

*Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Dialog Socrates dan Self-disclosure untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Menganti*

**THE IMPLEMENTATION OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR COUNSELING WITH SOCRATES DIALOGUE AND SELF-DISCLOSURE TECHNIQUES TO INCREASE STUDENT'S SELF-ACCEPTANCE ON ELEVEN GRADE STUDENT OF SMAN 1 MENGANTI**

**WINDA CHOIRUN NISA**

Guidance and Counseling, Faculty of Education, State University of Surabaya,  
email: [win\\_niez13@yahoo.com](mailto:win_niez13@yahoo.com)

**ABSTRACT**

*Self-acceptance is an important aspect in the individual, especially adolescent to obtain a whole of life. Self-acceptance is influenced by several factors. One of them is the perspective of self. In the perspective of self is strongly influenced by the beliefs and thoughts of the individual in the state of being objectively. Based on observations and interviews, there were facts about the low level of self-acceptance of students at SMAN 1 Menganti. This can be shown by the case of students who are isolate, lack of confidence, and easily offended by the critic of others. The research purpose to test the implementation of rational emotive behavior counseling with Socrates dialogue and self-disclosure techniques to improve their self-acceptance on eleven grade students of SMAN 1 Menganti, so that students can have rational belief through rational emotive behavior counseling with Socrates dialogue and self-disclosure techniques. This research was quantitative research with one group pre-test and post test design. The study sample were taken from five students of class XI whose low of self-acceptance. The data analysis technique using sign test. Based on sign test analysis, it had 5 sign which showed positive (+) so N (number of pairs which showed the differences) is 5 and x (number of sign which fewer) is 0, then it was consulted on the binomial test table with provisions of N=5 and x=0 using  $\alpha = 5\%$ , the obtained  $p = 0,031$ . It can be concluded that the price of  $0,031 < 0,05$  thus refuse  $H_0$  and  $H_a$  accepted. It is proven that there was a difference in the number of student scores obtained whose low self-acceptance after given rational emotive behavior counseling with Socrates dialogue and self-disclosure techniques in grade XI SMAN 1 Menganti.*

**Keywords :** *rational emotive behavior counseling, Socrates dialogue and self-disclosure technique, and self-acceptance*

**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TEKNIK DIALOG SOCRATES DAN SELF-DISCLOSURE UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS XI SMAN 1 MENGANTI**

**ABSTRAK**

Penerimaan diri merupakan aspek penting dalam diri individu khususnya remaja untuk memperoleh kehidupan yang utuh. Penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah perspektif diri. Dalam perspektif diri sangat dipengaruhi oleh keyakinan dan pemikiran individu itu sendiri dalam menerima keadaan diri secara objektif. Berdasarkan wawancara dan pengamatan didapatkan fakta mengenai rendahnya penerimaan diri siswa di SMAN 1 Menganti. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kasus siswa yang suka menyendiri, kurang percaya diri, dan mudah tersinggung dengan kritikan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan layanan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure* yang digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMAN 1 Menganti, sehingga siswa dapat memiliki keyakinan rasional terhadap dirinya melalui konseling rational emotive behavior therapy teknik dialog Socrates dan *self-disclosure*. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian *one grup pre-test and post-test design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5 siswa kelas XI yang memiliki penerimaan diri rendah. Teknik analisis analisis data yang digunakan adalah uji tanda. Hasil analisis uji tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 5. Berarti N (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial dengan ketentuan N=5 dan x=0 dengan  $\alpha = 5\%$  maka diperoleh  $p = 0,031$ , maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,031 < 0,05$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini membuktikan bahwa ada perbedaan jumlah skor yang diperoleh siswa yang memiliki penerimaan diri rendah sesudah diberikan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure* pada siswa kelas XI SMAN 1 Menganti.

**Kata Kunci:** *Konseling rational emotive behavior, Teknik dialog Socrates dan self-disclosure, dan Penerimaan diri*

## PENDAHULUAN

Siswa SMA adalah siswa yang sedang mengalami masa remaja. Hurlock (dalam Sobur, 2010:134) menjelaskan bahwa rentang usia masa remaja antara 12-21 tahun. Masa ini adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Individu mengalami perubahan fisik, psikis, sikap, dan perilaku maupun emosinya. Meskipun demikian, masa remaja merupakan masa penuh tantangan dan terkadang sulit, karena dalam waktu yang bersamaan terjadi perubahan fisik, psikologis, seksual, dan kognitif dengan laju pematangan biologisnya. Selain itu masa remaja adalah masa pembentukan identitas. Pembentukan identitas ini, dilakukan melalui pencarian jati diri. Dalam mencari jati dirinya remaja melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Peran lingkungan memiliki kontribusi yang cukup kuat dalam menentukan sikap remaja

Interaksi yang dilakukan oleh remaja lebih banyak dilakukan dengan teman sebaya karena teman sebaya dianggap memiliki pengalaman yang sama dengan dirinya. Hurlock (1983:203) menjelaskan bahwa dalam kelompok sebaya remaja dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya misalnya kebutuhan akan dimengerti, dianggap, dan diperhatikan, dan kebutuhan harga diri yang belum tentu dapat diperolehnya. Selain itu menurut Owens (dalam Kathryn Gerldard dan David Geldard 2013:62) teman sebaya mungkin memperkuat perilaku atau sikap-sikap yang sudah ada, sekaligus membantu anak-anak membentuk sikap-sikap yang baru atau memperlemah keduanya yang berseberangan dengan nilai-nilai kelompok teman sebaya.

Dalam interaksi dengan teman sebaya inilah muncul dorongan membentuk dan memperlihatkan identitas diri ini, pada para remaja sering sekali sangat ekstrim dan berlebihan, sehingga tidak jarang dipandang oleh lingkungannya sebagai penyimpangan atau kenakalan. Bila sebelumnya identitas diri selalu dikaitkan dengan keluarga, maka seiring dengan kemandirian dan semakin luasnya lingkungan tempatnya bergaul, remaja mulai membentuk identitasnya sendiri sesuai dengan potensi diri yang dimilikinya. Hal ini yang kemudian menjadi sumber dari hadirnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri juga muncul pada saat remaja merasa diterima oleh lingkungannya, dalam hal ini lingkungan teman sebaya yang memegang peranan sangat penting. Penerimaan teman sebaya menentukan penerimaan diri.

Havingrust (dalam Suhardanti, 1999) menyebutkan tugas-tugas perkembangan bagi remaja salah satunya adalah terkait dengan penerimaan dan penggunaan tubuhnya secara efektif, tugas ini menuntut agar remaja menerima keadaan tubuhnya. Pada remaja menerima keadaan diri merupakan hal sulit dalam dirinya, karena remaja cenderung ingin tampil dengan sempurna didepan teman-temannya. Tidak peduli apa yang harus dikorbankan untuk memperoleh diri yang sempurna agar dapat diterima oleh teman dan lingkungannya.

Hal ini berkaitan dengan diri rill versus diri ideal. Memunculkan kemampuan remaja untuk

menyusun diri ideal dapat membingungkan mereka. Sementara kapasitas untuk mengenali kesenjangan antara diri rill dan ideal itu memperlihatkan kemajuan kognitifnya. Kemajuan kognitif atau cara berpikir tersebut berkaitan erat dengan kondisi emosi diri. Dimana emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Sehingga kesenjangan yang terlalu besar antara diri actual dan diri ideal seseorang menjadi apa dapat mengakibatkan penghayatan bahwa dirinya gagal dan kritik diri dapat memicu munculnya depresi.(Santrock, 2007:179) Kemampuan individu dalam menerima keadaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Hurlock (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri antara lain: pemahaman diri, harapan-harapan yang realistik, bebas dari hambatan lingkungan, sikap lingkungan seseorang, ada tidaknya tekanan emosi yang berat, frekuensi keberhasilan, identifikasi, perspektif diri, latihan masa kanak-kanak dan konsep diri yang stabil. Dalam perspektif diri sangat dipengaruhi oleh keyakinan dan pemikiran individu itu sendiri dalam menerima keadaan diri secara objektif. Individu yang memiliki pemikiran dan keyakinan yang irasional terhadap keadaan diri cenderung tidak dapat menerima keadaan diri dengan objektif.

Keyakinan dan pemikiran irasional yang dialami oleh siswa yang telah diuraikan sebelumnya adalah akibat penggeneralisasian secara berlebihan, terlalu menuntut, dan penilaian diri yang selalu menuntut kesempurnaan dapat diatasi dengan menentang keyakinan dan pemikiran tersebut hingga individu sadar bahwa keyakinan dan pemikiran mereka tidak tepat lalu mereka dapat menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional.

*Rational emotive behavior therapy* adalah pendekatan kognitif behavioral. Dimana dalam prosesnya menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah bersumber dari keyakinan yang irasional, yang mana penyebab utama masalah ini adalah keyakinan irasional siswa akan kelemahan yang ada pada diri. Dalam konseling *rational emotive behavior therapy*, konselor dapat melakukan konfrontasi siswa yang memiliki keyakinan, pemikiran, dan sikap-sikap yang tidak sesuai dan selaras dengan keadaan yang ada.

Aspek utama dalam perilaku emotif rasional (REBT) adalah model ABCDE yang dijelaskan oleh Dryden (dalam Kathryn Geldard dan David Geldard 2011:24). Tahap *Disputing* (D) dimana konselor mendebat keyakinan irasional, membantu individu mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih konstruktif. Dalam mendebatkan keyakinan irasional tersebut dapat digunakan beberapa strategi yaitu *The lecture (mini-lecture)*, *Socratic debate*, *Humor*, *creativity*, *Self-disclosure*. Strategi atau teknik *Socratic debate* atau dialog Socrates, yaitu teknik dimana konselor dan konseli beradu argument. Sedangkan *Self-disclosure* yaitu keterbukaan konselor tentang dirinya (kisah konselor) (dalam <http://bimbangdankonseling07.blogspot.com/2012/11/rebt-rational-emotive-behavior-therapy.html>)

Adapun implementasi dari *Socratic debate* atau dialog socrates dalam proses konseling adalah dengan melakukan proses tanya jawab, dimana konselor bertanya kepada konseli terkait dengan keyakinan yang ada pada dirinya tanpa menyalahkan keyakinan konseli. Saat ditemukan keyakinan irrasional dalam diri konseli, konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang membuat konseli dapat menggali keyakinannya tersebut hingga konseli menyadari bahwa keyakinannya tidaklah irrasional dan dapat merugikan diri sehingga ia sadar perlunya mengganti keyakinan tersebut menjadi yang rasional dan logis.

Sedangkan implementasi *self-disclosure* dalam proses konseling yaitu konselor mengungkapkan pengalaman, keyakinan diri, dan nilai-nilainya kepada konseli dengan tujuan agar tercipta persamaan persepsi antara konselor dan konseli dan memperpendek jarak antara konselor dan konseli serta sebagai cara untuk memperjuangkan gagasan realistik konseli. Hal ini penting untuk membangun sebanyak mungkin hubungan egaliter, sebagai lawan untuk menghadirkan diri sebagai sebuah otoritas.

Berdasarkan fakta dan pendapat yang telah diuraikan diatas, maka perlu diuji kesesuaian teori dengan kenyataan yang ada dilapangan sehingga perlu diadakan penelitian untuk mengetahui bahwa penerapan konseling rational emotive behavior therapy teknik dialog Socrates dan self-disclosure untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMAN 1 Menganti.

## KAJIAN PUSTAKA

### Penerimaan Diri

Hurlock (dalam Satyaningtyas, 2005) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.

Menurut Chaplin (2012), penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri.

Menerima diri berarti telah menyadari, memahami, dan menerima apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab (Machdan, 2012)

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah suatu kemampuan menerima diri secara objektif dan mampu menerima segala keadaan yang ada dalam dirinya, yaitu dengan memberikan penilaian terhadap potensi-potensi diri, gambaran diri yang positif, mampu terbuka terhadap kritik dan saran serta dapat mengendalikan emosi atas kekurangan/kelemahan yang dimiliki.

### Konseling Rational Emotive Behavior Teknik Dialog

Gadamer (2010:436) dialetika adalah dengan cara bertanya dan menjawab, atau dengan cara mengembangkan semua pengetahuan melalui pertanyaan. Mengajukan pertanyaan berarti menyebabkan keterbukaan. Keterbukaan terhadap apa yang dipertanyakan merupakan fakta bahwa jawaban tidak diberikan.

Gadamer (2010:441) dialetika Socratis-Platonik mengangkat seni bertanya pada sebuah seni sadar. Seni bertanya bukan seni yang menghindari tekanan pendapat dan bukan seni yang bisa memenangkan setiap argument. Dialetika, sebagai seni mengajukan pertanyaan, membuktikan dirinya hanya pribadi yang mengetahui bagaimana mengajukan pertanyaan bisa mempertahankan pertanyaannya, yang meliputi orientasi kemampuan untuk memelihara orientasi menuju keterbukaan.

Orientasi keterbukaan ini mengacu pada meningkatnya tingkatan dalam pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang telah dikemukakan oleh Powel (dalam Andari, 2014) dimana pribadi telah berada dalam tingkatan mengungkapkan gagasan dan perasaannya. Serta mencapai dimensi evaluative self-disclosure yang dikemukakan oleh Dariage et al. (dalam Ndoen, 2012) yang mana seseorang melakukan pengungkapan diri yang berisi pengungkapan ekspresi perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, serta penilaian-penilaian pribadinya.

Menurut Glading (dalam <http://www.aipc.net.au>) Pengungkapan diri dapat dijadikan strategi yang berguna dan proses umum dalam pengaturan konseling. Dimana konselor mengungkapkan pengalamannya sebagai upaya meningkatkan kesadaran konseli untuk lebih yakin terhadap keputusan yang dipilih dalam menyelesaikan masalahnya. Sehingga konseli mampu bergerak dalam pemikiran yang lebih positif.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan melakukan dialog socrates yaitu melalui pengajuan pertanyaan dan jawaban dapat mendorong lawan bicaranya untuk melakukan pengungkapan diri yang berisi tentang ekspresi perasaan, pikiran, dan penilaian pribadinya. Pengungkapan diri juga dilakukan oleh konselor yang berisi pengalaman pribadi konselor dimana tujuan dari pengungkapan tersebut sebagai referensi konseli untuk dapat bergerak dalam pemikiran yang positif.

### METODE

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan jenis penelitian Pre-test Post-test One Group Design. Penggunaan jenis penelitian ini hanya dikenakan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau disebut juga *judgemental sampling*. Teknik *purposive sampling* atau *judgemental sampling* dasar penentuan sampelnya adalah tujuan penelitian. Sampel yang digunakan telah memiliki kualifikasi spesifik atau kriteria khusus berdasarkan penilaian tertentu dan tingkat signifikansi

tertentu. Kriteria yang digunakan untuk memilih sampel didasarkan atas pengetahuan yang mendalam tentang populasi.

Terdapat tiga kategori dalam penelitian ini yaitu:

- a. Kategori tinggi       $= \text{Mean} + 1\text{SD} \geq X$   
 $= 125,15 + 9,02 \geq X$   
 $= 134,17$  keatas
- b. Kategori sedang       $= \text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$   
 $= 125,15 - 1(9,02) \leq X$   
 $\leq 125,15 + 1(9,02)$   
 $= 116,13$  sampai 134,17
- c. Kategori rendah       $= X \leq \text{Mean} - 1\text{SD}$   
 $= (\text{Mean} - 1\text{SD})$  ke bawah  
 $= 125,15 - 1(9,02)$   
 $= 116,13$  kebawah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Hasil Pre-test

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Menganti yang teridentifikasi memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Untuk menentukan subjek penelitian, maka dilakukan pengukuran terhadap keterisolasian siswa melalui angket terhadap 82 siswa yang berada di kelas XI MIA 1, XI IIS 1, dan XI IIS 3.

Pemberian angket *pre-test* bertujuan untuk mengetahui skor penerimaan diri sebelum diberikan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure* untuk kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian.

Dari hasil pedoman pengkategorian tersebut diketahui 5 siswa dalam kategori skor rendah. Sehingga 5 siswa tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian. Hasil *Pre-Test* terhadap subjek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1

### Data Hasil Pre-test Angket Penerimaan Diri

No	Nama Subjek	Skor	Keterangan
1	AWA	101	Rendah
2	STY	111	Rendah
3	NAP	104	Rendah
4	RHN	101	Rendah
5	ANK	112	Rendah

### Analisis Hasil Penelitian

Teknik analisis yang digunakan statistik non parametrik dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor penerimaan diri siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure*. Berikut adalah hasil analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.2  
Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

No.	Nama	Pre-test (XB)	Post-test (XA)	Arah Perbedaan	Tanda	ket.
1	AWA	101	130	XA > XB	+	Meningkat
2	STY	111	119	XA > XB	+	Meningkat
3	NAP	104	118	XA > XB	+	Meningkat
4	RHN	101	112	XA > XB	+	Meningkat
5	ANK	112	144	XA > XB	+	Meningkat
<i>Mean</i>		105,8	126,6			

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan N = 5 dan x = 0 (z), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,031. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,031 < 0,05, berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah diberi perlakuan dengan pemberian teknik permainan dialog terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* keterisolasian siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan pada tabel 4.2 diketahui rata-rata *pre-test* 105,8 dan rata-rata *post-test* 126,6. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan jumlah skor penerimaan diri yang diperoleh siswa sesudah diberikan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure*.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi "Ada perbedaan jumlah skor penerimaan diri yang diperoleh siswa sesudah diberikan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure* pada siswa kelas XI SMAN 1 Menganti" dapat diterima.

Maka secara keseluruhan dapat dilihat adanya perbedaan grafik hasil *post-test* yang lebih tinggi daripada hasil *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan skor penerimaan diri antara sebelum dan sesudah diberikan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure*.

### Analisis Individual

#### a. Subjek AWA

Sebelum pemberian perlakuan AWA selalu berpikiran bahwa dirinya tidak bisa diterima oleh teman-temannya kembali karena masa lalunya. AWA menganggap teman-temannya selalu mengira dirinya masih nakal, AWA sedih dan kecewa dengan dirinya sendiri, sangat membenci teman-teman yang selalu meremehkan dirinya, dan tidak percaya diri dengan keadaan diri yang penuh dengan kekurangan, dan senang menyendiri dan cara berjalanannya menunduk. Namun setelah diberikan perlakuan AWA meyakini bahwa

pengalaman masa lalunya dapat dijadikan motivasi diri, menghilangkan pikiran yang tidak-tidak pada teman, mulai bisa memahami dan menghargai proses untuk berubah, AWA mulai menerima keadaan diri dengan masa lalunya dan optimis dengan kemampuan dirinya untuk memperbaiki dirinya. Selain itu AWA mulai memaafkan teman-teman yang pernah meremehkan dan mulai berani untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri dan Berani berinteraksi dengan teman-temannya dan sekarang duduknya tidak sendirian dan AWA sudah berani untuk memulai pembicaraan dengan teman-temannya. Dan pada sesi akhir pertemuan konseling, AWA berjalanlah sudah tidak menunduk seperti yang lalu. Ia sudah mulai mengangkat sedikit kepalaanya ketika berjalan

b. Subjek STY

Sebelum pemberian perlakuan STY selalu berpikiran terhadap apa yang dikerjakannya selalu salah di mata orang lain. Dan ia berpikiran bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan yang patut dibanggakan, merasa kecewa dengan dirinya sendiri karena selalu tidak dipercayai oleh teman-teman dan gurunya. Selain itu pada awal proses konseling ia malu dan ragu untuk mengungkapkan pendapat dan pemikirannya sehingga sedikit sekali ia berpendapat, dan STY tidak memiliki keberanian untuk minta maaf kepada orang yang telah dibuatnya dan tidak peduli dengan tugas kelompok yang diberikan kepadanya. Kemudian setelah diberi perlakuan STY menyadari bahwa melakukan kesalahan adalah hal wajar dan berusaha untuk memperbaiki kesalahan. STY sudah mulai menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan yang berguna yaitu dalam hal menggambar, mulai memaafkan dirinya sendiri dan berusaha untuk memperbaiki dirinya. Pada sesi evaluasi konseli sudah mulai percaya diri dan tidak malu-malu dalam berbicara, dan mulai berani meminta maaf pada teman-temannya dan mulai bertanggung jawab hal ini terbukti dengan keikutsertaannya dalam menghias ruang kelas dalam rangka lomba kelas bersih dimana ia ditugaskan oleh ketua kelas untuk menggambar wallpaper di dinding.

c. Subjek NAP

Sebelum pemberian perlakuan NAP selalu berpikiran bahwa teman-temannya menolak kehadirannya karena kondisi fisiknya yang tidak menarik dan hobinya yang seperti anak perempuan. NAP selalu menganggap teman-temannya berusaha membuatnya hancur, merasa sakit hati, benci dan dendam terhadap perilaku yang telah diterima dari teman-temannya. Ia ingin membala perlakuan yang dilakukan teman-temannya, dan senang menyendiri dan sering menangis serta melaporkan perbuatan yang dilakukan temannya kepada guru BK. Setelah diberi perlakuan NAP menyadari bahwa bukan kondisi fisik dan hobbi dirinya yang membuat

teman-teman bersikap seperti itu namun karena sifat egoisnya yang selalu ingin menjadi yang terbaik diantara teman-temannya. Ia sudah mulai mengurangi sifat egoisnya dengan lebih peduli dengan teman-temannya terlebih dalam hal pelajaran. NAP sudah mulai berpikiran positif bahwa apa yang dilakukan oleh temannya sebagai bentuk kepedulian kepada dirinya sebagai introspeksi diri menuju diri yang lebih baik lagi kedepannya, mulai sabar menerima perlakuan dari teman-temannya sambil berusaha untuk memperbaiki dirinya dan mulai optimis bahwa teman-temannya juga akan berubah dalam memperlakukannya. NAP sudah mulai berusaha untuk memaafkan teman-temannya demi kebaikannya sendiri agar tidak tertekan dengan keadaan. NAP merasa senang karena ejekan dari teman-temannya sudah mulai berkurang, dan sudah mulai bergabung dengan ceria bersama teman-temannya pada saat jam istirahat. NAP sudah jarang menangis dan melaporkan pada guru BK terhadap pelakuan teman-temannya. NAP mempraktikan tiga kata ajaib yaitu tolong, maaf, dan terima kasih dalam kehidupannya sehari-hari untuk memperbaiki keadaan.

d. Subjek RHN

Sebelum perlakuan RHN menganggap dirinya kecil dan sakit-sakitan sehingga sering dibully oleh teman-temannya, malu dengan kondisi dirinya yang lemah dan kecil. Selain itu ia sedih, sakit hati, dan ingin balas dendam untuk memberikan pelajaran bagi teman-temannya, dan RHN pada pertemuan pertama dan kedua proses konseling tidak berani berjalan sendiri ke ruang BK sehingga RHN harus dijemput terlebih dahulu dan tidak berani sama sekali menatap ke arah konselor dengan alasan malu. Kemudian setelah diberi perlakuan RHN menyadari bahwa teman-temannya bersikap seperti itu karena sikap pemalunya dan ketidak beraniannya dalam menanggapi perlakuan dari teman-temannya. Ia yakin jika ia dapat bersikap percaya diri dan lebih berani maka teman-temannya tidak memperlakukannya seperti itu lagi, merasa lega dan lebih berani karena mulai berani melawan teman-temannya. Ia sudah tidak dendam kepada teman-temannya. Ia berusaha menerima keadaan dirinya dengan memperbaiki kondisi fisiknya dengan berolahraga, makan makanan yang bergizi, dan mengatur waktu tidurnya, serta RHN sudah mulai berani untuk berjalan sendiri ke ruang BK dan pada waktu petemuan keempat dan kelima konseli sudah mulai sedikit menatap kearah konselor

e. Subyek ANK

Sebelum pemberian perlakuan ANK menganggap bahwa setiap perkataan yang ia katakan tidak menarik dan dapat membuat temannya *ill feel* sehingga ia lebih memilih untuk diam, takut menyakiti hati lawan bicara jika salah dalam berbicara, dan hanya berteman pada teman yang

itu-itu saja dan lebih memilih sendiri jika temannya tersebut tidak masuk. Setelah diberi perlakuan ANK sudah mulai menghilangkan pikiran yang tidak-tidak pada dirinya sendiri yang hanya membuatnya menutup diri untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Ia juga menyadari bahwa melakukan kesalahan adalah hal wajar dan tidak perlu khawatir secara berlebihan, sudah mulai nyaman dan berani berbicara dengan teman-temannya tanpa merasa khawatir melakukan kesalahan. ANK senang memiliki banyak teman, serta sudah mulai bergabung dengan teman-teman lainnya.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* yang menggunakan uji tanda (*sign test*), pada tabel 4.2 menunjukkan arah perubahan yang positif dikarenakan ada penurunan skor dari *Pre-test* ( $X_B$ ) ke *Post-test* ( $X_A$ ), yang diketahui rata-rata *pre-test* 105,8 dan rata-rata *post-test* 126,6. Dapat diketahui bahwa  $x=0$  dan  $N=5$  dengan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,031. Berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan  $0,031 < 0,05$ . Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Ada perbedaan jumlah skor penerimaan diri sesudah di berikan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure* pada siswa kelas XI SMAN Menganti” dapat diterima. Sehingga dengan adanya peningkatan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure* pada siswa kelas XI SMAN Menganti

### **PENUTUP**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa  $x = 0$  dan  $N= 5$  dengan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% kemudian di bandingkan dengan tabel tes binomial  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,031, maka  $p < \alpha$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menyatakan bahwa “terdapat peningkatan skor penerimaan diri siswa antara sebelum dan sesudah penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan *self-disclosure* pada kelas XI SMAN 1 Menganti”.

#### **Saran**

Berdasarkan simpulan yang telah disebutkan diatas, maka ada beberapa saran yang diberikan yaitu:

1. Bagi konselor sekolah

Dari hasil penelitian ini, diharapkan konselor sekolah dapat menambah wawasan, pengalaman, serta masukan bagi konselor sekolah pada khususnya dalam memahami dan menerapkan konseling *rational emotive behavior therapy* teknik dialog Socrates dan

*self-disclosure* sebagai alternatif dalam membantu siswa yang memiliki masalah khususnya tentang penerimaan diri.

2. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik lagi dan dapat mengkaji aspek-aspek lainnya yang lebih luas tentang penerimaan diri, serta dapat mempertimbangkan waktu pertemuan konseling diperbanyak dan diperpanjang agar hasil penelitian lebih baik dan maksimal.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chaplin, J.P. 2012. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press
- Gadamer, Hans-Georg. 2010. Kebenaran dan Metode. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Geldard, Kathryn dan David Geldard. 2011. *Keterampilan Praktik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Gladding, S.T. (2006). *Counseling: A Comprehensive Profession*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hurlock, E. B.1999. *Psikologis Perkembangan :Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- rebt-rational-emotive-behavior-therapy.html diunduh pada tanggal 27 April 2015
- Satyaningtyas, R. 2005. *Penerimaan Diri Dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik*. Jurnal Psiko-Buana, Vol. 3, No. 2, 2005. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

- Suhardanti, Erna Sylvianingrum. 1999. *Penerimaan Diri Remaja Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Interaksi Teman Sebaya*. Jurnal Psikologi Unika, Vol. 559/p/ci. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata