high score inferiority . Data collection methods used are questionnaires inferiority. Type of questionnaire used was a questionnaires enclosed. Analysis of the data used is non parametric statistics with the sign test. After having conducted the analysis using the sign test, it was known that $p = 0,016$ less that the α of $5\% = 0,05$. It was after the application rational emotive behavior counseling, students have an decreasing inferiority from high category to average and low category.

It was concluded that the rational emotive behavior counseling effectiveness to decrease student's inferiority. So it was concluded that improvement in scores of students's inferiority after was treatment used rational emotive behavior counseling

Keyword : Rational Emotive Behaviour Behaviour, Inferiority

PENDAHULUAN

Tahap remaja melibatkan suatu proses yang menjangkau suatu periode penting dalam kehidupan seseorang. Namun, terdapat perbedaan antara individu satu dengan yang lainnya, yang dibuktikan dengan adanya fakta bahwa tiap remaja mengalami masa peralihan yang berbeda. Masa remaja juga menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi pada periode ini termasuk perubahan fisik yang cepat membawa konsekuensi terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang cepat pula.

Gunawan (2011) mengatakan bahwa dalam periode ini terdapat lima karakteristik perubahan yang khas yaitu (1) peningkatan emosionalitas, (2) perubahan cepat yang menyertai kematangan seksual, (3) perubahan tubuh, minat dan peran yang dituntut untuk lingkungan yang menimbulkan masalah baru, (4) karena perubahan minat dan perilaku maka terjadi pula perubahan nilai dan, (5) kebanyakan siswa merasa ambivalent terhadap perubahan yang terjadi.

Perubahan fisiologis besar pada diri setiap remaja seperti, peningkatan tinggi badan, berat badan, perkembangan seksual, perubahan dalam penampilan dan perubahan emosional terjadi pada usia dan kecepatan yang berbeda-beda. Akibatnya, hal ini menimbulkan persolan bagi para remaja yang merasa malu, sangat tidak nyaman atas keadaan dirinya, gelisah, dan bingung bersikap terhadap temannya yang mengalami perkembangan yang berbeda dengannya. Seperti yang telah diungkapkan oleh Kathryn & Geldard (2010:7),

Perubahan pada masa pubertas, anak muda bisa mengalami tingkat stres yang sangat tidak nyaman. Akibat - akibat dari situasi tersebut bisa berupa menurunnya penghargaan diri dan konsep diri, yang akan membuat anak muda yang bersangkutan merasa gelisah dan kurang percaya diri.

Dengan berbagai macam perubahan yang terjadi maka permasalahan yang dihadapi remaja saat ini, mulai dari krisis identitas, sulit bergaul, perasaan minder atau rendah diri, rasa keingintahuan yang tinggi, dan lain-lain membuat permasalahan menjadi semakin kompleks. Salah satu permasalahan yang masih dihadapi remaja masa kini adalah adanya perasaan minder atau rendah diri.

Adler mengungkapkan bahwa perasaan inferiorita atau rendah diri ada pada semua orang, karena manusia mulai hidup sebagai makhluk yang kecil dan lemah. Sepanjang hidup, perasaan ini terus muncul ketika seseorang menghadapi tugas baru dan belum dikenal yang harus diselesaikan. (Alwisol, 2009:66). Seperti halnya yang diungkapkan oleh Suryabarata (2012:186) bahwa rendah diri merupakan segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subjektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di MAN Kembangawit Madiun, diperoleh informasi bahwa kebanyakan pada kelas XI ditemukan beberapa permasalahan seperti permasalahan pertemanan, tidak percaya diri, minder, kurang konsentrasi dalam belajar, dan sulit memahami pelajaran. Dan berdasarkan hasil rekomendasi dari guru BK maka dipilih satu kelas yaitu kelas XI AG-1 dengan permasalahan minder atau rendah diri, karena kelas tersebut memiliki rasa rendah diri yang lebih tinggi dibanding kelas XI yang lain. Akibat perasaan minder tersebut membuat siswa dapat menjadi kurang aktif dikelas baik ketika mengemukakan pendapat maupun berdiskusi dengan teman atau guru, siswa cenderung pendiam dan pemalu, malu untuk maju kedepan kelas, merasa bahwa mereka terlalu memiliki banyak kekurangan daripada teman-temannya serta merasa kurang pandai.

Selanjutnya ketika dilakukan wawancara pada kelas XI AG-1 ditemukan bahwa dari 31 siswa hampir 25% siswa masih merasa sering minder dan 45% pada kadang-kadang dan sisanya dalam kategori jarang dan tidak pernah. Hal ini disebabkan karena siswa merasa bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan dibanding teman atau saudaranya, merasa tidak pandai dan tak dapat melakukan apa yang temannya bisa, malu untuk berinteraksi dengan orang banyak, takut gagal dan takut ditertawakan atau diejek oleh teman-temannya. Sehingga pikiran-pikiran semacam itu membuat siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, sulit mengemukakan pendapat, tidak berani maju ke depan kelas, tidak percaya diri, prestasi belajar kurang dan mudah pesimis.

Berdasarkan kondisi tersebut, pola pikir individu terhadap dirinya perlu diubah agar perasaan minder atau rendah diri dapat dikurangi dengan mengoptimalkan kemampuan - kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasi pikiran - pikiran negatif atau pikiran tidak rasional. Banyak strategi maupun pendekatan-pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi perasaan rendah diri, salah satunya adalah dengan menggunakan konseling rasional emotif perilaku.

Dalam Corey (2009:244) dikemukakan bahwa konseling rasional emotif perilaku dilakukan dengan cara mengonfrontasikan konseli secara langsung atas keyakinan irrasionalnya untuk diserang, ditantang, dipertanyakan, dan dibahas untuk diajarkan bagaimana berpikir secara logis dengan harapan agar konseli mampu mengubah atau menghapus keyakinan irasionalnya. Darminto (2007:196) dijelaskan pula bahwa konseling REP mendorong konseli untuk mengungkap, menyadari dan mengakui emosi-emosinya agar lebih mudah untuk mengenali dan mengubah keyakinan-keyakinan irasionalnya.

Seseorang yang berkeyakinan rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi kemungkinan akan mampu melakukan sesuatu secara realistis. Sebaliknya, jika individu berkeyakinan irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa maka akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada

akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistis.

Tujuan dari konseling REP adalah untuk menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa cara berpikir yang tidak logis adalah penyebab gangguan emosionalnya. Dengan kata lain konseling ini bertujuan membantu konseli membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-ide yang tidak logis dan menggantinya dengan cara- cara dan ide yang logis. Dalam kegiatan konseling REP, konselor berperan dalam menunjukkan kepada siswa bahwa dirinya tidak logis, membantu mendapatkan pemahaman tentang hubungan gangguan pikiran yang tidak irrasional itu berhubungan dengan gangguan emosional yang dialami sehingga dapat menimbulkan konsekuensi pada bagaimana siswa berperilaku.

Dalam konseling REP terdapat banyak teknik yang dapat digunakan baik yang asli milik konseling REP sendiri misalnya menantang keyakinan irrasional (*disputing irrational beliefs*), humor, pemberian tugas maupun yang berakar dari pendekatan kognitif seperti, penjadwalan kegiatan, imajeri mental dan emosional, bermain peran, afirmasi, reframing, biblioterapi dan catatan harian (Darminto,2007:181). Teknik –teknik tersebut digunakan untuk mengubah kognisi konseli yang tidak rasional menjadi rasional.

Berawal dari teknik tersebut maka catatan harian dimanfaatkan sebagai salah satu media dalam membantu penerapan konseling rasional emotif perilaku untuk membantu mengurangi perasaan rendah diri. Seligman (2010:343) mengemukakan bahwa catatan harian merupakan suatu upaya untuk membuat perubahan positif yang meningkatkan kesadaran pikiran yang realistis dan emosi seseorang baik didalam maupun diluar pengalaman mereka. Catatan harian juga dapat memberikan bahan penting untuk diskusi dalam setiap sesi dan berfungsi sebagai cara untuk memantau baik kemajuan maupun kesulitan yang dihadapi. Rotenberg (dalam Kathryn & Geldard, 2011) juga mengungkapkan bahwa catatan harian sangat bermanfaat jika dikombinasikan dalam konseling, karena buku harian yang ditulis memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengungkapkan informasi pribadi dan informasi intim.

Catatan harian juga berfungsi sebagai sebuah rekaman reguler tentang pengalaman subjektif anak muda dalam kehidupan sehari-sehari. Membaca kembali catatan harian secara reguler membantu anak muda untuk agar dapat merefleksikan, mendapatkan pemahaman, dan mengeksplorasi berbagai kesempatan untuk melakukan perubahan positif. (Kathryn & Geldard, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, maka timbul gagasan untuk mengadakan penelitian tentang penerapan konseling rasional emotif perilaku untuk mengurangi perasaan rendah diri pada siswa kelas XI AG-1 di MAN Kembangawit Madiun. Dengan tujuan mengubah pikiran irrasional siswa tentang keadaan dan kekurangan dirinya dengan pikiran yang lebih rasional bahwa setiap siswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Dan

dengan memanfaatkan media catatan harian dimaksudkan siswa mendapatkan pemahaman, mampu mengembangkan kepercayaan diri dan mampu mengarahkan diri, serta mengeksplorasi berbagai kesempatan untuk melakukan perubahan positif.

METODE

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian eksperimen yakni eksperimen semu (pre – experimental design) dengan jenis the one group pretest-posttest design, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol.

Adapun prosedur dari Pretest dan Posttest One Group Design adalah : Memberikan pretest kepada siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit untuk mengukur tingkat rendah diri dengan menggunakan instrumen angket rendah diri, Memberikan perlakuan kepada siswa siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit yang memiliki skor rendah diri tinggi dengan menggunakan konseling rasional emotif perilaku. Memberikan posttest untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat rendah diri setelah diberikan konseling rasional emotif perilaku

Menurut Arikunto (2009: 90) Subjek penelitian merupakan sesuatu yang kedudukannya sangat sentral karena pada subjek penelitian itulah data tentang variabel yang diteliti berada dan diamati oleh peneliti. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit yang memiliki skor rendah diri tinggi

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup dengan menggunakan skala likert. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Product Moment*. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan uji tanda (*sign test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sajian Data Pre-Test

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Agama-1 yang memiliki skor rendah diri tinggi. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran tentang rendah diri siswa melalui angket terhadap 31 siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit

Pemberian angket tersebut dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Penentuan kategori tinggi, sedang dan berdasarkan pada rumus di bawah ini:

- Kategori tinggi = $M + 1 \text{ SD ke atas}$
- Kategori sedang = $M - 1 \text{ SD sampai } M + 1 \text{ SD}$
- Kategori rendah = $M - 1 \text{ SD ke bawah}$

Sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

- Kategori tinggi = Mean + 1 SD

$$= 116,03 + 12,68$$

$$= 128,71 \text{ ke atas}$$

b) Kategori sedang= (Mean - 1 SD) s/d (Mean + 1 SD)
 = 116,03 – 12,68 s/d 116,03 + 12,68
 = 103,35 s/d 128,71

c) Kategori rendah= Mean - 1 SD
 = 116,03– 12,68
 = 103,35 ke bawah

Dari hasil pengkatagorian tersebut dapat diketahui bahwa yang diberikan konseling rasional emotif perilaku berjumlah 6 siswa yang terdiri dari Delima, Srikaya, Jambu, Nangka, Leci dan Salak. Selanjutnya Keenam siswa yang memiliki rendah diri tinggi tersebut mendapatkan perlakuan sebanyak 7 kali pertemuan.

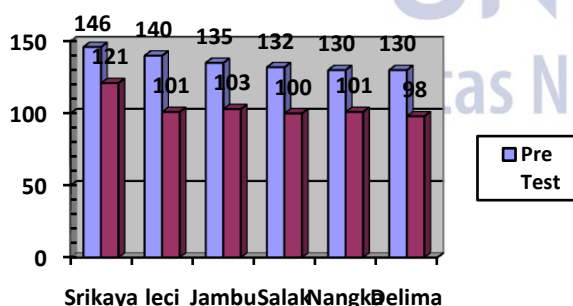
Analisis Hasil Penelitian

Setelah diberi perlakuan dan dilakukan post-test, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada perbedaan atau tidak dalam skor rendah diri antara sebelum dan sesudah perlakuan; atau untuk menguji hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji tanda. Hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan pada tabel berikut:

Hasil Analisis Pengukuran Pre-Test Dan Post-Test

N o	Nama	Pretest (O ₁)	Posttest (O ₂)	Tanda
1	Srikaya	146	121	+
2	Leci	140	100	+
3	Jambu	135	103	+
4	Salak	132	100	+
5	Nangka	130	101	+
6	Delima	130	98	+

Agar tampak jelas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa keenam subjek memperoleh tanda positif (+), maka N (jumlah pengamatan yang relevan) = 6, sedangkan r (banyaknya tanda paling sedikit) = 0. Untuk menentukan signifikansi dilakukan berdasarkan tabel *probabilitas binomial*, dengan ketentuan N = 6 dan r = 0 maka diperoleh $\rho_{tabel} = 0,016$ yang memiliki harga lebih kecil

dari $\alpha = 0,05$. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,016 < 0,05$. Untuk menolak H_0 peluang sampel harus lebih kecil dari 0,05.

Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan skor antara sebelum dan setelah diberikan konseling rasional emotif perilaku. Sehingga dapat dikatakan konseling rasional emotif perilaku dapat mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit

Analisis Individual

Adapun hasil analisis pemberian konseling rasional emotif perilaku pada subyek penelitian yang berjumlah 6 siswa sebagai berikut:

a. Subyek Srikaya

Subyek srikaya memiliki skor pre-test 146 dan skor post-post 121 . hal tersebut menunjukkan bahwa srikaya mengalami skor penurunan dari pre-test ke post test. Sebelum perlakuan , srikaya mengungkapkan bahwa dia merasa minder ketika harus berkumpul bersama teman-temannya yang lebih pintar, merasa takut ketika diberikan tugas oleh bapak /ibu guru. Namun dari hasil analisis pada buku catatan harian srikaya diungkapkan bahwa ia merasa sangat takut jika tidak naik kelas, karena selama ini srikaya sering tidak masuk sekolah. Dan dia diklaim oleh teman-temannya bahwa dia tidak masuk sekolah karena takut diberikan tugas oleh bapak/ibu guru . Padahal sebenarnya itu tidak benar sehingga ketika di kelas ia merasa malu dan takut kalau diolok-olok temannya. Dia juga mengungkapkan dalam catatan hariannya bahwa dia merasa tidak percaya diri dengan postur tubuhnya , sulit bergaul dan dekat dengan orang yang belum benar-benar dikenalnya.

Setelah diberikan perlakuan, dia merasa bahwa sekarang ada yang peduli dan mengerti apa yang dirasakan dan dia juga merasa beban pikirannya sudah berkurang karena dia bisa mengungkapkan sebenarnya penyebab dia tidak masuk sekolah bukan karena takut pada tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru. Sehingga anggota kelompok juga berjanji tidak akan ikut-ikutan mengejek srikaya lagi. Srikaya juga mulai menyadari bahwa dibalik kekurangan yang menurutnya banyak ternyata dia masih memiliki kelebihan yaitu dia cepat untuk menghafal teks / al-qur'an dan menurut teman-temannya srikaya merupakan orang mudah memahami orang lain dan cakep. Dan menurut srikaya dengan kegiatan ini membuat dia belajar untuk bergaul dan dekat dengan teman-temannya. Dan menurut teman-temannya dikelas srikaya mulai sering mengobrol dengan beberapa teman lainnya.

Dan srikaya juga telah mempunyai rencana bahwa dia harus menjadi lebih baik dan bisa membuat orangtuanya bangga dan berjanji tidak akan bolos lagi.

Prinsip dan tujuan Srikaya yang baru adalah “ Saya harus bias buat bangga orantua dan saya ingin saya ingin kuliah di universitas Al-Azhar. Serta moto yang

dia tanamkan sekarang adalah “ Saya harus bias lebih baik daripada yang kemarin”

b. Subyek Leci

Subyek leci memiliki skor pre-test 140 dan skor post test 101. Hal tersebut menunjukkan bahwa subyek leci mengalami penurunan skor pre test dan post test. Sebelum perlakuan leci mengungkapkan bahwa kadang-kadang merasa tidak pede dengan penampilannya, merasa memiliki kemampuan yang kurang dan tidak bisa melebihi teman-temannya. Dan berdasarkan catatan hariannya leci mengungkapkan bahwa dia merasa pesimis dulu jika melihat temannya tampil bagus didepan kelas , merasa malu dan takut jika tidak bisa menjawab sebuah pertanyaan.

Setelah diberikan perlakuan , leci merasa lebih percaya diri bahwa jika dia berusaha keras dia bisa lebih dari temannya dan terbukti pada ulangan fiqih dia percaya bahwa nilainya bagus. Leci pun juga mulai membuat jadwal untuk mengatur jam belajar antara sekolah dan kegiatan dipondok. Dan dengan kelebihan yang dia miliki dia mempunyai keinginan untuk lebih mendalami belajar mendesain. Dan leci mulai menyadari bahwa kebiasaannya yang suka menasihati (memotivasi) seharusnya itu dapat membantunya untuk tidak minder lagi.

Prinsip dan tujuan Leci yang baru adalah “ Menjadi orang-orang yang bersungguh-sungguh , dapat membahagikan orang tua dan menjadi orang sukses”. Serta moto yang dia tanamkan sekarang adalah “Harus semangat, Didepan masih banyak rintangan, jangan putus asa dan buat dirimu berguna serta bahagikan semua orang “.

c. Subyek Jambu

Subyek jambu memiliki skor pre test 135 dan post test 103. Hal tersebut menunjukkan bahwa jambu mengalami penurunan skor dari pre test ke post test. Sebelum dilakukan perlakuan subyek mengungkapkan bahwa dia merasa tidak percaya diri jika tampil didepan kelas, dia juga merasa pesimis dahulu jika melihat temannya yang lebih hebat , merasa malu saat berpendapat, dan selalu ragu –ragu untuk menjawab jika diberikan oleh pertanyaan. Jambu juga mengungkapkan ketika mengikuti perlombaan tenis meja dia sering gugup dan takut ketika melihat lawannya, karena merasa gugup dia sering melakukan kesalahan dalam permainannya dan akhirnya kalah.

Dan setelah diberikan perlakuan dia mulai menyadari bahwa ketika jambu merasa gugup, tidak percaya diri dan tidak yakin dengan kemampuannya maka dia tidak akan maju dan akan selalu kalah terus dalam sebuah perlombaan. Maka jambu berjanji akan mengendalikan perasaan gugup nya agar permainannya bagus dan bisa menang. Kepercayaan diri jambu mulai terlihat ketika dia mengetahui kelebihanya baik yang dia ungkapkan sendiri maupun diungkapkan temannya , selama kegiatan konseling keaktifan jambu mulai terlihat. Begitupun ketika kegiatan dipondok menurut kedua temannya leci dan salak jambu mulai aktif bertanya ketika pelajaran nahwu dan shorof.

Prinsip dan tujuan jambu yang baru adalah “ Membahagikan orangtua dan mewujudkan cita-citaku. Serta moto yang dia tanamkan sekarang adalah “Kau memang orang yang kuat, Tapi aku bukanlah orang yang lemah”

d. Subyek salak

Subyek salak memiliki skor pre test 132 dan skor post test 100. Hal tersebut menunjukkan bahwa subyek salak mengalami penurunan skor dari pre test ke post test. Dari hasil sebelum perlakuan salak mengungkapkan bahwa dia selalu merasa tidak bisa sebelum bertindak. Dalam catatan hariannya pun juga diungkapkan bahwa dia selalu merasa minder baik dipondok atau disekolah, dia merasa tidak ada apa-apanya dibanding temannya, merasa tidak mempunyai bakat ,selalu merasa takut kalau jawabannya salah dan daripada salah dia memilih untuk diam.

Dan setelah diberikan perlakuan, salak mulai menyadari dan memahami bahwa kebiasaan dia yang selalu takut salah membuat dia menyesal karena setelah pertanyaan itu diberikan kepada temannya ternyata jawabannya benar. Dan salak mengungkapkan jika dipondok dia mulai aktif untuk menjawab ataupun berpendapat karena dia tidak ingin mengulangi kebiasaan yang lalu seperti disekolah. Dan menurut dua temannya jambu dan leci, salak dipondok sudah mulai mencoba resep-resep baru untuk mengembangkan bakat memasaknya. Dan seperti yang diungkapkan oleh salak bahwa dia akan lebih percaya diri agar mampu mewujudkan impiannya.

Prinsip dan tujuan Salak yang baru adalah “ Setiap kemauan pasti ada jalan , setiap ada keyakinan pasti terwujud apa kita impikan, ingin berprestasi dan banggakan orangtua. Serta moto yang dia tanamkan sekarang adalah “Pantang menyerah, selalu semangat dan selalu ingat illahi rabbi”

e. Subyek Nangka

Subyek salak memiliki skor pretest 130 dan skor post test 101. Hal tersebut menunjukkan bahwa subyek salak terdapat penurunan skor dari pre test ke post test. Sebelum dilakukan perlakuan nangka mengungkapkan bahwa dia selalu merasa bermasalah dengan penampilannya, dia merasa kurang mengikuti fashion dan kurang modis. Dalam catatan hariannya nangka mengungkapkan kalau dia pernah menyukai seseorang dikelas makanya dia berusaha untuk tampil cantik. Tapi ketika dia mengetahui bahwa laki-laki itu menyukai temannya dia mulai merasa tambah tidak pede dan merasa sia-sia dengan apa yang dilakukan, merasa tidak ada yang perhatian dengannya. Nangka merasa minder ketika teman-temannya mudah mendapatkan teman baru sedangkan dia sulit sehingga memilih diam dan tidak banyak bicara

Setelah diberikan perlakuan, nangka mulai memahami dan mulai percaya diri karena menurut beberapa anggota kelompoknya penampilan nangka sebenarnya tidak seburuk yang dia rasakan. Menurut Srikaya, pakaian nangka sudah cukup modis dan rapi. Salak juga mulai menyadari bahwa dia tidak harus tampil

berlebihan hanya untuk mendapatkan laki-laki yang dia inginkan. Menurutnya cukup menjadi diri sendiri dan kalau tidak mendapatkan laki-laki itu berarti belum jodoh. Nangka juga mulai memahami jika berpikiran positif itu penting dan pasti sesungguhnya banyak orang-orang yang perhatian dengan nya seperti yaitu keluarga. Dan selama tujuh pertemuan berlangsung yang tadinya masih diam sendiri diantara anggota kelompok nangka yang tadinya pendiam sedikit demi sedikit sudah mulai berani untuk aktif dalam diskusi dan dan saling bertukar pendapat. Nangka juga mulai banyak berbicara dengan sesama anggota kelompok. Jambu juga mengungkapkan jika dikelas nangka sudah mulai sering menyapa dan ngbrol bersama teman-teman.

Prinsip dan tujuan Nangka yang baru adalah “ Membahagiakan orangtua. Menjadi seseorang yang lebih baik dan bermanfaat bagi orang lain” . Serta moto yang dia tanamkan sekarang adalah “Tetap semangat mengejar masa depan, kesuksesan tidak akan datang jika kita hanya mematung dan tak berusaha menggapainya”

f. Subyek Delima

Subyek delima memiliki skor pretest 130 dan skor post test 98. Hal tersebut menunjukkan bahwa subyek delima terdapat penurunan skor dari pre test ke post test. Sebelum dilakukan perlakuan delima mengungkapkan bahwa dirinya merasa minder dengan teman-temannya pada saat pelajaran matematika dan bahasa inggris dan sesekali dia sering tidur pada saat pelajaran tersebut. dia juga merasa tidak berani jika ditunjuk untuk melakukan pidato didepan orang banyak karena delima merasa bahwa kemampuannya dibawah teman-temannya.

Dan setelah diberikan perlakuan, delima mulai menyadari bahwa jika dia tidak menguasai matematika atau bahasa inggris seharusnya dia belajar dan meminta bantuan kepada temannya yang lebih bisa. Delima akhirnya mulai berani dan tampil pede menjadi pemeran utama pada pementasan drama dalam acara perpisahan pondok. Delima juga membuat kelompok belajar sebelum ulangan pelajaran matematika dan bahasa inggris bersama teman-temannya seperti nangka, jambu, salak, srikaya, leci dan yang lainnya. Delima juga berjanji tidak akan tidur lagi dikelas.

Prinsip dan tujuan Delima yang baru adalah “ saya harus bisa berguna didunia dan akhirat, khususnya untuk orangtua dan meraih cita-cita” . Serta moto yang dia tanamkan sekarang adalah “Mencapai cita-cita dan akhlak mulai didunia dan akhirat”

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan rendah diri siswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan konseling rasional emotif perilaku, yang dilihat dengan adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan konseling rasional emotif perilaku.

Konseling rasional emotif perilaku ini dilakukan dengan cara mengonfrontasikan konseli secara langsung atas keyakinan irrasionalnya untuk diserang, ditantang, dipertanyakan, dan dibahas untuk diajarkan bagaimana

berpikir secara logis dengan harapan agar konseli mampu mengubah atau menghapus keyakinan irasionalnya. (Corey,2009:244).

Berdasarkan hasil *pre-test*, diperoleh 6 siswa dari kelas XI Agama-1 Man Kembangawit yang memiliki skor rendah diri tinggi Selanjutnya, 6 siswa tersebut diberikan perlakuan dengan konseling rasional emotif perilaku. Pada pelaksanaan penelitian, semua subjek penelitian melaksanakan langkah-langkah sesuai dengan tahapan yang telah ditentukan dalam konseling rasional emotif. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam konseling rasional emotif tersebut adalah George dan Cristiani (dalam Latipun,2007:123) mengemukakan tahapan-tahapan konseling rasional emotif perilaku adalah (1) proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagian dan gangguan emosional yang dialami, (2) membantu klien menyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesediaan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan disputing terhadap keyakinan klien yang rasional, (3) membantu klien lebih “mendebatkan”gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara reindutrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.

Dalam membantu penerapan konseling REP ini catatan harian di pilih sebagai media pendukung karena tidak semua siswa mampu mengungkapkan secara langsung apa yang menjadi masalahnya sehingga melalui catatan harian (buku curhat yuk!) ini siswa dapat mencurahkan seluruh perasaannya terkait dengan masalah rendah dirinya. Catatan harian ini akan digunakan untuk menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis serta menyakinkan konseli bahwa pikiran mereka dapat ditantang dan diubah dengan kembali melihat apa yang mereka tulis dalam catatan harian masing-masing dengan cara mendebatkan pikiran mereka yang tidak rasional. Katryn & Geldard (2011) mengungkapkan bahwa catatan harian juga berfungsi sebagai sebuah rekaman reguler tentang pengalaman subjektif anak muda dalam kehidupan sehari-hari. Membaca kembali catatan harian secara reguler membantu anak muda untuk agar dapat merefleksikan, mendapatkan pemahaman, dan mengeksplorasi berbagai kesempatan untuk melakukan perubahan positif.

Setelah diberikan perlakuan cara berpikir mereka menjadi berbeda. Sebelum diberikan perlakuan mereka mengalami suatu kondisi dimana mereka merasa bahwa tidak mampu menyamai atau melebihi teman-temannya, merasa tidak mempunyai bakat atau kelebihan, memiliki penampilan yang tidak modis, merasa ragu dengan kemampuannya sendiri sehingga merasa malu dan ragu – ragu saat berpendapat dan menjawab pertanyaan, malu maju kedepan seta memilih diam serta tak banyak bicara karena takut melakukan kesalahan. Dan setelah diberikan perlakuan mereka mulai menyadari bahwa apa yang mereka pikirkan selama ini ternyata adalah sesuatu yang

salah dan pikiran yang tidak irrasional itu berhubungan dengan gangguan emosional yang dialami sehingga dapat menimbulkan konsekuensi pada bagaimana mereka akan berperilaku. Darminto (2007:196) mengungkapkan bahwa ketika seseorang yang berkeyakinan rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi kemungkinan akan mampu melakukan sesuatu secara realistis. Sebaliknya, jika individu berkeyakinan irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa maka akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistis.

Berdasarkan hasil konseling secara keseluruhan siswa mampu mengubah aspek kognitif dan emosi siswa yang awalnya mempunyai pikiran irasional terhadap lingkungan/teman serta terhadap kemampuannya sendiri diubah menjadi pikiran yang rasional. Kemudian pada aspek perilaku yang merupakan akibat dari pikiran irasional juga berubah yaitu dari tidak berani bertanya atau berpendapat menjadi berani untuk bertanya atau berpendapat dan dari yang tidak berani tampil ke depan menjadi berani tampil percaya diri, dari yang merasa tidak pandai matematika dan bahasa Inggris akhirnya membentuk kelompok belajar, dari yang menganggap bahwa dirinya tidak mempunyai bakat akhirnya sadar bahwa memasak adalah salah satu bakat yang dimiliki dan mencoba membuat resep-resep baru, dan dari yang suka membolos akan menjadi rajin kesekolah, dari yang sering diam di kelas akhirnya membiasakan diri untuk menyapa temannya dan mulai mengobrol dengan teman lainnya.

Selanjutnya siswa diberikan angket post test. Dari hasil *post-test* diketahui ada perbedaan skor dari 6 siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan dengan konseling rasional emotif perilaku. Pada skor awal (*pre-test*), ke-6 siswa termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada skor akhir (*post-test*), 5 siswa mengalami penurunan termasuk dalam kategori rendah dan 1 orang pada kategori sedang.

Berdasarkan proses analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji tanda atau *sign test* menunjukkan bahwa $p = 0,016$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, artinya konseling rasional emotif perilaku dapat membantu mengurangi rendah diri siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit Madiun.

PENUTUP

Simpulan

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap skor rendah diri siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit Madiun antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku. Perubahan tersebut dapat dilihat dari skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami penurunan.

Simpulan tersebut didasarkan pada hasil analisis data dengan menggunakan uji tanda. Berdasarkan pembahasan skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa keenam subjek memperoleh tanda negatif dikarenakan ada penurunan skor dari *pre-test* (O_1) ke *post-test* (O_2). Berdasarkan tabel binomial dengan $N = 6$ dan $r = 0$ maka diperoleh $p_{tabel} = 0,016$ yang memiliki harga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a diterima yakni ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan konseling rasional emotif perilaku.

Jadi hipotesis penelitian berbunyi konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat mengurangi rendah diri siswa kelas XI Agama-1 Man Kembangawit Madiun dapat diterima

Saran

Berdasarkan simpulan tersebut diatas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi konselor
Diharapkan dengan penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi konselor dalam mengembangkan layanan konseling, khususnya dalam memberikan bantuan pada siswa yang mengalami rendah diri dengan memanfaatkan media catatan harian (buku curhat yuk!)
- b. Bagi siswa
Setelah pelaksanaan konseling REP diharapkan siswa akan lebih menyadari pentingnya BK di sekolah sehingga siswa dapat terlibat dengan berbagai kegiatan dalam layanan BK untuk membantun dalam mengatasi berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun karir.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dengan menambah subyek penelitian dan waktu yang lebih lama, menambah alat pengumpulan data berupa observasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Keperibadian*. Malang : UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineke Cipta
- Andrea, Micheal. 2006. *Kekuatan Super Dahsyat Berpikir Positif*. Yogyakarta : Pinang Merah.
- Batasina, Kristine. 2009. *Curhat Yuk!*. Jakarta : PT.Bhuana Ilmu Populer
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Darminto, Eko.2007. *Teori- teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Gunawan, Arif. 2011. *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta : Hanggar Kreator.

- Geldard, Kathryn dan David. 2010. *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Suryabarata, Sumadi. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Rajawali Press.
- Tanpa Nama.2006.*Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*.Surabaya: Univesitas Negeri Surabaya
- Yusuf, Syamsu dan A Juntika Nurihsan. 2009. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

