



PENGARUH KONSELING PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS X IPS 4 DI SMAN 1 BATIPUH

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S-1)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

DIAN FIKRI YANTI
14 108 023

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2019**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Fikri Yanti
NIM : 14 108 023
Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Barulak/ 11 April 1996
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **"PENGARUH KONSELING PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS X IPS 4 DI SMAN 1 BATIPUH"** adalah benar karya saya sendiri bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti karya ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Februari 2019



Dian Fikri Yanti
NIM. 14 108 023

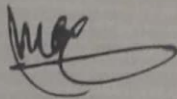
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama Dian Fikri Yanti, NIM. 14 108 023, dengan judul "PENGARUH KONSELING PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS X IPS 4 DI SMAN 1 BATIPUH" memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke sidang *Munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

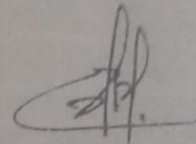
Batusangkar, Januari 2019

Pembimbing I



Dr. Masril, M. Pd., Kons
NIP. 19620610 199303 1 002

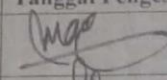
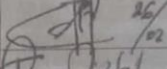
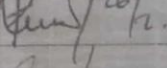
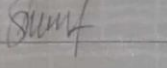
Pembimbing II



Emeliya Hardi, M. Pd
NIP. 19890622 201503 2 005

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi atas nama Dian Fikri Yanti, NIM 14 108 023, dengan judul: "PENGARUH KONSELING PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS X IPS 4 DI SMAN 1 BATIPUH" telah diuji dalam Ujian *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2019. Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan dan Tanggal Pengesahan
1	Dr. Masril, M.Pd., Kons NIP. 19620610 199303 1002	Penguji Pendamping	
2	Emeliya Hardi, M.Pd NIP. 19890622 201503 2 005	Anggota Penguji Pendamping	 26/02/2019
3	Dra. Fadhilah Syafwar, M. Pd NIP. 19670810 199303 2 002	Penguji Utama	 26/2/2019
4	Sisrazeni, S.Psj. I, M. Pd NIP. 19810501 201101 2 010	Anggota Penguji Utama	

Batusangkar, Februari 2019
Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan



Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP. 19740725 199903 1 003

ABSTRAK

Dian Fikri Yanti. NIM 14 108 023 (2019). Judul Skripsi “**Pengaruh Konseling Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X IPS 4 Di SMAN 1 Batipuh**”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Permasalahan pokok dalam penelitian adalah siswa memiliki konsep diri negatif yang ditandai rasa tidak percaya diri untuk tampil di depan umum, takut gagal atau pesimis terhadap kompetisi dan mudah putus asa. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat dan membuktikan keberhasilan konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu penelitian untuk melihat pengaruh satu variabel terhadap variabel lain. Variabel yang dimaksud adalah pengaruh konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 33 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 4 orang siswa yang memiliki konsep diri negatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Desain dalam penelitian ini adalah *single subject* dengan tipe A-B yaitu eksperimen dua tahap. Tahap A disebut *baseline* dan tahap B disebut tahap *intervensi*.

Hasil yang diperoleh dari aplikasi konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* ternyata dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa di SMAN 1 Batipuh. Hal ini dapat dilihat dari grafik hasil pengukuran untuk masing-masing sampel yang menunjukkan setiap kali *treatment* hasil pengukuran mengalami peningkatan.

Kata kunci: *konseling pendekatan REBT teknik self talk, konsep diri*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	10
G. Definisi Operasional.....	10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	12
1. Konsep Diri.....	12
a. Pengertian Konsep Diri.....	12
b. Dimensi Konsep Diri.....	14
c. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	15
d. Macam-macam Konsep Diri.....	18
e. Perkembangan Konsep Diri.....	19
2. Pendekatan REBT.....	20
a. Pengertian Konseling REBT.....	20

b.	Asumsi Tentang Manusia Menurut REBT.....	21
c.	Penyebab Manusia Bermasalah Menurut REBT.....	23
d.	Tujuan Pendekatan REBT.....	25
e.	Peran dan Fungsi Konselor.....	26
f.	Pengertian <i>Self Talk</i>	27
g.	Manfaat <i>Self Talk</i>	29
h.	Macam-macam <i>Self Talk</i>	30
i.	Langkah-langkah Teknik <i>Self Talk</i>	31
3.	Kaitan Pendekatan REBT dengan Konsep Diri.....	32
4.	Penelitian Relevan.....	33
5.	Kerangka Berfikir.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Jenis Penelitian.....	37
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C.	Populasi dan Sampel.....	38
D.	Pengembangan Instrumen.....	40
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	44
F.	Desain Eksperimen.....	47
G.	Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskripsi Data.....	50
1.	Data Hasil Pengukuran Konsep Diri.....	50
2.	Data Sampel.....	52
B.	Pelaksanaan <i>Treatment</i>	55
C.	Analisis <i>Trend</i>	98
D.	Pembahasan.....	103

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....107
B. Saran.....107

DAFTAR KEPUSTAKAAN.....108

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

3.1 Populasi Penelitian.....	39
3.2 Sampel Penelitian.....	40
3.3 <i>Reliability Statistics</i>	42
3.4 Hasil Validitas Konstruk.....	43
3.5 Skor Jawaban Skala <i>Guttman</i>	44
3.6 Rentang Skor Konsep Diri.....	45
3.7 Kisi-kisi Instrumen.....	46
4.1 Skor Konsep Diri Sebelum <i>Treatment</i>	50
4.2 Persentase Konsep Diri Siswa.....	52
4.3 Skor Sampel Penelitian.....	52
4.4 Skor <i>Baseline</i> Aspek Pengetahuan.....	53
4.5 Klasifikasi Skor <i>Baseline</i> Aspek Pengetahuan.....	53
4.6 Skor <i>Baseline</i> Aspek Pengharapan.....	54
4.7 Klasifikasi Skor <i>Baseline</i> Aspek Pengharapan.....	54
4.8 Skor <i>Baseline</i> Aspek Penilaian.....	55
4.9 Klasifikasi Skor <i>Baseline</i> Aspek Penilaian.....	55
4.10 Waktu Pelaksanaan <i>Treatment</i>	56
4. 11 Skor Perbandingan <i>Baseline</i> dengan <i>Intervensi</i>	102

DAFTAR GRAFIK

4.1 Pengukuran MD Setelah <i>Treatment 1</i>	60
4.2 Pengukuran MD Setelah <i>Treatment 2</i>	63
4.3 Pengukuran MD Setelah <i>Treatment 3</i>	66
4.4 Pengukuran MD Setelah <i>Treatment 4</i>	68
4.5 Pengukuran NA Setelah <i>Treatment 1</i>	72
4.6 Pengukuran NA Setelah <i>Treatment 2</i>	74
4.7 Pengukuran NA Setelah <i>Treatment 3</i>	76
4.8 Pengukuran NA Setelah <i>Treatment 4</i>	78
4.9 Pengukuran NAg Setelah <i>Treatment 1</i>	80
4.10 Pengukuran NAg Setelah <i>Treatment 2</i>	82
4.11 Pengukuran NAg Setelah <i>Treatment 3</i>	84
4.12 Pengukuran NAg Setelah <i>Treatment 4</i>	86
4.13 Pengukuran RRA Setelah <i>Treatment 1</i>	90
4.14 Pengukuran RRA Setelah <i>Treatment 2</i>	92
4.15 Pengukuran RRA Setelah <i>Treatment 3</i>	95
4.16 Pengukuran RRA Setelah <i>Treatment 4</i>	98
4.17 Hasil Pengukuran Konsep Diri MD.....	99
4.18 Hasil Pengukuran Konsep Diri NA.....	100
4.19 Hasil Pengukuran Konsep Diri NAg.....	101
4.20 Hasil Pengukuran Konsep Diri RRA.....	102

DAFTAR LAMPIRAN

Rencana Pelaksanaan Layanan.....	1
Laporan Pelaksanaan Layanan.....	17
Instrumen Skala Konsep Diri.....	33
Lembar Validasi.....	35
Absen <i>Treatment</i>	37
Mohon Penerbitan Surat Izin Penelitian.....	38
Surat Izin Penelitian.....	39
Balasan Surat Penelitian.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu memiliki konsep diri yang berbeda-beda. Konsep diri yang dimiliki setiap individu dapat berubah sesuai dengan lingkungan dimana individu tersebut berinteraksi. Sama halnya dengan remaja, konsep diri remaja akan berubah sesuai dengan lingkungan dimana remaja tersebut berada. Tahapan remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Seperti yang diungkapkan oleh Effendi (dalam Saraswatia, Zulpahiyana, Arifah, 2015:34) “remaja merupakan tahapan seseorang berada di antara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi”. Pada masa ini, remaja dituntut untuk menampilkan tingkah laku yang dianggap pantas dan sesuai bagi orang-orang seusianya. Kebutuhan sosial dan psikologis remaja menjadi meningkat. Remaja akan memperluas lingkungan sosial di luar lingkungan keluarga, seperti lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Remaja berusaha membentuk konsep dirinya sesuai dengan keadaannya.

Saraswatia, Zulpahiyana, Arifah menyebutkan (2015: 34) “konsep diri merupakan suatu skema diri yaitu pengetahuan tentang diri yang mempengaruhi cara seseorang memperoleh informasi dan mengambil tindakan”. Individu akan berkembang dan mengalami peningkatan-peningkatan baik secara fisik maupun psikis sesuai dengan konsep dirinya. Menurut Atwater (dalam Desmita, 2014: 169) menyebutkan bahwa “konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya”. Konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi pandangan terhadap keadaan fisik dan kualitas dirinya, yang merupakan faktor untuk menentukan sikap dan perilaku individu dalam kehidupannya.

Konsep diri bukan merupakan aspek yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan aspek yang dibentuk melalui interaksi individu dalam berbagai lingkungan, baik itu lingkungan keluarga maupun lingkungan lain yang lebih luas. Pada dasarnya konsep diri seseorang terbentuk dari lingkungan pertama yang paling dekat dengan individu, yaitu lingkungan keluarga, tetapi lama kelamaan konsep diri individu akan berkembang melalui hubungan yang lebih luas, seperti teman sebaya, lingkungan masyarakat dan sebagainya.

Desmita (2014: 170) menyatakan “konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya”. Senada dengan pendapat di atas, Burn (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010: 13-14) juga menjelaskan “konsep diri adalah kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya tentang diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai”.

Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa konsep diri tersebut adalah bagaimana individu dalam memandang dan menilai dirinya sendiri. Apabila individu menilai positif terhadap dirinya, maka positif lah dirinya, begitu juga sebaliknya. Calhoun dan Acocella (dalam Rahmaningsih & Martani, 2014: 180) mengatakan “konsep diri terdiri dari pengetahuan individu tentang diri sendiri di masa sekarang, pengharapan individu tentang diri sendiri di masa depan, sehingga penilaian individu terhadap diri sendiri yang menentukan tingkat harga diri”. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah pengetahuan individu tentang keadaan dirinya pada masa sekarang, mempunyai harapan atau tujuan masa depan yang akan dicapainya sehingga mampu menilai diri sendiri.

Setiap individu memiliki konsep diri, tetapi mereka tidak tahu apakah konsep diri yang dimiliki itu positif atau negatif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki dorongan mandiri lebih baik, dapat mengenal serta memahami diri sendiri, dapat memahami dan

menerima sejumlah faktor yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri, sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi.

Konsep diri positif bukanlah suatu kebanggaan yang besar tentang diri tetapi berupa penerimaan diri terhadap apa yang ada pada diri sendiri. Dalam hal ini, individu dapat menerima dirinya secara apa adanya dan akan mampu mengintrospeksi diri atau lebih mengenal dirinya, serta kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Sedangkan individu dengan konsep diri negatif tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri, juga tidak mengenal diri baik dari segi kelebihan maupun kekurangan atau sesuatu yang dia hargai dalam hidupnya (Setyaningsih, 2011: 3).

Berdasarkan paparan di atas, dapat dipahami bahwa konsep diri terbagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima diri dengan apa adanya. Sedangkan individu dengan konsep diri negatif yaitu individu yang tidak mampu mengenal siapa dirinya serta tidak menyadari kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010: 19) “membagi konsep diri menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif”. Ciri konsep diri positif adalah yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatasi masalah, merasa sejajar dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman perasaan, hasrat, dan perilaku yang tidak disetujui oleh masyarakat serta mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya.

Sementara itu, ciri konsep diri negatif adalah peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, punya sikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disukai orang lain, dan pesimis terhadap kompetisi. Konsep diri positif akan menunjukkan adanya penerimaan diri dimana individu dengan konsep diri positif ini mengenal dirinya dengan baik. Individu dengan konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan sesuai dengan realita, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai,

mampu menghadapi kehidupan di depannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

Sedangkan konsep diri negatif yaitu pandangan individu tentang dirinya sendiri tidak teratur, tidak memiliki kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tau siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya. Konsep diri negatif bisa juga terjadi karena pandangan tentang diri sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena didikan dengan cara yang keras sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat. Remaja hendaknya memiliki konsep diri yang positif untuk dapat menyesuaikan diri secara baik dengan lingkungan disekitarnya. Menurut Hamachek (dalam Rakhmat, 2011: 104) ada sebelas karakteristik konsep diri positif, yaitu:

1. Seseorang meyakini betul nilai dan prinsip-prinsip tertentudan mempertahankannya, meskipun menghadapi kelompok yang kuat
2. Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa bersalah yang berlebihan
3. Tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang terjadi besok
4. Memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan
5. Merasa sama dengan orang lain
6. Sanggup menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain
7. Menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati dan menerima penghargaan tanpa rasa bersalah
8. Cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasinya
9. Sanggup mengaku pada orang lain bahwa dia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan
10. Mampu menerima dirinya secara utuh dalam setiap kegiatan
11. Peka pada kebutuhan orang lain

Berdasarkan karakteristik konsep diri positif yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan perasaan sama dengan orang lain atau tidak memandang rendah diri sendiri, memiliki kemampuan untuk mempertahankan pendapat

tanpa menjatuhkan orang lain, merasa mempunyai hak untuk melindungi dirinya, memiliki keyakinan akan kemampuan atau potensi yang dimiliki serta tidak merasa cemas yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Chalhoun dan Acocella (dalam Desmita, 2014: 172) menyebutkan terdapat tiga dimensi konsep diri yaitu “pengetahuan tentang diri, harapan diri dimasa mendatang, penilaian terhadap diri sendiri”. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami konsep diri positif ditandai dengan memiliki pengetahuan tentang diri, mempunyai harapan bagi diri dimasa mendatang dan mampu menilai diri dengan baik. Sedangkan konsep diri negatif ditandai dengan tidak memiliki pengetahuan tentang diri, tidak memiliki harapan bagi diri dimasa mendatang dan tidak mampu menilai diri secara baik.

Remaja hendaknya memiliki konsep diri yang positif untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Dengan konsep diri positif, remaja akan mudah untuk bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan individu lain. Konsep diri positif juga merupakan syarat utama seseorang individu untuk mencapai kesuksesan

Setiap individu diciptakan dengan dibekali potensi-potensi tertentu, namun tidak semua mampu mengungkap potensi dirinya. Oleh sebab itu, siswa harus dibantu mengenali masalahnya melalui pelayanan BK di sekolah salah satunya dengan memberikan berbagai layanan kepada siswa dengan tujuan siswa mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal, sehingga individu merasa berguna bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self talk* dirasa cocok untuk diberikan kepada siswa agar siswa memiliki konsep diri yang positif. *Self talk* merupakan salah satu teknik dari pendekatan REBT, yang secara otomatis tujuannya akan sama dengan konseling REBT. Corey (2009: 238) menjelaskan :

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri dan juga menghancurkan diri sendiri.

Pendekatan REBT menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi dirinya dan masyarakat. Menurut REBT, manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesak pemenuhan keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan, hasrat-hasrat, dan kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya. Jika tidak segera mencapai apa yang diinginkannya, manusia akan cenderung memperlakukan dirinya bahkan orang lain.

Tujuan pendekatan REBT menurut Ellis (dalam Darimis, 2014: 164) adalah :

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara pikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang irasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization* seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif atau tercapainya pemahaman pada konseli.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk merubah cara berfikir, persepsi, sikap dan keyakinan konseli tentang pandangan irasional yang dapat menghambat perkembangan potensi yang dimiliki konseli. Pendekatan REBT sangat cocok dalam meningkatkan konsep diri peserta didik dengan cara mengubah pikiran, persepsi dan sikap irasional peserta didik. Seperti dijelaskan Ellis (dalam Darimis, 2014: 164) tujuan utama dari REBT adalah “meminimalkan pandangan yang menyalahkan diri dan mencapai kehidupan yang lebih realistik, falsafah hidup yang toleran, menghargai diri, fleksibel, berfikir secara ilmiah dan menerima diri”.

Berdasarkan paparan diatas sangat jelas bahwa tujuan dari pendekatan REBT salah satunya adalah untuk meningkatkan konsep diri.

Karena salah satu ciri-ciri konsep diri yang positif adalah individu mampu menerima dirinya. Dengan demikian, dalam penelitian ini penulis lebih menekankan kepada salah satu teknik dalam pendekatan REBT untuk meningkatkan konsep diri. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Self talk yaitu pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pertanyaan-pertanyaan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari perilaku tertentu. *Self talk* merupakan bentuk pemenuhan diri dan dapat digunakan untuk menantang keyakinan irrasional (Diswantika N, 2016: 15).

Self talk dilakukan orang dalam setiap hal, misalkan ketika seseorang akan mengambil keputusan, ataupun dalam melakukan suatu pekerjaan seseorang akan melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum dia mengambil keputusan dan melakukan pekerjaannya dengan benar. Bahkan *self talk* juga dapat terjadi pada orang yang tengah berbicara dengan orang lain.

Seligman dan Reichenberg (dalam Bradley, 2017: 223) mendeskripsikan *self talk* sebagai “sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari”. Seseorang dapat menggunakan dua *self talk*, yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif. Seseorang yang mempunyai *self talk* positif akan mempunyai motivasi yang besar untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. “*Self talk* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat. *Self talk* adalah cara seseorang untuk menyangkal pesan negatif yang mereka kirimkan terhadap diri sendiri” (Tambunan S, 2018: 44).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa *self talk* adalah suatu teknik dalam proses konseling yang mana seseorang dapat berbicara pada diri sendiri agar dapat merubah sikap, persepsi, cara pikir dan pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan

yang rasional dan logis agar seseorang dapat mengembangkan diri dan meningkatkan konsep dirinya melalui tingkah laku yang positif.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Batipuh pada hari Rabu tanggal 12 September 2018, masih terdapat siswa yang memiliki konsep diri negatif. Hal ini diketahui oleh guru BK berdasarkan informasi dari guru mata pelajaran dan wali kelas. Beberapa siswa tidak mau untuk mengikuti olimpiade dengan alasan takut tidak akan menang, padahal siswa tersebut dipilih karena dalam proses belajar dan nilai yang diperoleh siswa tersebut tergolong bagus.

Fenomena lain berdasarkan wawancara dengan guru BK adalah terdapat siswa yang tidak percaya diri, baik itu ketika berinteraksi dengan teman sesamanya maupun dengan guru. Siswa tersebut mempunyai kemampuan yang cukup tinggi atau tergolong siswa yang pintar, namun ketika dimintai pendapat dalam diskusi mereka tidak mau mengemukakan pendapatnya. Disisi lain, permasalahan yang terlihat pada siswa di SMAN 1 Batipuh yaitu ketika siswa yang tergolong pintar mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan yang diharapkannya, mereka menjadi tidak semangat dalam belajar.

Berdasarkan fenomena tersebut dapat diketahui bahwa beberapa siswa memang memiliki konsep diri negatif, hal ini ditandai dengan beberapa siswa pesimis terhadap kompetisi, tidak percaya diri dan mudah putus asa. Ini merupakan ciri-ciri dari konsep diri negatif. Konsep diri negatif ini salah satunya berasal dari pikiran irasional seseorang. Contohnya siswa berfikir tidak akan menang dalam suatu olimpiade, padahal ia belum mengikutinya. Siswa dengan konsep diri negatif yang disebabkan oleh pikiran irasional tersebut dapat ditingkatkan menjadi konsep diri yang positif dengan konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk*. Tujuan teknik *self talk* menurut Erford (2017: 223) adalah “untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal atau irasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat. Teknik ini

juga berguna untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri”.

Langkah-langkah pelaksanaan teknik *self talk* dalam penelitian ini adalah mendeteksi pikiran-pikiran negatif siswa, setelah itu peneliti dan siswa mendiskusikan maksud dari pikiran negatif tersebut, setelah siswa menyadari bahwa pikiran negatif tersebut tidak menguntungkan, maka peneliti membantu siswa untuk merumuskan pernyataan-pernyataan untuk melawan pikiran negatif tersebut, langkah terakhir adalah meninjau kembali siswa setelah mempraktekkan teknik tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ ***PengaruhKonseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X IPS 4 Di SMAN 1 Batipuh***”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang terungkap dalam latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini terkait dengan fenomena pada latar belakang adalah :

1. Pengaruh pendekatan REBT menggunakan teknik *role playing* untuk meningkatkan konsep diri
2. Faktor penyebab lemahnya konsep diri siswa
3. Pengaruh konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri

C. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang sudah teridentifikasi, peneliti membatasi penelitian hanya pada “pengaruh konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *self talk*

untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X IPS 4 di SMAN 1 Batipuh”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka rumusan dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X IPS 4 di SMAN 1 Batipuh?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X IPS 4 di SMAN 1 Batipuh.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian

- a. Sebagai bahan acuan bagi siswa SMAN 1 Batipuh untuk meningkatkan konsep diri
- b. Sebagai bahan bagi penulis untuk menambah wawasan dan mengembangkan ilmu pengetahuan sesuai dengan profesi penulis nantinya
- c. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan di IAIN Batusangkar, khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling

2. Luaran Penelitian

Luaran penelitian atau target yang ingin dicapai yaitu agar dapat diseminarkan di IAIN Batsangkar dan untuk diterbitkan pada jurnal ilmiah.

G. Definisi Operasional

Konsep diri merupakan keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Dimensi konsep diri terdiri dari dimensi pengetahuan, dimensi harapan dan dimensi penilaian. Sedangkan konsep diri terbagi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep

diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konsep diri negatif siswa kelas X IPS 4 SMAN 1 Batipuh yang ditandai dengan siswa tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya, tidak memiliki harapan bagi dirinya di masa mendatang dan tidak mampu menilai dirinya secara baik.

Konseling Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. Pendekatan REBT yang dimaksud adalah konseling individual dengan pendekatan REBT yang bertujuan membantu siswa untuk melawan pikiran irasional menggunakan teknik *self talk*. Teknik *self talk* yang dimaksud adalah mengajak siswa untuk berbicara tentang hal-hal positif terhadap dirinya yang berguna untuk melawan atau menghilangkan pikiran-pikiran irasional tersebut. Langkah-langkah teknik *self talk* yang digunakan yaitu mendeteksi pikiran-pikiran negative siswa, mendiskusikan dengan siswa maksud dari pikiran negatif tersebut, membantu siswa mengembangkan pernyataan-pernyataan yang dapat melawan pikiran-pikiran negatif tersebut dan yang terakhir adalah memantau kembali siswa setelah mempraktekkan teknik tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yaitu perubahan yang berkaitan dengan fisik seperti bentuk tubuh, tampang atau penampakan lahiriah yang menyangkut pada kemenarikan dan ketidakmenarikan diri dan lain sebagainya. Perubahan psikologis adalah perubahan yang menyangkut dengan psikis seperti remaja mudah emosi. Perubahan ini menyebabkan perubahan dalam sikap dan perilaku diri remaja yang berarti dapat mempengaruhi konsep diri remaja. Atwater (dalam Desmita, 2014:169) mengemukakan :

Konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Atwater mengidentifikasi konsep diri menjadi tiga bentuk yaitu *body image* atau kesadaran tentang tubuhnya dan bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, *self image* atau bagaimana cita-cita dan harapan seseorang mengenai dirinya, *social self* atau bagaimana orang lain melihat dirinya.

Senada dengan pendapat di atas, Liauwrenia & Putra (2014: 66) mengemukakan bahwa “konsep diri adalah bagaimana seseorang memandang dirinya dan kemampuan yang dimilikinya yang merupakan hasil dari pengalaman, interaksi dan interpretasi seseorang terhadap dirinya sendiri di masa lalu dan masa yang akan datang”. Desmita (2014: 170) juga mengemukakan bahwa konsep diri adalah “gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap

dirinya". Konsep diri terdiri dari bagaimana melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana menginginkan diri sendiri menjadi manusia yang sebagaimana diharapkan.

Semakin baik atau positif konsep diri seseorang, maka akan semakin mudah ia mencapai keberhasilan. Sebab dengan konsep diri yang baik atau positif, seseorang akan bersikap optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses dan berani pula untuk gagal, penuh percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup, serta bersikap dan berfikir secara positif.

Sebaliknya, semakin jelek atau negatif konsep diri seseorang, maka akan semakin sulit seseorang tersebut untuk berhasil. Sebab dengan konsep diri yang negatif akan mengakibatkan tumbuh rasa tidak percaya diri, takut gagal sehingga tidak berani mencoba hal-hal baru yang menantang, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa diri tidak berguna, pesimis serta berbagai perasaan dan perilaku inferior lainnya.

Menurut Saraswata, Zulpahiyana, Arifah (2015:34) konsep diri adalah "suatu skema diri yaitu pengetahuan tentang diri yang mempengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan". Konsep diri terbentuk melalui bagaimana orang lain menilai diri kita dan bagaimana diri kita menilai diri kita sendiri. Konsep diri belum ada sejak lahir, konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain. Pandangan individu tentang dirinya sendiri dipengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain tentang dirinya.

Konsep diri juga dikemukakan oleh Riswandi (2013:64) sebagai "pemahaman tentang diri sendiri yang timbul akibat interaksi dengan orang lain". Sedangkan menurut Sobur (2003: 507) konsep diri adalah "semua persepsi individu terhadap aspek

diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain”.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat dipahami bahwa konsep diri adalah pandangan dan penilaian individu tentang dirinya dari berbagai aspek seperti psikologis, sosial dan fisik yang bersifat dinamis serta diperoleh individu dari proses interaksi dengan orang lain. Konsep diri tidak dibawa seseorang sejak lahir, melainkan berkembang sesuai pertumbuhan individu. Konsep diri sangat mempengaruhi individu dalam hubungannya dengan orang lain. Jika individu menilai dirinya sebagai seorang yang positif maka baiklah konsep dirinya, sebaliknya individu yang memandang rendah dirinya maka buruklah konsep dirinya.

b. Dimensi Konsep Diri

Konsep diri mempunyai sifat yang dinamis, artinya bisa berubah sesuai dengan perkembangan seseorang, ada aspek yang mudah berubah sesuai dengan situasi sesaat dan ada pula yang bisa bertahan. Aspek konsep diri menurut Syam (dalam Nasti, 2016: 3) meliputi “penilaian diri, penilaian sosial dan citra diri”.

Calhoun dan Acocella (dalam Desmita, 2014: 172) membagi dimensi konsep diri menjadi tiga bagian yaitu “dimensi pengetahuan, dimensi pengharapan dan dimensi penilaian”. Dimensi pengetahuan adalah dimensi pertama dari konsep diri yaitu apa yang kita ketahui tentang diri sendiri yang akan memberi gambaran tentang diri sendiri. Gambaran diri tersebut akan membentuk citra diri. Gambaran tersebut merupakan pandangan kita dalam berbagai peran yang kita pegang, pandangan kita tentang watak kepribadian yang dirasakan pada diri, kemampuan yang dimiliki, kecakapan yang dikuasai, dan berbagai karakter lainnya yang melekat pada diri. Dapat disimpulkan dimensi

pengetahuan dari konsep diri tersebut mencakup segala sesuatu yang dipikirkan tentang diri secara pribadi.

Dimensi yang kedua dari konsep diri adalah harapan. Ketika mempunyai sejumlah pandangan tentang diri yang sebenarnya, pada saat yang sama juga mempunyai pandangan lain tentang kemungkinan menjadi apa diri kita dimasa mendatang. Dimensi ketiga yaitu penilaian. Penilaian diri sendiri merupakan pandangan tentang harga atau kewajaran sebagai pribadi. Hasil dari penilaian tersebut membentuk apa yang disebut harga diri, yaitu seberapa besar menyukai diri sendiri. Orang yang hidup dengan standar dan harapan-harapannya akan memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, orang yang terlalu jauh dari standar dan harapan-harapannya akan memiliki rasa harga diri yang rendah. Dengan demikian penilaian akan membentuk penerimaan terhadap diri dan harga diri seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwasannya terdapat tiga dimensi konsep diri diantaranya dimensi pengetahuan, pengharapan dan dimensi penilaian. Dimensi pengetahuan adalah pengetahuan individu secara keseluruhan tentang dirinya. Dimensi pengharapan adalah individu memiliki harapan atau cita-cita untuk dirinya di masa mendatang. Dimensi penilaian adalah individu mampu untuk menilai diri sendiri apakah harapan bagi diri sendiri tidak bertentangan dengan standar ketetapan bagi diri sendiri.

c. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Pembentukan konsep diri pada usia remaja menjadi sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku dan pemahaman remaja tentang dirinya. Konsep diri remaja diperoleh melalui interaksinya dengan orang lain disekitar remaja tersebut.

Hurlock (dalam Husniyati, 2009: 37) menyebutkan faktor yang mempengaruhi konsep diri, sebagai berikut :

- 1) Usia kematangan, pengembangan konsep diri yang menyenangkan akan dapat menyesuaikan diri dengan baik
- 2) Penampilan diri, daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan akan menambah dukungan sosial
- 3) Nama dan julukan, julukan yang diberikan teman-teman akan mempengaruhi konsep diri seseorang
- 4) Hubungan keluarga, melalui hubungan yang erat dengan keluarga akan membuat lebih mudah bagi remaja untuk mengembangkan pola kepribadiannya melalui identifikasi dengan anggota keluarga tersebut
- 5) Teman sebaya, konsep diri remaja merupakan cerminan tentang konsep teman-teman terhadap dirinya

Verderber (dalam Sobur, 2003: 515) menjelaskan ada tiga faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu “*self appraisal, reaction and responses of others, role you play*”. *Self appraisal* menunjukkan suatu pandangan yang menjadikan diri sebagai objek dalam komunikasi, atau kesan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini kita membentuk kesan-kesan kita tentang diri kita. Kita mengamati perilaku fisik secara langsung. Penilaian-penilaian tersebut akan berpengaruh terhadap cara individu memberi kesan terhadap dirinya, cara individu merasakan tentang dirinya, suka atau tidak suka, senang atau tidak senang pada apa yang dilihat pada dirinya. Menurut Verderber (dalam Sobur, 2003: 518) “semakin besar pengalaman positif yang dimiliki individu maka akan semakin positiflah konsep dirinya. Sebaliknya, semakin besar pengalaman negatif yang diperoleh maka akan semakin negatiflah konsep dirinya”.

Berdasarkan penjelasan di atas dipahami bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah kesan atau pandangan individu terhadap dirinya. Jika individu dapat menerima dirinya dengan menyukai apa yang ia miliki maka positiflah konsep

dirinya. Sebaliknya, jika individu tidak senang dengan apa yang dimilikinya, maka individu tersebut akan menolak dirinya dan terbentuklah konsep diri yang negatif.

Reaction and responses of others, konsep diri dipengaruhi oleh reaksi serta respon orang lain terhadap kita. Dengan mendengar adanya reaksi orang lain terhadap kita, seperti suka atau tidak suka, pandangan baik atau buruk yang menyangkut diri kita serta evaluasi orang lain terhadap diri kita sangat mempengaruhi konsep diri kita.

Roles you play, adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri. Peran yang kita mainkan adalah hasil dari sistem nilai kita. Kita dapat memotret diri kita sebagai seorang yang berperan sesuai dengan persepsi kita yang didasarkan pada pengalaman diri sendiri, yang dalam hal ini terdapat unsur selektivitas dan keinginan kita untuk memainkan peran. Jika lebih banyak peran yang individu mainkan dan dianggap positif oleh banyak orang, maka semakin positif konsep diri individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja. Faktor tersebut diantaranya kematangan usia, penampilan diri, nama dan julukan yang diperoleh dari orang lain disekelilingnya, keadaan hubungan dalam keluarga, teman sebaya atau kelompok bermain pandangan tentang diri, reaksi orang lain terhadap dirinya dan peran yang dimainkan oleh remaja tersebut. Apabila remaja hidup dengan pola asuh dalam keluarga yang baik maka akan positiflah konsep dirinya. Hal ini dikarenakan proses pembentukan dan pendidikan pertama individu adalah dalam keluarga yang akan menjadi bekal hidupnya di masa mendatang.

d. Macam-macam Konsep Diri

Konsep diri merupakan suatu hal yang sangat penting diperhatikan. Apalagi bagi siswa SMA yang sedang berada pada masa transisi yang mana siswa pada masa ini sangat rentan dan sulit untuk mengontrol emosi.

Menurut Brooks (dalam Ramadhani, 2008: 81) konsep diri positif ditandai dengan :

- 1) Yakin akan kemampuan dalam menyelesaikan masalah
- 2) Merasa setara dengan orang lain
- 3) Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat
- 4) Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya

Seseorang yang memiliki konsep diri positif akan optimis dan tidak merasa dirinya rendah dibandingkan orang lain. Selanjutnya ia akan mampu menilai sikapnya dan berusaha mengubah perilaku yang tidak disukai di lingkungannya. Sedangkan konsep diri negatif ditandai dengan perasaan rendah diri, pesimis, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta mudah putus asa.

Firdaus (2017: 34) juga mengungkapkan konsep diri negatif ditandai dengan:

- 1) Tidak dapat mengoreksi diri
- 2) Sombong jika diberi pujian
- 3) Cenderung bersikap hiperkritis
- 4) Merasa tidak disenangi orang lain
- 5) Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri terbagi atas dua macam yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif merupakan perasaan harga diri yang positif dan penerimaan diri yang positif. Sedangkan

konsep diri negatif adalah rasa rendah diri, membenci dan tidak ada rasa menghargai diri sendiri.

e. **Perkembangan Konsep Diri**

Konsep diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir. Kita tidak dilahirkan dengan konsep diri tertentu. Bahkan ketika lahir, kita tidak memiliki konsep diri, tidak memiliki pengetahuan tentang diri, dan tidak memiliki pengharapan bagi diri sendiri serta tidak memiliki penilaian apapun tentang diri sendiri. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010: 14):

Ketika lahir manusia tidak memiliki konsep diri, pengetahuan tentang diri sendiri, harapan terhadap diri sendiri, dan penilaian pada diri sendiri. Artinya, individu tidak sadar bahwa dia adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari lingkungan.

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan oleh Lewis dan Gunn “konsep diri terbentuk pada usia 15-17 bulan, namun kebanyakan sejak anak berusia 18-24 bulan” Sobur (2003: 514). Sensasi yang dirasakan oleh anak pada waktu masih bayi tidak disadari sebagai suatu yang dihasilkan oleh interaksi antara dua faktor yang masing-masing berdiri sendiri. Namun keadaan ini tidak berlangsung lama, secara perlahan-lahan individu akan dapat membedakan antara “aku” dan “bukan aku”. Pada saat itu individu mulai menyadari apa yang dilakukan seiring dengan menguatnya pancaindra. Individu dapat membedakan dan belajar tentang dunia yang bukan dirinya. Berdasarkan hal tersebut individu membangun konsep diri.

Menurut Cooley (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010: 15) “kita menggunakan orang lain untuk menunjukkan siapa diri kita. Kita membayangkan bagaimana pandangan mereka terhadap kita, penampilan, dan penilaian tersebut menjadi gambaran diri kita”.

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar yang berlangsung sejak masa pertumbuhan hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan konsep diri seseorang. Sikap dan respon orang tua serta lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru atau negatif, seperti perilaku orang tua yang suka memukul, mengabaikan, ditambah dengan lingkungan yang kurang mendukung cenderung memberikan konsep diri yang negatif.

Hal ini terjadi karena anak menilai dirinya berdasarkan apa yang ia alami dan dapatkan dari lingkungannya. Jika lingkungan bersikap baik dan positif maka akan berkembang konsep diri positif pada anak.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa konsep diri seseorang tidak dibawa sejak lahir. Konsep diri terbentuk melalui proses belajar dan berinteraksi dengan lingkungan. Jika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang baik maka otomatis akan terbentuk konsep diri yang positif. Sebaliknya, jika seseorang hidup dalam lingkungan yang buruk maka akan terbentuk konsep diri yang negatif.

2. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

a. Pengertian Pendekatan REBT

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah salah satu pendekatan dalam konseling baik format individu maupun kelompok. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dengan system psikis individu, keberfungsian individu

secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku.

Menurut Surya (2003: 201) yang penting dari teori REBT adalah “konsep bahwa perilaku emosional individu yang berpangkal pada *self talk* atau omong diri atau internalisasi kalimat-kalimat yaitu orang yang menyatakan kepada dirinya tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif”.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah salah satu teori konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensial yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam kesatuan yang berarti manusia bebas, berfikir, bernafas dan berkehendak.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan pendekatan REBT adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang tidak berfokus pada tingkah laku individu, melainkan memfokuskan pada pemikiran individu itu sendiri.

b. Asumsi Tentang Manusia Menurut REBT

REBT adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, bahagia, berfikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menyesali kesalahan secara tak berkesudahan, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengkondisian awal. REBT menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber tak terhingga bagi aktualisasi potensi-potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakat. Jika manusia tidak segera mencapai keinginannya, maka manusia akan mempermasalahkannya bahkan orang lain.

Darimis (2014: 151) mengemukakan bahwa “manusia berpotensi untuk berfikir logis dan tidak logis, rasional dan tidak rasional. Berfikir logis tidak mudah, karena memerlukan pengetahuan pada umumnya dan pengetahuan tentang kebenaran.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa asumsi manusia menurut REBT adalah manusia dilahirkan dengan potensi. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri atau juga menghancurkan diri.

Firdaus (2017: 15) mengatakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah “teori yang berusaha untuk memahami manusia sebagaimana adanya, manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya”. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy* adalah konseling yang menerapkan prinsip-prinsip REBT kepada konseli melalui konseling secara inten untuk mempraktekkan tingkah laku baru dengan *role mode*.

Konseling individu dengan pendekatan REBT menurut Gladding (dalam Firdaus, 2017: 16) adalah “mengajak konseli untuk berfikir rasional”. Sedangkan menurut Firdaus (2017: 16) konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah proses konseling yang menekankan konseli untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk

merubah pikiran-pikiran irasional atau pikiran yang tidak masuk akal konseli menjadi pikiran yang rasional.

c. Penyebab Manusia Bermasalah Menurut REBT

Pada hakikatnya pendekatan REBT mengidentifikasi “penyebab masalah bersumber dari cara bersikap, merasa, dan berfikir yang irasional dan ilogis, dan pola pikir yang cenderung merusak, mengganggu, dan menyalahkan diri sendiri dengan pola perilaku yang negatif” Darimis (2014: 162).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami penyebab manusia bermasalah dalam pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah cara bersikap, merasa dan berfikir yang irasional atau buruk. Manusia juga mampu memilih untuk bereaksi atau merespon berbeda dengan pola yang biasanya mereka anut, bisa menolak untuk membiarkan dirinya dalam kesakitan, atau melatih diri sehingga bisa bertahan mengalami sedikit gangguan untuk dan dapat menyelamatkan hidupnya.

Menurut Sharf (dalam Darimis, 2014:162) “bahwa sikap dan cara berfikir irasional tersebut bersumber dari dua faktor yaitu faktor biologis dan faktor sosial.” Faktor biologis menentukan kepribadian manusia. Ellis mengatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan bawaan yang kuat untuk melukai diri sendiri atau cara berfikir irasional atau ilogis. Individu memiliki kecenderungan bawaan untuk bereaksi terhadap peristiwa dalam pola tertentu, termasuk gangguan mental yang menghambat berfikir jernih.

Sedangkan faktor sosial yaitu hubungan interpersonal dalam keluarga, kelompok sebaya, sekolah dan kelompok lainnya berdampak pada harapan bahwa individu memiliki rasa terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka cenderung mendefinisikan diri sebagai orang baik atau bermanfaat, tergantung bagaimana mereka

melihat orang lain beraksi terhadap mereka. Artinya individu sangat peduli terhadap padangan orang lain terhadapnya.

Berdasarkan pendapat di atas, penyebab manusia berfikir irasional atau berfikir ilogis disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor biologis dan faktor sosial. Faktor biologis adalah faktor dari individu itu sendiri dan bagaimana individu bereaksi terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, sedangkan faktor sosial adalah bagaimana individu dapat bereaksi dengan lingkungan luarnya seperti keluarga, kelompok sebaya dan lainnya.

Menurut Ellis (dalam Sari dan Soejonto, 2016: 2) formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan irasional adalah “dengan melawannya (*disputing*) yang dalam teori ini digambarkan dengan teori A (*activating event*), B (*belief*), C (*consequence*), D (*disputing*), E (*effective*), F (*new feeling*)”. Teori ABC tentang kepribadian sangat penting bagi teori dan praktek REBT.

Menurut Ellis (dalam Firdaus, 2017: 17) ada tiga hal yang berkaitan dengan perilaku yaitu A adalah *activating experiences* atau pengalaman-pengalaman pemicu, seperti kesulitan keluarga, trauma masa kecil yang dianggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan. B adalah *belief* yaitu keyakinan-keyakinan, terutama keyakinan irasional yang bersifat merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan. C adalah *consequence* yaitu konsekuensi-konsekuensi yang berupa gejala neoritik dan emosi-emosi negatif seperti panik, dendam dan marah yang bersumber dari keyakinan-keyakinan yang irasional.

Rusma (dalam Firdaus, 2017: 17) mengatakan “Ellis menambahkan D dan E untuk rumus ABC. Seseorang harus melawan (D atau *dispute*) keyakinan irasional agar konseli bisa menikmati dampak (E atau *Effects*) psikologi dari keyakinan-keyakinan yang rasional”.

d. Tujuan Pendekatan REBT

Pendekatan REBT adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk merubah pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional. Pendekatan REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Menurut Fauziah (2016: 26) pendekatan REBT bertujuan “membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif”. Berdasarkan pendapat di atas diketahui bahwa tujuan dari konseling pendekatan REBT adalah membantu klien agar mampu berfikir secara rasional.

Menurut Sharf (dalam Darimis, 2014:164) tujuan umum REBT adalah “membantu individu dalam meminimalkan gangguan emosi, dan penurunan perilaku yang merugikan diri sendiri dan lebih mampu untuk melakukan aktualisasi diri, sehingga dapat menjalani hidup bahagia”.

Menurut Glading (2012: 370) tujuan utama REBT berfokus pada membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. REBT membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan. Tujuan lebih rinci adalah :

- 1) Membantu individu berfikir jernih dan rasional, dan merasa lebih tepat serta bertindak secara efisien dan efektif dalam mencapai hidup bahagia
- 2) Individu belajar menangani secara efektif perasaan-perasaan negatif seperti kesedihan, penyesalan, frustrasi, karena akan berhadapan dengan perasaan negatif yang tidak sehat seperti depresi, kecemasan dan tidak berharga
- 3) Membantu individu menghilangkan gangguan emosional, yaitu mengajar perubahan filosofis yang mencegah individu terganggu oleh pikiran-pikiran irasional yang luar biasa Darimis (2014: 164).

Tujuan utama REBT adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka masih merupakan

sumber utama dari gangguan-gangguan emosi yang dialami mereka. REBT mendorong suatu revaluasi filosofis dan ideologis berdasarkan asumsi bahwa masalah-masalah manusia berakar secara filosofis. Jadi REBT tidak diarahkan pada penghapusan gejala-gejala tetapi mendorong klien agar menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar. REBT bergerak ke penghapusan gejala, dalam artian tujuan utama proses terapeutiknya adalah membantu klien untuk membebaskan dirinya sendiri dari gejala yang dilaporkan dan tidak dilaporkan kepada konselor.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling pendekatan REBT adalah untuk merubah sikap, persepsi, cara pikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional menjadi rasional agar dapat mengembangkan diri, meningkatkan konsep diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

e. Peran dan Fungsi Konselor REBT

Pada pendekatan REBT konselor harus aktif. Mereka adalah instruktur yang mengajarkan dan membetulkan kognisi kliennya. Konselor harus menyimak dengan cermat untuk menemukan pernyataan tidak logis atau salah dari kliennya dan keyakinan yang bertentangan. Konselor REBT “harus cerdas, berwawasan, empatik, respek, tulus, konkret, bertekad kuat, ilmiah, berminat membantu orang lain” Gladding (2012: 287).

Menurut Corey (2009:246) peran konselor dalam konseling REBT adalah :

- 1) Menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dialaminya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya
- 2) Membawa klien ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan meneruskan berfikir secara logis dengan

- mengulang-ulang berfikir menyalahkan diri dan mengekalkan pengaruh kanak-kanak
- 3) Konselor berusaha agar klien berusaha memperbaiki pikiran-pikiran yang meninggalkan gagasan irasionalnya
 - 4) Menantang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan-keyakinan irasional

Ellis (dalam Corey, 2009: 247-248) juga mengemukakan peran konselor dalam pendekatan REBT, sebagai berikut :

- 1) Mengajak klien untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi gangguan tingkah laku
- 2) Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasannya
- 3) Menunjukkan kepada klien ketidak logisan pemikirannya
- 4) Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional klien
- 5) Menunjukkan bahwa keyakinan itu tidak ada gunanya dan akan mengganggu masa depan
- 6) Menggunakan humor untuk menghadapi irasional pikiran klien
- 7) Menerangkan bagaimana gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan yang rasional
- 8) Mengajari klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berfikir sehingga klien bisa mengamati dan meminimalkan gagasan yang irasional

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan peran konselor dalam pendekatan REBT sangat menentukan keberhasilan proses konseling. Konselor harus aktif dan mendengarkan dengan cermat apa yang disampaikan oleh klien. Dalam konseling REBT ini konselor berusaha untuk mengubah keyakinan irasional klien menjadi keyakinan rasional agar pikiran irasional itu tidak mengganggu klien di masa sekarang dan masa mendatang.

f. Pengertian Teknik *Self Talk*

Self talk sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. *Self*

talk terdiri dari dua macam yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku.

Menurut Seligman (dalam Diswantika, 2016:15). mendefinisikan *self talk* sebagai:

Pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.

Zatrow (dalam Iswari dan Hartini, n.d: 9) mengatakan bahwa “*self talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan lelah, dengan cara mengungkapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif”. Semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif.

Sedangkan *self talk* negatif disebut sebagai pikiran-pikiran yang tidak rasional. Akibat emosional *self talk* yang negatif atau tidak irasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Menurut Erford (2017:223) :

Self talk adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka.

Tambunan (2018: 44) mengemukakan *self talk* adalah “berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. *Self talk* bukan berarti berbicara mengeluarkan kata-kata dari mulut layaknya saat berbicara dengan orang lain, melainkan berbicara dengan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala kita”.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat dipahami teknik *self talk* adalah suatu teknik yang diberikan kepada klien berupa pembicaraan dengan diri sendiri yang berguna untuk menyangkal

keyakinan-keyakinan klien yang tidak masuk akal serta mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan positif. Teknik *self talk* ini memberikan kesempatan kepada klien untuk mengganti pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih positif, agar klien dapat mencapai tugas perkembangannya dengan baik.

Self talk negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran yang tidak rasional. Karena *self talk* merupakan bagian dari REBT, maka *self talk* juga memiliki kelebihan-kelebihan yang sama dengan REBT.

g. Manfaat *Self Talk*

Tanpa disadari setiap individu butuh bicara dengan dirinya sendiri, karena mengajak berbicara dengan diri sendiri memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Tambunan (2018: 44) menyebutkan “*self talk* yang positif akan meningkatkan percaya diri, kebahagiaan, dan memotivasi diri”. *Self talk* dapat meningkatkan usaha untuk tetap fokus pada tugas, meningkatkan energi dan memberi efek positif. Adapun manfaat lain dari *self talk* adalah meningkatkan kontrol terhadap emosi.

Self talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti *perfeksionisme*, kekhawatiran, *self esteem*, dan pengelolaan amarah. Menurut Corey (dalam Erford, 2017: 231) “teknik *self talk* dapat digunakan untuk mengembangkan motivasi klien, untuk mengelola stres dan membantu anak untuk lebih menfokuskan pada hal-hal positif dan untuk memperkuat keterampilan *coping* mereka”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa teknik *self talk* berguna untuk meningkatkan motivasi klien, untuk mengurangi tingkat kecemasan klien dan lebih membantu klien untuk menfokuskan pikiran pada hal-hal positif. Penggunaan teknik *self talk* ini digunakan untuk mengganti pikiran-pikiran

negatif klien menjadi pikiran yang positif agar pikiran negatif tersebut tidak mengganggu perkembangan klien.

h. Macam-Macam *Self Talk*

1) Self Talk Positif

Self talk positif adalah teknik yang diberikan kepada klien agar klien termotivasi mencapai tujuannya. Individu dengan *self talk* positif akan mudah dapat mencapai tujuannya dan selalu optimis dalam menghadapi permasalahan. Menurut Pearson (dalam Erford, 2017: 224) mengatakan bahwa “*self talk* positif akan membangkitkan motivasi seseorang untuk mencapai tujuannya”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self talk* positif dapat memberikan motivasi kepada seseorang agar tetap optimis dalam mencapai tujuannya.

2) Self Talk Negatif

Self talk negatif adalah sesuatu yang mencegah klien untuk membaik dan sukses. Individu yang memiliki *self talk* negatif akan merasa pesimis dan merasakan kecemasan yang berlebihan. Terdapat 16 tipe *self talk* negatif menurut Schafer (dalam Erford, 2017:224) yaitu :

- a) Memfokuskan pada aspek-aspek negatif
- b) Mempersepsi situasinya buruk
- c) Mempersepsi situasinya adalah bencana
- d) Terlalu mengeneralisasi
- e) Menyepelkan
- f) Menyalahkan
- g) Perfeksionisme
- h) Memersepsi bahwa dirinya harus melakukan sesuatu
- i) Menganggap sebagai urusan pribadi
- j) Menghakimi makna orang lain
- k) Mempersepsi bahwa segala sesuatu berada di bawah kendalinya
- l) Mentalitas *all or none*

- m) Menggap diri selalu benar
- n) Keyakinan bahwa hidup mestinya adil
- o) Membesar-besarkan

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa *self talk* terbagi dua, yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif. *Self talk* positif adalah komunikasi dengan diri sendiri yang menghasilkan kondisi yang positif seperti meningkatnya kepercayaan diri, merasa bahagia, tidak mudah putus asa, dan semakin termotivasi. Sedangkan individu yang memiliki *self talk* negatif ditandai dengan keputus asaan, takut, minder, cemas dan sebagainya.

i. Langkah-Langkah Teknik *Self Talk*

Sebelum mengajari klien tentang cara menggunakan teknik *self talk*, akan membantu jika konselor profesional terlebih dahulu bekerja bersama-sama klien untuk mengembangkan sebuah sikap positif tentang *self talk* dan tentang klien. Untuk melakukannya, konselor dan klien seharusnya mengevaluasi pikiran klien tentang dirinya untuk menemukan pikiran-pikiran mana yang membantu untuk kesejahteraan klien. Dalam proses mengajarkan kepada klien tentang penggunaan *self talk*, konselor bisa memerintahkan klien untuk fokus pada pikiran itu.

Menurut Young (dalam Erford, 2017: 225) ada empat langkah dapat melaksanakan teknik *self talk*, diantaranya :

- 1) Mendeteksi dan mendiskusikan *self talk* negatif
- 2) Memeriksa maksud dari *self talk* negatif klien tersebut
- 3) Konselor membantu klien mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak kompatibel dengan pikiran itu
- 4) Klien meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktekkannya.

Berdasarkan langkah-langkah pelaksanaan konseling dengan teknik *self talk* di atas, maka langkah pertama yang penulis lakukan adalah mendeteksi *self talk* negatif klien dengan manganjurkan klien untuk membawa sebuah kartu indeks. Klien

menuliskan *self talk* negatifnya pada kartu indeks tersebut. Langkah selanjutnya penulis dan klien membahas *self talk* negatif yang telah dituliskan oleh klien pada kartu indeks tersebut serta penulis menanyai maksud dari *self talk* negatif klien serta apakah *self talk* yang dimiliki klien tersebut menguntungkan bagi dirinya. Jika klien menjawab tidak, maka langkah selanjutnya adalah penulis membantu klien untuk mengembangkan pernyataan-pernyataan yang dapat melawan *self talk* negatif klien. Pernyataan-pernyataan yang telah disusun oleh klien diucapkan berkali-kali setiap hari selama satu menit. Langkah terakhir adalah meninjau kembali pengaruh dari pernyataan-pernyataan tersebut untuk melawan *self talk* negatif klien.

3. Kaitan pendekatan REBT dengan Konsep Diri

Pendekatan *Rational Behavior Emotive Therapy* (REBT) adalah salah satu pendekatan yang digunakan dalam proses konseling individu maupun kelompok. Pendekatan REBT dikembangkan oleh Ellis pada tahun 1950-an. Pendekatan REBT menurut Ellis (dalam Darimis, 2014: 164) bertujuan untuk:

Meminimalkan pandangan menyalahkan diri dan mencapai kehidupan yang realistis, falsafah hidup yang toleran, termasuk di dalamnya mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri, menghargai diri, fleksibel, berfikir secara ilmiah dan menerima diri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT cocok untuk meningkatkan konsep diri siswa. Sesuai dengan tujuan pendekatan REBT di atas, yaitu membantu individu untuk menerima dirinya sendiri. Penerimaan diri individu ini adalah salah satu ciri-ciri dari konsep diri yang positif. Hamachek (dalam Rakhmat, 2007: 104) menjelaskan ada sebelas karakteristik dari konsep diri positif, yaitu :

1. Seseorang meyakini betul nilai dan prinsip-prinsip tertentu dan mempertahankannya, meskipun menghadapi kelompok yang kuat

2. Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa bersalah yang berlebihan
3. Tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang terjadi besok
4. Memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan
5. Merasa sama dengan orang lain
6. Sanggup menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain
7. Menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati dan menerima penghargaan tanpa rasa bersalah
8. Cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasinya
9. Sanggup mengaku kepada orang lain bahwa dia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan
10. Mampu menikmati dirinya secara utuh dalam setiap kegiatan
11. Peka pada kebutuhan orang lain, kebiasaan sosial yang telah diterima dan terutama sekali pada gagasan bahwa ia tidak bisa bersenang-senang dan mengorbankan orang lain

Berdasarkan karakteristik konsep diri positif dan tujuan dari pendekatan REBT tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT cocok digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa.

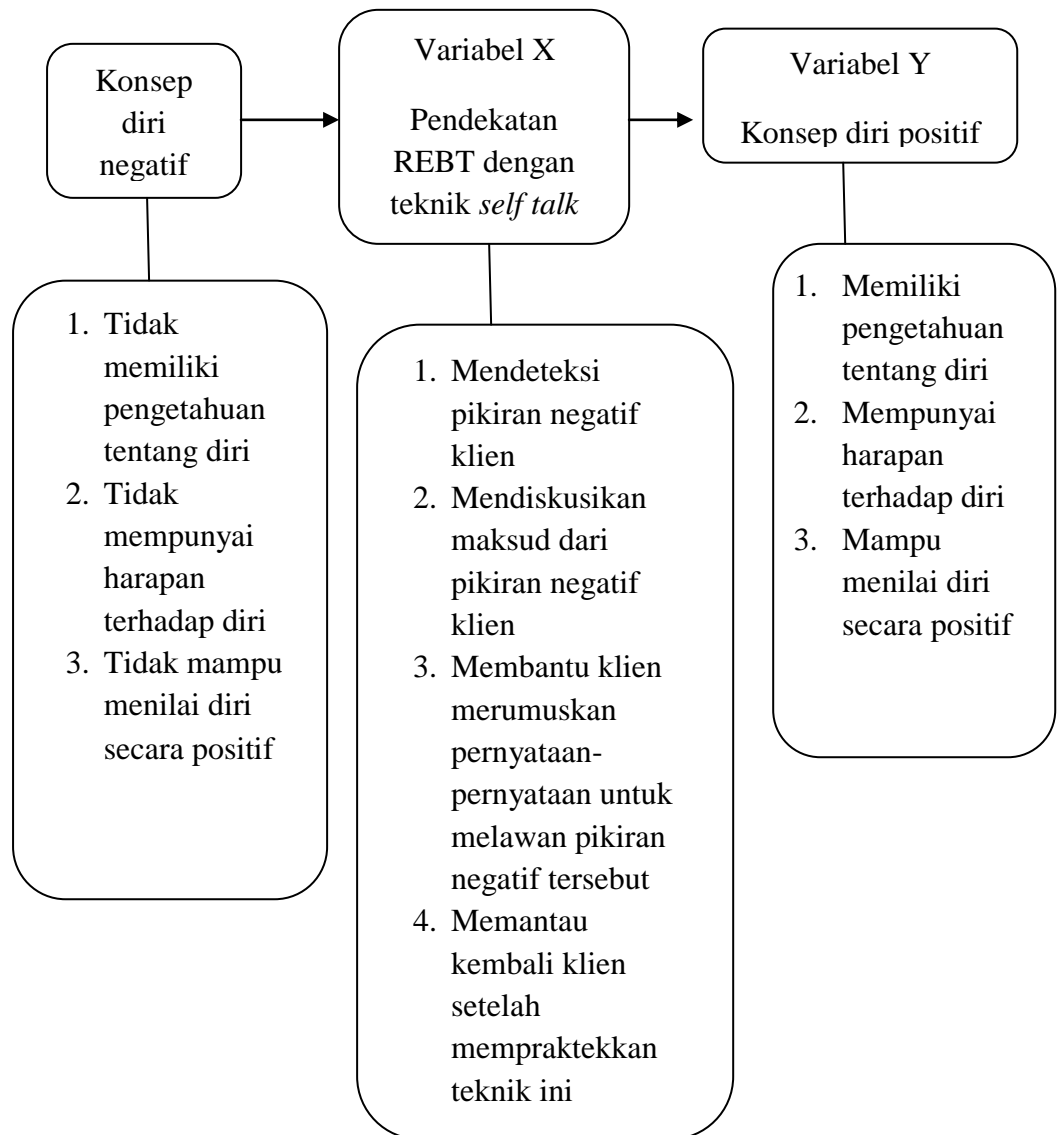
4. Penelitian Yang Relevan

- a. Penelitian Hartini pada tahun 2008 dengan judul “Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dalam menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojenegoro”, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojenegoro dan mengetahui hasil Bimbingan dan Konseling teknik *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojenegoro. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan sikap dan perilaku konseli ke arah positif. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Hartini adalah sama-sama menggunakan teknik *self talk*, sedangkan perbedaannya adalah penelitian Hartini mengaitkan

dengan percobaan bunuh diri sedangkan penelitian ini mengenai konsep diri.

- b. Penelitian Novia Diswantika pada tahun 2016 dengan judul “Efektifitas Teknik *Self Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah teknik *self talk* dalam pendekatan konseling kognitif dapat meningkatkan disiplin diri peserta didik. Hasil dari penelitian tersebut adalah teknik *self talk* dalam konseling kognitif dapat meningkatkan disiplin diri siswa. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik *self talk*. Sedangkan perbedaannya penelitian ini membahas konsep diri dan penelitian Novia Diswantika membahas disiplin diri.
- c. Penelitian Girang Firdaus pada tahun 2017 dengan judul “Penggunaan Konseling Individu *Rasional Emotif Behavior Terapi* untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah konseling REBT dapat meningkatkan konsep diri positif peserta didik. Hasil dari penelitian tersebut adalah konseling pendekatan REBT dapat meningkatkan konsep diri positif peserta didik. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti pengaruh konseling pendekatan REBT untuk meningkatkan konsep diri. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian ini menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri sedangkan penelitian Girang Firdaus menggunakan teknik umum dalam pendekatan REBT.

5. Kerangka Berfikir



Ket : Berdasarkan kerangka berfikir di atas dijelaskan bahwa siswa yang memiliki konsep diri negatif ditandai dengan siswa tersebut tidak mengetahui tentang dirinya, tidak mempunyai harapan terhadap dirinya dan tidak mampu menilai dirinya secara positif. Siswa yang memiliki konsep diri negatif tersebut akan diberikan perlakuan atau *treatment* yaitu konseling pendekatan REBT dengan menggunakan teknik *self talk*. Konseling pendekatan REBT ini diberikan kepada siswa

bertujuan untuk meningkatkan konsep diri siswa menjadi konsep diri yang positif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2013: 72) penelitian eksperimen adalah “metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dan perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Arikunto (dalam Novianti, n.d: 421) menyebutkan penelitian eksperimen adalah “penelitian yang didasarkan pada penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Penelitian eksperimen akan lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan atau gambar”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen adalah salah satu jenis penelitian yang digunakan untuk melihat pengaruh dari suatu perlakuan terhadap suatu objek penelitian. Penelitian eksperimen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh X (konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk*) untuk meningkatkan Y (konsep diri). Apakah benar konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri siswa kelas X IPS 4 di SMAN 1 Batipuh.

Adapun desain eksperimen yang peneliti gunakan adalah subjek tunggal (*single subject design*). Sunanto (2005: 56) mengatakan “pada desain subyek tunggal pengukuran variabel terikat atau target behavior dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu. Perbandingan tidak dilakukan antar individu maupun kelompok, tapi dibandingkan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda”. Rosnow dan Rosenthal (dalam Sunanto, 2005: 56) mengatakan “ subyek tunggal memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian”.

Berdasarkan penjelasan di atas dipahami bahwa *singel subject design* adalah salah satu desain penelitian eksperimen dengan cara melakukan pengukuran yang berulang-ulang terhadap subyek penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari perlakuan terhadap subyek penelitian. Adapun tipe subyek tunggal yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe A-B.

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Batipuh pada September 2018 sampai Januari 2019

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian tentu diperlukan adanya objek yang akan dijadikan sebagai sasaran penelitian, yang sering disebut objek penelitian. Oleh karena itu, sebelum penelitian dilaksanakan maka penulis perlu untuk menetapkan terlebih dahulu objek penelitiannya yang disebut dengan istilah populasi dan sampel.

Menurut Sugiyono (2013: 80) populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Senada dengan pendapat di atas, Bungin (2010: 99) juga mengemukakan bahwa populasi adalah “keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya sehingga objek-objek ini dapat menjadi data penelitian”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang akan menjadi subjek penelitian yang nantinya akan digeneralisasi untuk ditarik kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh.

Penulis mengambil populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X IPS 4 yang nantinya akan diambil beberapa sampel dari populasi tersebut. Peneliti mengambil populasi tersebut berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan informasi dari guru mata pelajaran bahwa beberapa siswa masih memiliki konsep diri yang negatif atau konsep diri rendah.

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	X IPS 4	33
Jumlah		33

Sumber : Guru BK SMAN 1 Batipuh

Berdasarkan tabel di atas siswa yang memiliki konsep diri rendah yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. Menurut Sugiyono (2013: 81) sampel adalah :

Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut.

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013: 85) "*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu". Sebelum melakukan *treatment* peneliti terlebih dahulu

melakukan pengukuran sebanyak tiga kali (kondisi *baseline*) terhadap populasi yaitu siswa kelas X IPS 4. Kemudian melakukan analisis dan pertimbangan terhadap siswa tersebut. Siswa yang memiliki konsep diri negatif sebanyak 4 orang yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini diantaranya:

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

No	Inisial
1	MD
2	NA
3	Nag
4	RRA

Berdasarkan tabel di atas terlihat siswa yang memiliki konsep diri negatif yang di jadikan sampel dalam penellitian ini. Siswa yang berada pada kategori konsep diri negatif ini, akan diberikan *treatment* berupa konseling individual dengan pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* yang bertujuan untuk meningkatkan konsep diri siswa menjadi konsep diri yang positif.

D. Pengembangan Instrumen

Seorang peneliti harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Setelah instrumen penelitian dibuat perlu dilakukan pengujian untuk melihat valid dan reliabelnya instrumen tersebut. Sebelum menyusun sebuah instrumen, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam pengembangan instrumen menurut Suyabrata (2011:53-60) yaitu:

1. Pengembangan Spesifikasi Instrumen

Spesifikasi instrumen adalah rancangan pokok instrumen. Segala kegiatan dalam pengembangan instrumen dilakukan berdasar atas spesifikasi itu. Spesifikasi harus memuat secara lengkap semua hal yang harus dilakukan, dan masing-masing harus disajikan secara spesifik.

2. Penulisan Butir-Butir Pertanyaan atau Pernyataan

Kemampuan untuk menulis pertanyaan atau pernyataan adalah perpaduan antara kiat dan latihan. Banyak buku yang menyajikan cara-cara untuk menulis pertanyaan atau pernyataan. Instrumen pengumpul data dalam atribut kognitif yang paling populer adalah pilihan ganda, sedangkan untuk non kognitif adalah model skala *likert*.

3. Telaah dan Revisi Butir-Butir Pertanyaan atau Pernyataan

Butir-butir pertanyaan atau pernyataan harus ditelaah secara cermat apakah sesuai dengan yang direncanakan. Rujukan pokok dalam telaah ini adalah spesifikasi instrumen. Aspek utama yang perlu dicermati adalah kesesuaian dengan spesifikasi, kesesuaian dengan landasan teoritis, kesesuaian dengan format dilihat dari sudut ilmu pengukuran, dan ketepatan bahasa yang digunakan.

4. Perakitan Butir-Butir Pertanyaan atau Pernyataan ke dalam Perangkat Instrumen

Butir-butir pertanyaan atau pernyataan harus dirakit menjadi satu instrumen yang siap untuk di uji cobakan. Dalam perakitan ini dirumuskan petunjuk bagaimana caranya merespon kepada pertanyaan atau pernyataan itu. Instrumen yang telah dirakit, kemudian dicetak dan di uji cobakan.

5. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil perekaman data (pengukuran) kalau instrumen itu digunakan oleh orang atau kelompok yang sama dalam waktu yang berlain atau kalau instrumen

itu digunakan oleh orang atau kelompok yang berbeda dalam waktu yang sama. Karena hasilnya yang konsisten itu maka instrumen dapat dipercaya atau dapat diandalkan.

Sunanto (2005: 28) mengatakan “pengukuran yang reliabel salah satu syarat mutlak yang harus dipenuhi dalam penelitian. Reliabel menunjukkan sejauh mana pengukuran data dapat diukur secara tepat dan ajeg”.

Berdasarkan penjelasan di atas dipahami bahwa sebelum melakukan pengukuran, instrumen yang akan digunakan harus reliabel untuk memperoleh hasil penelitian yang berkualitas. Untuk menguji reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan program SPSS 20.

Tabel 3.3
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
,830	30

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *Alpha* sebesar 0,830 artinya item-item pada skala konsep diri dapat dikatakan reliabel sebagai alat pengumpul data penelitian.

6. Pengujian Validitas

Validitas instrumen diartikan sejauh mana instrumen itu merekam atau mengukur apa yang dimaksud untuk diukur.

a. Validitas isi

Validitas isi adalah derajat dimana sebuah tes mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Menurut Noor (2011: 133) :

“validitas isi memastikan bahwa skala item-item telah cukup memasukkan sejumlah item yang representatif dalam mencerminkan domain konsep. Validitas isi adalah fungsi yang menunjukkan seberapa baik dimensi dan elemen sebuah konsep digambarkan”.

Peneliti akan membuat pernyataan atau pertanyaan instrumen yang menggambarkan variabel yang akan diteliti (konsep diri). Validitas isi mencakup hal-hal yang berkaitan dengan apakah item-item itu menggambarkan pengukuran dalam cakupan yang ingin diukur. Skala dalam penelitian ini dapat dikatakan valid apabila item-item skala benar-benar berkaitan dengan konsep diri tersebut dan divalidator oleh ahli dalam bidang tersebut. Kisi-kisi dari skala konsep diri yang peneliti gunakan telah divalidasi oleh ahli yaitu Bapak Ardimen, M.Pd., Kons.

b. Validitas konstruk

Menurut Noor (2011:133) “validitas konstruk berkaitan dengan tingkatan dimana skala mencerminkan dan berperan sebagai konsep yang sedang diukur”. Validitas konstruk merupakan suatu validitas yang membuktikan seberapa bagus hasil yang diperoleh berdasarkan teori yang diukur. Validitas instrumen dilakukan dengan cara:

- 1) Menyusun instrumen berdasarkan teori dan pertanyaan penelitian sehingga instrumen yang dibuat diharapkan dapat mengungkap konsep diri yang dimiliki siswa
- 2) Berkonsultasi dengan dosen pembimbing Ibu Emeliya Hardi, M.Pd dan Bapak Dr. Masril, M.Pd., Kons
- 3) Berkonsultasi dengan validator yaitu Bapak Ardimen, M.Pd., Kons

Tabel 3.4
Hasil Validitas Konstruk Skala Konsep Diri

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Valid tanpa revisi	16	Valid tanpa revisi

2	Valid dengan revisi	17	Valid dengan revisi
3	Valid tanpa revisi	18	Valid dengan revisi
4	Valid tanpa revisi	19	Valid tanpa revisi
5	Valid dengan revisi	20	Valid dengan revisi
6	Valid dengan revisi	21	Valid dengan revisi
7	Valid dengan revisi	22	Valid dengan revisi
8	Valid dengan revisi	23	Valid dengan revisi
9	Valid dengan revisi	24	Valid dengan revisi
10	Valid dengan revisi	25	Valid dengan revisi
11	Valid dengan revisi	26	Valid dengan revisi
12	Valid dengan revisi	27	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	28	Valid dengan revisi
14	Valid dengan revisi	29	Valid dengan revisi
15	Valid dengan revisi	30	Valid dengan revisi

Berdasarkan langkah-langkah penyusunan instrumen yang telah dijelaskan di atas, maka penulis membuat rancangan pokok instrumen terlebih dahulu yang memuat apa yang akan diukur, menentukan landasan teoritis yang akan diukur, menentukan subyek pengukuran dan tujuan pengukuran. Setelah rancangan pokok selesai, maka dilanjutkan dengan pembuatan kisi-kisi instrumen kemudian dilanjutkan dengan penulisan item. Setelah item-item tersebut ditulis, maka langkah selanjutnya adalah divalidasi oleh ahli dan dilanjutkan dengan uji reliabilitas. Apabila item-item tersebut telah valid dan reliabel, item dicetak dan diperbanyak setelah itu di bagikan kepada siswa kelas X IPS 4 di SMAN 1 Batipuh.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan untuk memperoleh data mengenai rendahnya konsep diri siswa adalah skala *guttman*. Menurut Sugiyono (2013: 96) :

Skalah *guttman* memiliki alternatif jawaban yang tegas yaitu ya-tidak, benar-salah, pernah-tidak pernah, dan positif-negatif. Dalam skala *guttman* hanya ada dua interval yaitu setuju atau tidak setuju. Jawaban tertinggi dalam skala *guttman* diberi skor satu dan jawaban terendah diberi skor nol.

Tabel 3.5
Skor Jawaban Skala *Guttman*

Jawaban	Item positif	Item negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam penelitian ini menggunakan skala *guttman* untuk mengumpulkan data. Peneliti membuat instrumen yaitu skala konsep diri yang mana dalam skala konsep diri tersebut masing-masing pernyataan terdapat dua macam alternatif jawaban, dalam hal ini peneliti menggunakan alternatif jawaban ya dan tidak. Jika pernyataan positif dan responden menjawab ya maka diberi skor 1, sedangkan jawaban tidak diberi skor 0. Sebaliknya, jika pernyataan negatif, responden menjawab ya maka diberi skor 0, sedangkan jawaban tidak diberi skor 1. Berikut rentang skor skala konsep diri yang peneliti gunakan:

Tabel 3.6
Rentang Skor Konsep Diri

Rentang skor	Kategori
16-30	Positif
1-15	Negatif

Keterangan:

1. Skor maksimum $1 \times 30 = 30$

Skor maksimum nilai tertinggi adalah 1, jadi 1 dikalikan jumlah item skala keseluruhan yang berjumlah 30 item dan hasilnya 30.

2. Skor minimum $0 \times 30 = 0$

Skor minimum adalah nilai terendah yaitu 0, jadi 0 dikalikan jumlah item skala keseluruhan yang berjumlah 30 dan hasilnya 0.

3. Rentang $30 - 0 = 30$

Rentang diperoleh dari skor maksimum dikurangi dengan skor minimum.

4. Banyak kriteria adalah 2 tingkatan dengan menggunakan kategori (tinggi, rendah)

5. Panjang kelas interval $30 : 2 = 15$

Panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang di bagi dengan banyaknya kriteria.

Agar peneliti memiliki pedoman dalam penulisan item, maka peneliti telah merancang instrumen penelitian yaitu kisi-kisi instrumen. Berikut kisi-kisi instrumen yang telah peneliti rancang:

Tabel 3.7
Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Sub variabel	Indikator	Nomor item		Jumlah item
			+	-	
	Pengetahuan tentang diri	1. Pengetahuan tentang diri fisik	1,2	3	3
		2. Pengetahuan tentang diri psikis	4	5,6	3
		3. Pengetahuan tentang diri sosial	7,8	9,10	4

Konsep diri	Pengharapan tentang diri	1. Harapan tentang diri fisik	1,12	13	3
		2. Harapan tentang diri psikis	4, 15	16	3
		3. Harapan tentang diri sosial	17	18	2
	Penilaian tentang diri	1. Penilaian tentang diri fisik	9, 20	1, 22	4
		2. Penilaian tentang diri psikis	3, 24	5, 26	4
		3. Penilaian tentang diri sosial	7, 28	9, 30	4
Jumlah				30	

Setelah instrumen disebarakan kepada siswa, langkah selanjutnya adalah peneliti memberi skor jawaban dari siswa tersebut. Selanjutnya jawaban siswa yang telah di skor di kelompokkan dan di analisis dengan cara membuatkan interval, dari interval tersebut maka akan terlihat siswa yang memiliki konsep diri rendah.

F. Desain Eksperimen

Menurut Sunanto (2005: 54) desain penelitian secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu : 1) desain kelompok (*group design*) dan 2) desain subyek tunggal (*single subject design*). Desain kelompok memfokuskan pada data yang berasal dari kelompok individu, sedangkan desain subyek tunggal memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian.

Jenis desain yang digunakan adalah *single subject design* dengan menggunakan tipe *ABdesign*. Menurut Sunanto (2005: 57) “prosedur desain ini disusun atas dasar apa yang disebut dengan logika *baseline*. Logika *baseline* menunjukkan suatu pengulangan pengukuran perilaku atau target *behavior* sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi *baseline* (A) dan kondisi *intervensi* (B)”. Febriati (2013: 249) menjelaskan “A adalah fase *baseline* sebelum diberikan intervensi, B merupakan fase *treatment*”. Fase *baseline* (A) adalah salah satu fase saat target behavior diukur secara periodik sebelum diberikan perlakuan, sedangkan fase *treatment* adalah fase saat target behavior diukur selama masa perlakuan tertentu diberikan.

Tawney dan Gast (dalam Sunanto, 2005: 56) mengatakan untuk meningkatkan validitas menggunakan desain A-B, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Mendefinisikan target behavior sebagai perilaku yang dapat diukur secara akurat
2. Melaksanakan pengukuran dan pencatatan data pada kondisi *baseline* (A) secara kontinyu sekurang-kurangnya 3 atau 5 kali (atau sampai *trend* dan level data diketahui secara jelas)
3. Memberikan *intervensi* (B) setelah kondisi *baseline* stabil
4. Melakukan pengukuran target behavior pada kondisi *intervensi* (B) secara kontinyu selama periode waktu tertentu sampai *trend* dan level menjadi stabil
5. Menghindari mengambil kesimpulan adanya hubungan fungsional (sebab akibat) antara variabel terikat dengan variabel bebas

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan desain subyek tunggal dengan tipe AB desain adalah desain penelitian yang memiliki paling tidak dua kondisi yaitu kondisi *baseline* yaitu kondisi awal sebelum diberikan perlakuan dan kondisi *intervensi*. Dalam penelitian dengan desain *single subject* dengan tipe AB ini, peneliti terlebih dahulu mengukur target behavior sebelum diberikan perlakuan dan mengukur target behavior selama masa perlakuan. Apabila terjadi perubahan perilaku pada kondisi *intervensi* setelah dibandingkan dengan kondisi *baseline*,

maka dapat diasumsikan bahwa perubahan tersebut karena adanya pengaruh dari intervensi yang dilakukan.

Peneliti mengambil sampel sebanyak 4 orang siswa yang akan diberikan *treatment* atau perlakuan berupa konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* menggunakan pendekatan *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa. Penelitian *single subject* tipe ABini memiliki dua kondisi, yaitu kondisi *baseline* dan kondisi intervensi. Pada kondisi *baseline* peneliti melakukan pengukuran terhadap siswa X IPS 4 sebanyak 3 kali. Setelah data hasil pengukuran stabil, maka peneliti memberikan *treatment* kepada 4 orang siswa yang menjadi sampel penelitian berdasarkan hasil pengukuran *baseline*. Peneliti memberikan *treatment* kepada 4 orang sampel penelitian berupa konseling individual dengan pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* sebanyak 4 kali pertemuan. Setiap selesai melaksanakan *treatment*, dilakukan kembali pengukuran terhadap sampel dengan memberikan skala konsep diri. Kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari sesi sebelumnya.

G. Teknik Analisis Data

Proses analisis data pada penelitian *single subject* ini adalah dengan mempresentasikan data ke dalam grafik. Menurut Sunanto (2005: 35) “tujuan pembuatan grafik dalam penelitian *single subject* ini adalah untuk membantu mengorganisasi data sepanjang proses pengumpulan data yang nantinya akan mempermudah untuk evaluasi dan untuk memberikan rangkuman data kuantitatif serta mendeskripsikan target behavior yang akan membantu dalam proses menganalisis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat”.

Sunanto (2005: 93) mengungkapkan bahwa “pada penelitian dengan kasus tunggal penggunaan statistik yang kompleks tidak dilakukan tetapi lebih banyak menggunakan statistik deskriptif yang sederhana, karena penelitian kasus tunggal lebih terfokus pada data individu dari pada

data kelompok”. Dalam menganalisis data pada penelitian dengan desain subyek tunggal ada tiga hal utama, yaitu pembuatan grafik, penggunaan statistik deskriptif manual, dan menggunakan analisis visual.

Statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menghitung data yang didapatkan saat observasi pada fase *baseline* dan fase intervensi. Sedangkan analisis visual digunakan untuk menganalisis hasil observasi yang sudah dihitung dengan statistik deskriptif manual.

Berdasarkan penjelasan di atas, langkah pertama yang dilakukan dalam analisis data adalah mendeskripsikan data awal yang telah diperoleh dari instrumen. Setelah itu siswa yang memiliki konsep diri rendah akan diberi perlakuan yaitu konseling individual pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk*. Setelah diberi perlakuan atau *treatment*, dilakukan kembali pengukuran, hasil dari pengukuran tersebut dibuatkan dalam bentuk grafik.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil Pengukuran *Baseline* Konsep Diri

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh satu variabel terhadap variabel lain. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X IPS 4 di SMAN 1 Batipuh.

Pada bab ini peneliti akan menyajikan hasil penelitian yang mengungkap tentang konsep diri siswa kelas X IPS 4 dan melihat apakah konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *self talk* berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri. Tahap awal dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 3 kali terhadap siswa kelas X IPS 4 sebelum memberikan *treatment*, dalam penelitian *single subject* dikenal dengan kondisi *baseline*. Peneliti melakukan pengukuran pada kondisi *baseline* dengan memberikan skala konsep diri kepada siswa kelas X IPS 4 sebanyak 33 orang. Adapun hasil pengukuran konsep diri siswa kelas X IPS 4 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Skor Konsep Diri Siswa
Sebelum Treatment
N=33

No	Inisial	Skor	Kategori
1	AMJ	18	Positif
2	AMW	17	Positif
3	AS	17	Positif
4	ARD	16	Positif

5	ADP	17	Positif
6	AM	16	Positif
7	AHD	18	Positif
8	CZ	16	Positif
9	FD	17	Positif
10	HS	50	Positif
11	HJ	17	Positif
12	IN	16	Positif
13	IP	16	Positif
14	IAH	16	Positif
15	MIZN	16	Positif
16	MDF	18	Positif
17	MD	14	Negatif
18	NA	14	Negatif
19	N	16	Positif
20	NPA	18	Positif
21	Nag	12	Negatif
22	NR	17	Positif
23	NSD	19	Positif
24	Nu	17	Positif
25	NF	17	Positif
26	OSR	17	Positif
27	PK	17	Positif
28	PA	16	Positif

29	PM	19	Positif
30	RRA	11	Negatif
31	SMTA	17	Positif
32	SAYY	16	Positif
33	YIY	16	Positif
	Jumlah	540	
	Rata-rata	16,4	Positif

Berdasarkan tabel di atas, konsep diri siswa kelas X IPS 4 berada pada kategori positif dengan rata-rata 16,4. Meskipun konsep diri siswa kelas X IPS 4 berada pada kategori konsep diri positif, namun rata-rata tersebut tidak terlalu jauh dengan angka skor yang menandakan konsep diri negatif. Skor antara 1-15 berada pada kategori negatif sedangkan skor 16-30 berada pada kategori positif.

Secara umum dapat dideskripsikan bahwa ada 4 orang siswa berada pada kategori konsep diri negatif dan 29 orang berada pada kategori konsep diri yang positif. Dalam hal ini, siswa dengan kategori negatif yang peneliti jadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Agar lebih jelas, peneliti memaparkan persentase konsep diri siswa sebagai berikut:

Tabel 4.2
Persentase Konsep Diri Siswa Kelas X IPS 4
N= 33

No	Interval	Kategori	f	%
1	16-30	Positif	29	87,88
2	1-15	Negatif	4	12,12
Jumlah			33	100

Berdasarkan persentase di atas terlihat bahwa siswa kelas X IPS 4 dengan kategori negatif terdapat 4 orang siswa dengan persentase

12,12 %, sedangkan siswa yang berada pada kategori positif terdapat 29 orang siswa dengan persentase 87,88 %. Meskipun persentase kategori positif lebih besar dari persentase kategori negatif, siswa yang termasuk dalam kategori positif tersebut tidak memperoleh skor yang jauh berbeda dengan siswa yang berada pada kategori negatif.

2. Data Sampel

Berdasarkan hasil pengukuran pada kondisi *baseline* tentang konsep diri siswa kelas X IPS 4 pada tabel 4.1 di atas, terdapat 4 orang siswa yang mempunyai skor konsep diri berada pada kategori negatif. Siswa dengan skor pada kategori negatif akan dijadikan sampel dalam penelitian ini. Adapun siswa tersebut sebagai berikut:

Tabel 4.3
Skor Sampel Penelitian

No	Inisial	Skor	Kategori
1	MD	14	Negatif
2	NA	14	Negatif
3	Nag	12	Negatif
4	RRA	11	Negatif
Jumlah		51	Negatif
Rata-rata		12,75	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa 4 orang siswa memiliki konsep diri yang berada pada kategori negatif dengan rata-rata skor 12,75. Siswa tersebut adalah MD dengan skor 14 yang berada pada kategori negatif, NA dengan skor 14 juga berada pada kategori negatif, Nag dengan skor 12 berada pada kategori negatif, dan RRA dengan jumlah skor 11 berada pada kategori negatif. Siswa dengan

konsep diri yang berada pada kategori negatif ini akan dijadikan sampel penelitian, untuk meningkatkan konsep diri siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini peneliti memberikan *treatment* kepada siswa tersebut berupa konseling individual dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *self talk*. Agar lebih jelas, peneliti akan memaparkan skor konsep diri yang diperoleh oleh siswa atau sampel penelitian per aspek sebagai berikut:

Tabel 4.4
Skor Baseline Konsep Diri
Aspek Pengetahuan
N=4

No	Inisial	Skor	Kategori
1	MD	5	Negatif
2	NA	5	Negatif
3	NAg	3	Negatif
4	RRA	3	Negatif
Jumlah		16	Negatif
Rata-rata		4	

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan tentang aspek pengetahuan yang mana skor rata-rata yang diperoleh adalah 4 berada pada kategori konsep diri negatif. Untuk melihat klasifikasi pada aspek pengetahuan ini adalah skor maksimal pada aspek pengetahuan ini 10 dan skor minimal 0, panjang interval 5, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5
Klasifikasi Skor Baseline Konsep Diri
Aspek Pengetahuan

No	Rentang Skor	Kategori	f	%
1	6-10	Positif	-	-
2	1-5	Negatif	4	100
Jumlah			4	100

Berdasarkan tabel di atas terlihat jelas bahwa siswa yang memperoleh skor berada pada kategori negatif sebanyak 4 orang. Perolehan skor oleh 4 orang siswa pada aspek pengetahuan ini berada pada kategori negatif.

Tabel 4.6
Skor *Baseline* Konsep Diri
Aspek Pengharapan
N=4

No	Inisial	Skor	Kategori
1	MD	4	Negatif
2	NA	4	Negatif
3	NAg	5	Positif
4	RRA	4	Negatif
Jumlah		17	Negatif
Rata-rata		4,25	

Berdasarkan tabel di atas tentang peroleh skor pada aspek pengharapan terlihat bahwa rata-rata skor dari 4 siswa tersebut berada pada kategori negatif yaitu 4,25. Untuk melihat klasifikasi kondisi *baseline* pada aspek pengharapan ini terdiri dari 8 item dengan skor maksimal 8 dan skor minimal 0 dan panjang interval 4. Agar lebih jelas peneliti akan memaparkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7
Klasifikasi Skor *Baseline* Konsep Diri
Aspek Pengharapan

No	Rentang Skor	Kategori	f	%
1	5-8	Positif	1	25
2	1-4	Negatif	3	75
Jumlah			4	100

Berdasarkan tabel aspek penghargaan di atas terlihat 75% siswa berada pada kategori negative dan 25% siswa berada pada kategori positif.

Tabel 4.8
Skor *Baseline* Konsep Diri
Aspek Penilaian
N=4

No	Inisial	Skor	Kategori
1	MD	5	Negatif
2	NA	5	Negatif
3	NAg	5	Negatif
4	RRA	4	Negatif
Jumlah		19	Negatif
Rata-rata		4,75	

Berdasarkan tabel di atas tentang peroleh skor pada aspek penilaian terlihat bahwa rata-rata skor dari 4 siswa tersebut berada pada kategori negatif yaitu 4,75. Untuk melihat klasifikasi kondisi *baseline* pada aspek penilaian ini terdiri dari 12 item dengan skor maksimal 12 dan skor minimal 0 dan panjang interval 6. Agar lebih jelas peneliti akan memaparkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9
Klasifikasi Skor *Baseline* Konsep Diri
Aspek Penilaian

No	Rentang Skor	Kategori	f	%
1	7-12	Positif	-	
2	1-6	Negatif	4	100
Jumlah			4	100

Berdasarkan tabel aspek pengharapan di atas terlihat jelas bahwa siswa yang memperoleh skor berada pada kategori negative sebanyak 100 %.

B. Pelaksanaan *Treatment*

Berdasarkan penjelasan tabel-tabel di atas, yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 4 orang siswa yang berada pada kategori negatif, yaitu MD, NA, NAg, dan RRA. Siswa tersebut akan diberikan *treatment* atau perlakuan berupa konseling individual dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *self talk* sebanyak 4 kali *treatment*. Setelah diberikan *treatment* akan dilakukan kembali pengukuran dengan memberikan skala konsep diri kepada siswa. Adapun tahap-tahap *treatment* yang diberikan adalah tahap pengantaran, tahap penajakan, tahap penafsiran, tahap pembinaan dan tahap penilaian.

Tabel 4.10
Waktu Pelaksanaan *Treatment*
Konseling Individual Pendekatan REBT
Menggunakan Teknik *Self Talk*

No	Inisial	Waktu Pelaksanaan Konseling			
		*1	2	3	4
		**22/01/19	24/01/19	26/01/19	28/01/19
1	MD	09.00 WIB	10.30 WIB	10.30 WIB	15.30 WIB
2	NA	10.30 WIB	08.45 WIB	11.00 WIB	10.15 WIB
3	NAg	13.30 WIB	14.00 WIB	13.30 WIB	08.30 WIB
4	RRA	14.45 WIB	15.05 WIB	09.00 WIB	14.00 WIB

* Pelaksanaan *treatment*

** Waktu Pelaksanaan *Treatment*

1. Siswa Pertama (MD)

a. *Treatment* 1(Selasa, 22 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Tahap pengantaran merupakan tahap awal kegiatan konseling. Tahap pengantaran ini peneliti menerima klien dengan terbuka dan membangun keakraban dengan klien. Pada tahap pengantaran ini peneliti juga memberi sapaan yang hangat kepada klien agar klien tidak merasa tegang dan kaku. Peneliti juga menjelaskan kepada klien mengenai konseling itu sendiri, tujuan dan azas-azas konseling agar klien lebih terbuka lagi dalam mengungkapkan permasalahan yang mengganggu pikirannya.

Setelah klien merasa nyaman dan tidak keberatan untuk memulai kegiatan konseling, maka peneliti mulai menanyakan permasalahan yang mengganggu pikiran klien saat ini. Klien masih ragu-ragu untuk menjawab dan hanya memberikan senyuman kepada peneliti. Peneliti kembali menjelaskan kepada klien salah satu azas BK yaitu kerahasiaan.

Ko : MD tenang saja, karena apapun yang kita bicarakan pada saat ini hanya kita yang tau dan tidak akan dibicarakan kepada siapapun tanpa seizin MD.

Klien tetap saja masih malu-malu untuk mengungkapkan permasalahannya. Dikarenakan klien masih malu-malu, peneliti langsung saja menyampaikan kepada klien hasil pengukuran skala konsep diri yang telah di isi oleh klien sebelumnya. Berdasarkan hasil pengukuran, diketahui klien tidak memiliki banyak teman.

Ko : Baiklah MD, berdasarkan instrumen yang telah MD isi beberapa waktu lalu, MD memiliki masalah salah

satunya tidak memiliki banyak teman. Apakah benar demikian ?

Ki : (Menunduk), benar Kak

Setelah klien menjawab bahwa itu benar salah satu masalah yang dihadapinya, maka peneliti langsung masuk ke tahap berikutnya.

2) Tahap Penjajakan

Pada tahap ini peneliti ingin mengetahui lebih jauh lagi permasalahan yang mengganggu pikiran klien tersebut. Pada tahap ini peneliti meminta klien untuk menceritakan lebih rinci mengenai permasalahannya.

Ko : Tidak memiliki banyak teman seperti apa yang MD maksud ?

Ki : Begini kak, saya tidak mempunyai banyak teman di kelas kak. Saya hanya memiliki dua teman kak, kemanapun kami hanya bertiga.

Ko : Lalu apa yang MD inginkan ?

Ki : Saya ingin seperti teman-teman yang lain kak, bergaul dengan mudahnya dan mempunyai banyak teman

Ko : Iya, lalu ?

Ki : Saya takut untuk bergaul dengan mereka kak.

Ko : Hal apa yang membuat MD takut ?

Ki : Saya takut mereka menolak untuk berteman dengan saya kak. Saya takut ketika nanti saya mendekati

mereka, mereka malah mengacuhkan saya kak.

Ko : Sudah pernahkah MD mencoba untuk bergaul dengan mereka ?

Ki : Sebenarnya belum kak

Ko : Jika belum, bagaimana MD bisa mengatakan hal demikian ?

Ki : Saya cuma takut kak, jika saya mencoba bergaul dengan mereka, mereka akan menolak saya

Ko : Baiklah MD, kakak memahami apa yang MD rasakan

Tahap penjajakan ini, konselor menerima dan memahami perasaan klien. Pada tahap ini klien masih kaku dan malu untuk mengungkapkan permasalahannya. Peneliti berusaha untuk memahami permasalahan klien dan ikut merasakan apa yang klien rasakan, agar klien merasa di dengarkan dan tidak merasa sendiri.

3) Tahap Penafsiran

Tahap ini peneliti akan menafsirkan inti dari permasalahan klien. Pada tahap penjajakan dapat peneliti pahami bahwa klien ingin memiliki banyak teman dan akrab dengan teman-teman lainnya namun klien tidak memiliki keberanian untuk mendekati teman-temannya itu karena berfikir ia akan ditolak oleh teman-temannya. Tahap penafsiran ini peneliti berusaha untuk membantu untuk memahami permasalahannya dan merancang kemungkinan-kemungkinan yang akan dilakukan sebagai alternatif dalam mengantisipasi masalah klien.

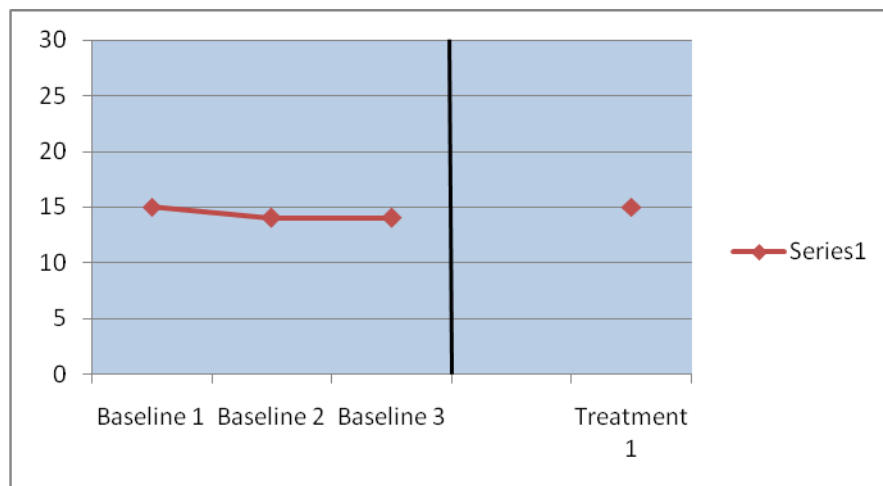
4) Tahap Pembinaan

Tahap pembinaan ini peneliti dan klien mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dan berbagai konsekuensinya, serta menetapkan rencana tindakan. Pada tahap pembinaan ini peneliti menanyakan kepada klien, apakah klien setuju untuk membuat suatu pernyataan atau pikiran-pikiran negatif klien yang mengganggu pikirannya.

Proses ini adalah langkah awal dari teknik *self talk* yang peneliti gunakan untuk melawan pikiran-pikiran irasional klien. Peneliti menyarankan kepada klien untuk menuliskan di rumah pikiran-pikiran negatif yang sering mengganggu pikirannya.

5) Tahap Penilaian

Setelah konseling diakhiri dan peneliti melihat adanya kemauan klien untuk mengentaskan permasalahan yang sedang di hadapinya, maka peneliti melakukan pengukuran kembali kepada klien dengan membagikan skala konsep diri. Hasil pengukuran ini akan dibandingkan dengan hasil pengukuran klien MD pada kondisi *baseline*. Tujuannya adalah untuk melihat apakah terdapat peningkatan konsep diri klien dari pengukuran sebelumnya. Berikut hasil pengukuran setelah *treatment 1* sebagai berikut:



Grafik 4.1
Pengukuran MD Setelah *Treatment 1*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan hasil pengukuran setelah *treatment* pertama, skor yang diperoleh MD mengalami peningkatan dibandingkan dengan pengukuran pada kondisi *baseline*. Skor yang diperoleh MD pada kondisi *baseline* pertama adalah 15, kemudian pada *baseline* kedua skor yang diperoleh MD turun menjadi 14 dan *baseline* ketiga skor yang diperoleh MD adalah 14. Pengukuran setelah *treatment* pada tahap ini naik 1 poin dari skor pada pengukuran *baseline*. Pada saat ini skor yang diperoleh MD menjadi 15. Meskipun skor yang diperoleh MD mengalami peningkatan, namun MD masih berada pada kategori konsep diri yang negatif.

b. *Treatment 2* (Kamis, 24 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Konseling sesi ke dua ini dilaksanakan pada saat jam istirahat. Pada pertemuan kali ini peneliti kembali membangun keakraban dengan klien. Peneliti juga menanyakan kabar dan keadaan klien. Klien terlihat lebih santai dibandingkan konseling sesi pertama.

2) Tahap Penjajakan

Tahap penjajakan pada *treatment* ke dua ini, peneliti menanyakan kepada klien mengenai kesepakatan pada *treatment* pertama yang lalu.

Ko : Bagaimana MD, apakah kesepakatan kita pada konseling pertama sudah MD lakukan ?

Ki : Sudah kak

Klien sudah melaksanakan apa yang menjadi kesepakatan pada konseling sesi pertama. Klien membawa kertas kecil yang berisikan pikiran-pikiran negatif klien yang mengganggu pikirannya. Klien menuliskan pada kertas tersebut jika ia bergabung dengan teman-teman yang lain mereka akan menolak dirinya, klien berfikir jika ia bergabung maka teman-teman tidak akan menganggap keberadaannya, jika klien bergabung maka teman-temannya akan melihat sinis terhadapnya. Tahap ini peneliti dan klien mendiskusikan maksud dari pikiran-pikiran negatif yang telah di tulis oleh klien.

Ko : Baiklah MD, kita akan membahas satu persatu pernyataan yang telah MD tuliskan. Apakah MD bersedia?

Ki : Saya bersedia kak

Ko : Menurut MD, apakah pikiran-pikiran negatif yang MD tulis ini menguntungkan MD ?

Ki : Sangat tidak menguntungkan kak,

Ko : Lalu apa yang MD inginkan ?

Ki : Saya ingin menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang merusak ini kak, tapi saya tau apa yang harus saya lakukan kak

Ko : Bagus MD, kakak juga pernah mengalami permasalahan yang hampir sama dengan permasalahan MD dan kakak bisa mengatasinya. Kakak yakin MD juga bisa.

Ki : (tersenyum)

Pada tahap penjajakan ini, peneliti memberikan pertanyaan terbuka kepada klien agar klien mengemukakan permasalahan yang dihadapinya secara rinci dan jelas. Namun pada tahap penjajakan konseling sesi ke dua ini klien masih kurang terbuka untuk menceritakan permasalahannya. Peneliti juga memberikan teknik khusus yaitu pemberian contoh pribadi kepada klien, ini bertujuan agar klien mengetahui bahwa orang lain juga pernah mengalami permasalahan yang hampir sama dengan dirinya dan mampu untuk mengentaskan permasalahan tersebut. Dengan begitu klien akan termotivasi untuk segera mengentaskan permasalahan yang dihadapinya.

3) Tahap Penafsiran

Berdasarkan penjajakan yang telah dilakukan dengan klien peneliti melihat bahwa klien sudah mulai ada keinginan untuk mengentaskan permasalahan yang sedang dihadapinya, namun klien tidak tau apa yang harus dilakukannya. Klien menyadari bahwa pikiran-pikiran negatif yang dimilikinya tidak akan menguntungkan dirinya sama sekali.

4) Tahap Pembinaan

Seperti yang peneliti lakukan pada *treatment* pertama, pada tahap pembinaan kali ini peneliti menunjukkan sikap empati kepada klien, yaitu ikut merasakan apa yang dirasakan oleh klien. Pada tahap pembinaan ini peneliti juga memberikan teknik *self talk* untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh klien.

Ko : Baiklah MD, silahkan pejamkan mata MD dan rileks.

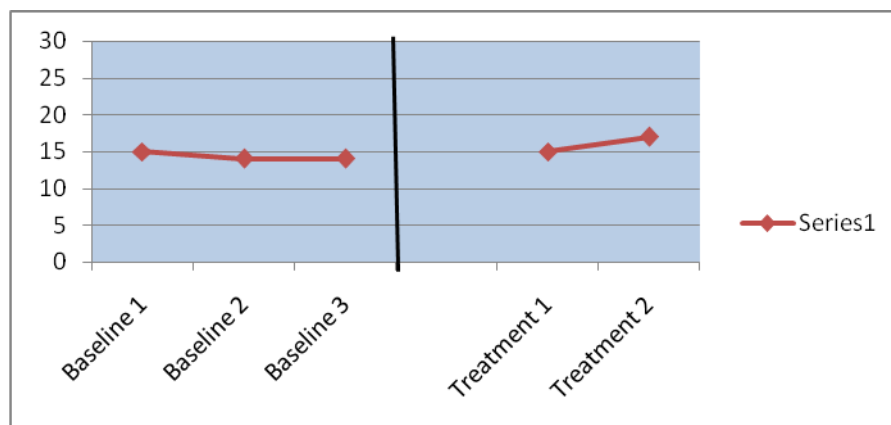
Ki : (Memejamkan mata dan rileks)

Ko : Pikirkan sesuatu yang pernyataan yang bertentangan dengan pikiran-pikiran negatif. Ucapkan kalimat tersebut dan kemudian ucapkan dengan lantang

Klien mengucapkan satu pernyataan yang bertentangan dengan pikiran-pikiran negatifnya. Peneliti mengarahkan klien, jika pikiran-pikiran negatif kembali muncul maka klien harus memberhentikannya dan menanyai diri sendiri apakah pikiran-pikiran itu menguntungkan baginya. Ini merupakan salah satu variasi dari teknik *self talk* yaitu metode P dan Q (Pause and Question).

5) Tahap Penilaian

Setelah konseling diakhiri, peneliti memberikan skala konsep diri kepada klien untuk melakukan pengukuran kembali setelah *treatment* ke dua.



Grafik 4.2
Pengukuran MD Setelah *Treatment 2*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa konsep diri klien mengalami peningkatan dari pengukuran sebelumnya. Pada pengukuran setelah *treatment* pertama klien memperoleh skor 15, pada saat pengukuran setelah *treatment* ke dua skor MD naik 2 poin menjadi 17. Skor 17 yang diperoleh oleh MD pada pengukuran setelah *treatment* ke dua ini sudah berada pada kategori konsep diri yang positif.

c. *Treatment 3* (Sabtu, 26 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Tahap pengantaran pada *treatment* ke tiga ini, seperti biasanya peneliti memberikan sapaan hangat kepada klien dan menanyakan kabar. Peneliti juga menanyakan perasaan klien setelah dua kali melaksanakan konseling.

Ko : Bagaimana perasaan MD saat ini ?

Ki : Saya sudah mulai mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif saya kak namun belum seutuhnya kak. Pikiran-pikiran negatif itu masih sering muncul kak.

Ko : Bagus MD, kakak yakin MD mampu melakukannya

Pada tahap pengantaran ini peneliti juga memberikan penghargaan atas apa yang telah dilakukan klien untuk mengentaskan permasalahannya. Peneliti kembali menanyakan kepada klien mengenai kesediaan klien untuk mengikuti kegiatan konseling lanjutan. Klien pun bersedia dan peneliti melanjutkan pada tahap berikutnya.

2) Tahap Penjajakan

Peneliti mengevaluasi pemahaman klien terkait pembahasan masalah klien yang telah di bahas pada sesi konseling sebelumnya. Berdasarkan pernyataan klien, dapat diketahui bahwa klien sudah mulai mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang menggungunya.

Pada tahap penjajakan ini, peneliti kembali memberikan teknik *self talk* yang selanjutnya. Langkah selanjutnya yaitu peneliti membantu klien untuk mengembangkan pernyataan-pernyataan yang dapat melawan pikiran-pikiran negatif klien tersebut.

Pada tahap ini klien diberi tugas untuk mempraktekkan dan mengatakan pernyataan-pernyataan positif terhadap dirinya sebanyak lima kali sehari dan masing-masing dilakukan paling tidak selama satu menit. Klien pun bersedia untuk melakukan tugas tersebut.

3) Tahap Penafsiran

Berdasarkan tahap penjajakan, dapat dilihat bahwa klien sudah melakukan apa yang menjadi kesepakatan pada konseling sesi pertama. Klien sudah mulai mampu untuk

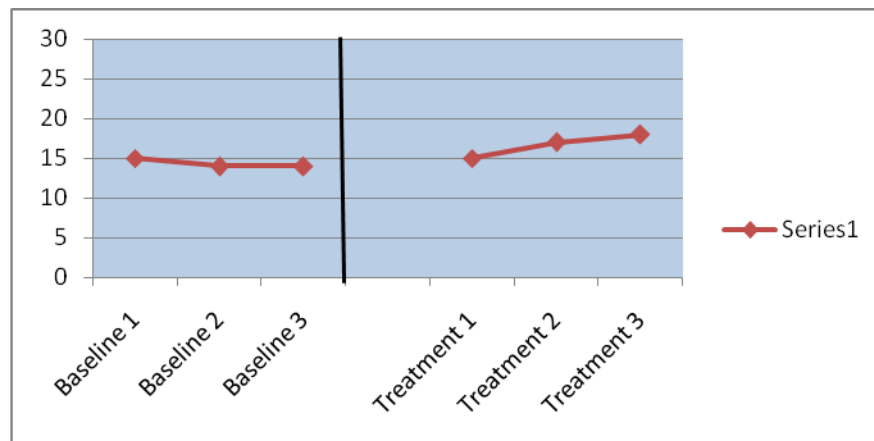
melawan pikiran-pikiran negatifnya walaupun belum sepenuhnya.

4) Tahap Pembinaan

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan kepada klien untuk melaksanakan tugas yang telah di sepakati. Tujuan penguatan ini diberikan adalah agar klien termotivasi dan bersemangat untuk melakukan tugas tersebut.

5) Tahap Penilaian

Setelah konseling diakhiri, peneliti memberikan skala konsep diri kepada klien untuk melakukan pengukuran. Skor hasil pengukuran ini akan dibandingkan dari skor hasil pengukuran sebelumnya.



Grafik 4.3
Pengukuran MD Setelah *Treatment 3*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa konsep diri MD meningkat dibandingkan dengan pengukuran sebelumnya. Perolehan skor setelah *treatment* pertama dan kedua adalah 15 dan 17. Perolehan skor pada pengukuran setelah

treatment ke tiga ini meningkat sebanyak 1 poin menjadi 18. Skor tersebut sudah masuk pada kategori konsep diri yang positif.

d. *Treatment* 4 (Senin, 28 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Treatment ke empat ini peneliti sudah semakin akrab dengan klien. Klien terlihat santai dan tidak kaku lagi untuk melaksanakan konseling. Permasalahan yang dialami klien sepertinya sudah berkurang dan terentaskan, karena klien memberikan senyuman yang sepertinya tanpa beban. Peneliti menanyakan kepada klien, apakah klien bersedia untuk melanjutkan kegiatan konseling pada sesi terakhir ini. Klien bersedia dan peneliti langsung masuk ke tahap selanjutnya.

2) Tahap Penjajakan

Tahap penjajakan pada *treatment* ke empat ini, peneliti menanyakan kembali apakah tugas yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya sudah dilakukan dengan baik.

Ko : Bagaimana dengan tugas yang telah kita sepakati pada pertemuan sebelumnya ?

Ki : Saya sudah melaksanakannya kak, dan alhamdulillah saya mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang sangat mengganggu itu.

Ko : Bagus MD, lalu apa yang akan MD lakukan setelah ini ?

Ki : (Binggung)

Ko : Jika suatu saat nanti hal ini kembali terjadi, apa yang akan MD lakukan ?

Ki : Saya akan berusaha untuk melawan pikiran-pikiran negatif itu kak, karena jika dibiarkan akan mengganggu saya kak

Pada *treatment* ke empat ini klien sudah mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang sangat mengganguanya. Klien juga sudah memahami jika berfikiran negatif itu akan mengganguanya.

3) Tahap Penafsiran

Pada tahap peninjauan diketahui bahwa klien sudah mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang muncul. Klien juga menyadari bahwa pikiran-pikiran negatif itu akan mengganguanya. Klien berkomitmen setiap pikiran negatif itu kembali muncul, maka klien akan melawan pikiran negatif tersebut dengan mengatakan sesuatu yang berlawanan dengan pikiran negatif tersebut kepada dirinya.

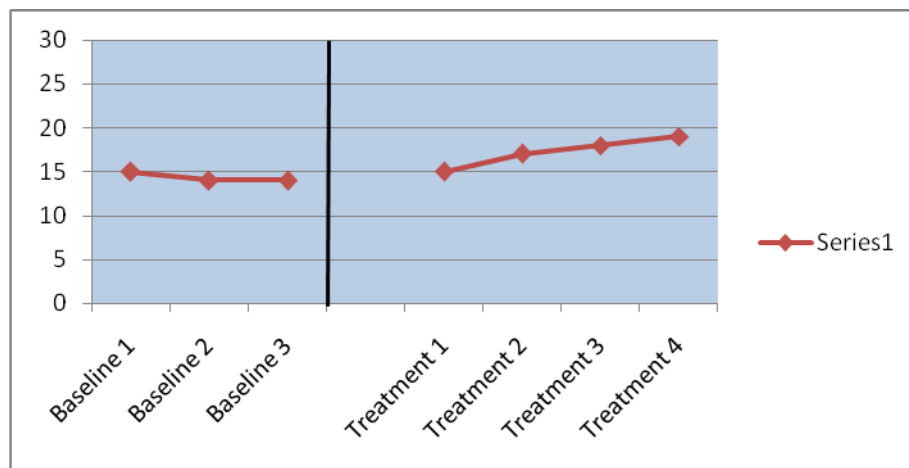
4) Tahap Pembinaan

Pada tahap ini peneliti memberikan dorongan dan meyakini klien bahwa ia mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif tersebut. Peneliti juga meyakini klien bahwa orang lain juga pernah mengalami masalah yang hampir sama dengan klien, dan masalah tersebut bisa terentaskan.

5) Tahap Penilaian

Setelah *treatment* ke empat selesai, peneliti kembali memberikan skala konsep diri kepada klien untuk melakukan pengukuran. Pengukuran ini bertujuan untuk melihat apakah

terdapat pengaruh dari teknik *self talk* ini untuk meningkatkan konsep diri klien.



Grafik 4.4
Pengukuran MD Setelah *Treatment 4*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa skor yang diperoleh oleh MD setiap kali pengukuran mengalami peningkatan. Pengukuran setelah *treatment* ke tiga skor yang diperoleh MD adalah 18, pada pengukuran setelah *treatment* ke empat skor MD meningkat 1 poin menjadi 19. Skor yang diperoleh MD pada pengukuran setelah *treatment* terakhir sudah berada pada kategori konsep diri positif. Artinya, setelah diberikan perlakuan berupa konseling individual dengan pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* konsep diri MD meningkat.

2. Siswa Ke Dua (NA)

a. *Treatment 1* (Selasa, 22 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Pada tahap pengantaran pertama *treatment* ini peneliti berkenalan dengan klien NA. Peneliti menyampaikan kepada klien mengenai hasil pengukuran skala yang telah dilakukan pada hari-hari sebelumnya. Peneliti membangun keakraban

dengan klien agar klien tidak tegang dan tidak merasa asing. Sebelum masuk ke tahap selanjutnya, peneliti menjelaskan dahulu seputar konseling, karena klien baru pertama kali melaksanakan konseling. Setelah itu, peneliti menanyakan kesiapan konseli untuk memulai kegiatan konseling. Klien sudah bersedia dan langsung memasuki tahap selanjutnya.

2) Tahap Penjajakan

Pada tahap penjajakan ini, peneliti mulai menggali permasalahan klien.

Ko : Berdasarkan instrumen yang telah NA isi, apa yang menjadi permasalahan NA saat ini?

Ki : (Diam)

Ko : NA tenang saja, tidak usah sungkan atau takut karena apapun yang kita bicarakan saat ini hanya kita yang tau.

Ki : Saya merasa bodoh di antara teman-teman saya di kelas kak

Ko : Bodoh seperti apa ?

Ki : Contohnya saja, ketika kami berdiskusi dengan kelompok kecil dan saya mengemukakan pendapat, tapi pendapat saya itu tidak pernah di dengar oleh teman-teman kelompok saya kak

Ko : Apakah selalu begitu ?

Ki : Iya kak, setiap ada diskusi kelompok pendapat saya tidak pernah di dengar kak

Ko : Lalu apa yang NA lakukan ?

Ki : Setelah itu saya hanya diam kak, dan berfikir mungkin pendapat saya tidak pernah benar kak

Pada tahap peninjauan ini diketahui bahwa klien menganggap dirinya bodoh di banding teman-temannya. Klien berfikiran seperti itu karena setiap berdiskusi pendapat klien tidak pernah di dengarkan.

3) Tahap Penafsiran

Berdasarkan peninjauan yang telah peneliti lakukan, klien merasa bodoh di antara teman-temannya karena teman-temannya tidak pernah mendengarkan pendapat klien saat diskusi. Hal ini membuat klien berkecil hati, dan merasa tidak memiliki kemampuan yang sama seperti teman-temannya.

4) Tahap Pembinaan

Setelah mengetahui permasalahan klien, peneliti berusaha untuk memahami klien dan ikut merasakan apa yang dirasakan klien.

Ko : Kakak mengerti apa yang NA rasakan

Ki : (Menunduk)

Ko : Menurut NA apa yang membuat teman-teman tidak mendengarkan pendapat NA ?

Ki : Tidak tau kak, mungkin karena saya bodoh dan tidak tau apa-apa kak

Ko : Bagaimana kalau NA mengatakan kalimat yang sebaliknya ?

Ki : Maksud kakak ?

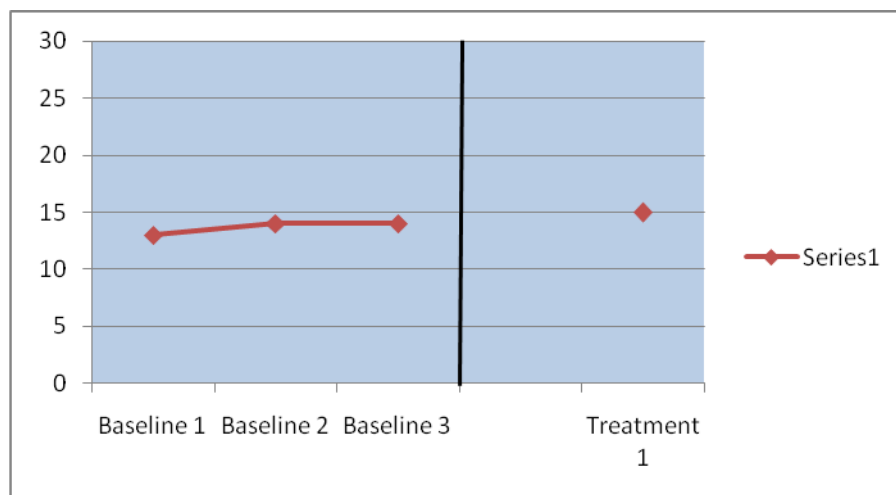
Ko : Bagaimana kalau kalimat saya bodoh diganti dengan saya pintar ?

Ki : Tidak mungkin kak, kalau saya pintar pasti teman-teman akan mendengarkan pendapat saya saat diskusi kak

Pada tahap ini peneliti berusaha untuk meluruskan pikiran-pikiran irasional klien.

5) Tahap Penilaian

Setelah selesai *treatment* pertama klien diberikan skala konsep diri untuk melakukan pengukuran kembali. Tujuan pengukuran ini adalah untuk melihat adakah peningkatan dari pengukuran sebelumnya. Berikut grafik hasil pengukuran setelah *treatment* pertama:



Grafik 4.5
Pengukuran NA Setelah *Treatment 1*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa skor yang diperoleh NA pada kondisi *baseline* adalah 13, 14, 14. Skor pengukuran setelah *treatment* pertama mengalami peningkatan. Skor yang diperoleh

NA meningkat sebanyak 1 poin dari skor pada kondisi *baseline* terakhir yaitu 14 menjadi 15. Skor yang diperoleh NA setelah *treatment* pertama ini masih berada pada kategori konsep diri negatif.

b. *Treatment 2* (Kamis, 24 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Peneliti menyapa klien dan berjabat tangan serta menerima klien dengan terbuka. Peneliti juga menanyakan kabar klien dan perasaannya setelah konseling sesi pertama. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan klien untuk memulai kegiatan konseling sesi ke dua.

2) Tahap Penjajakan

Peneliti kembali menanyakan kepada klien mengenai permasalahan yang di hadapi klien secara lebih rinci lagi.

Ko : Berdasarkan pembicaraan kita pada pertemuan sebelumnya, NA mengatakan mungkin pendapat yang NA sampaikan tidak benar. Benar demikian ?

Ki : Iya kak, setiap kali saya berpendapat dalam diskusi tidak pernah di dengar kak. Bahkan saya merasa mereka tidak menganggap saya bagian dari kelompoknya kak

Ko : Sudahkah NA tanyakan mengenai hali ini kepada teman kelompok ?

Ki : Belum kak, saya takut untuk menanyakan hal itu

Ko : Lalu NA akan membiarkan tetap seperti ini ?

Ki : Iya kak, mungkin saya yang harus tau diri.

Ko : Bagaimana NA bisa tau alasan teman-teman tidak mendengar pendapat NA kalau NA tidak menanyakannya secara langsung ?

Ki : (terdiam)

Pada tahap peninjauan ini peneliti berusaha untuk mengetahui permasalahan klien lebih rinci dan jelas.

3) Tahap Penafsiran

Berdasarkan peninjauan yang telah dilakukan, klien masih menganggap bahwa alasan teman-teman tidak mendengarkan pendapatnya saat diskusi karena ia bodoh.

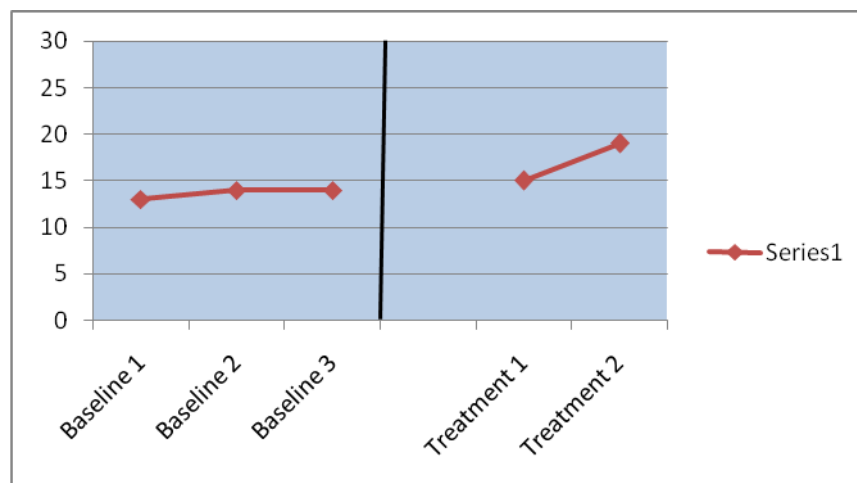
4) Tahap Pembinaan

Tahap pembinaan ini peneliti dan klien mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dan berbagai konsekuensinya, serta menetapkan rencana tindakan. Pada tahap pembinaan ini peneliti menanyakan kepada klien, apakah klien setuju untuk membuat suatu pernyataan atau pikiran-pikiran negatif klien yang mengganggu pikirannya.

Proses ini adalah langkah awal dari teknik *self talk* yang peneliti gunakan untuk melawan pikiran-pikiran irasional klien. Peneliti menyarankan kepada klien untuk menuliskan di rumah pikiran-pikiran negatif berkaitan dengan permasalahan klien saat ini.

5) Tahap Penilaian

Seperti sebelumnya, setelah *treatment* klien akan diberikan kembali skala konsep diri untuk pengukuran. Berikut grafik hal *treatment* ke dua klien NA sebagai berikut :



Grafik 4.6
Pengukuran NA Setelah *Treatment 2*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa skor yang diperoleh klien mengalami peningkatan. Skor klien pada *treatment* pertama adalah 15, setelah *treatment* ke dua ini skor yang diperoleh NA mengalami peningkatan sebanyak 4 poin menjadi 19.

c. *Treatment 3* (Sabtu, 26 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Peneliti menyapa klien dan berjabat tangan serta menerima klien dengan terbuka. Peneliti juga menanyakan kabar klien dan perasaannya setelah konseling sesi pertama. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan klien untuk memulai kegiatan konseling sesi ke tiga.

2) Tahap Penjajakan

Peneliti menanyakan perasaan klien dan menanyakan apakah klien telah melakukan apa yang menjadi kesepakatan. Pada tahap ini peneliti dan klien membahas secara bersama-sama maksud dari pikiran-pikiran negatif yang telah klien tulis.

Setelah itu peneliti menanyakan kepada klien, apakah pikiran-pikiran ini menguntungkan ?klien menjawab tidak.

Ko : Menurut NA apakah pikiran seperti itu menguntungkan ?

Ki : Tidak kak

Ko : Lalu apa yang akan NA lakukan ?

Ki : Merubah pikiran-pikiran negatif itu kak

3) Tahap Penafsiran

Pada tahap ini, telah diketahui bahwa klien memahami bahwa pikiran-pikiran negatif yang sering muncul itu tidak menguntungkan baginya. Klien ingin merubah pikiran-pikiran negatif yang menggangukannya.

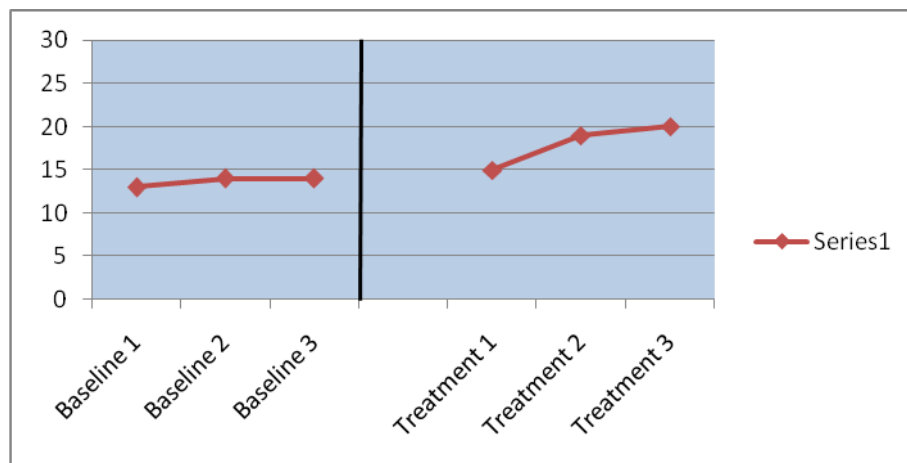
4) Tahap Pembinaan

Tahap ini peneliti dan klien mendiskusikan alternatif untuk mengentaskan permasalahan klien. Klien diberi tugas untuk mengucapkan kalimat-kalimat positif yang dapat memotivasi dan melawan penikiran negatif tersebut. Kalimat-kalimat positif itu diucapkan selama lima kali sehari selama satu menit. Jika pikiran negatif kembali muncul, maka klien memberhentikan pikiran negatif tersebut dan menanyai dirinya apakah pikiran itu menguntungkannya atau tidak.

5) Tahap Penilaian

Setelah selesai *treatmen* ke tiga ini, peneliti melakukan pengukuran lagi terhadap klien dengan membagikan skala konsep diri. Hasi pengukuran ini akan dibandingkan dengan

hasil pengukuran pada *treatment* sebelumnya. Berikut grafik hasil pengukuran *treatment* ke 3 sebagai berikut:



Grafik 4.7
Pengukuran NA Setelah *Treatment 3*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa skor yang diperoleh klien mengalami peningkatan. Skor sebelumnya 19 dan setelah *treatment* ke tiga meningkat 1 poin menjadi 20. Meskipun peningkatan skornya tidak banyak, namun saat ini klien NA sudah berada pada kategori konsep diri yang positif.

d. *Treatment 4* (Senin, 28 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Peneliti menyapa klien dan berjabat tangan serta menerima klien dengan terbuka. Peneliti juga menanyakan kabar klien dan perasaannya setelah konseling sesi pertama. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan klien untuk memulai kegiatan konseling sesi ke empat.

2) Tahap Penjajakan

Pada tahap ini peneliti menanyakan kepada klien mengenai tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Klien sudah

mempraktekkannya dan klien mengaku telah mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang merusak tersebut.

3) Tahap Penafsiran

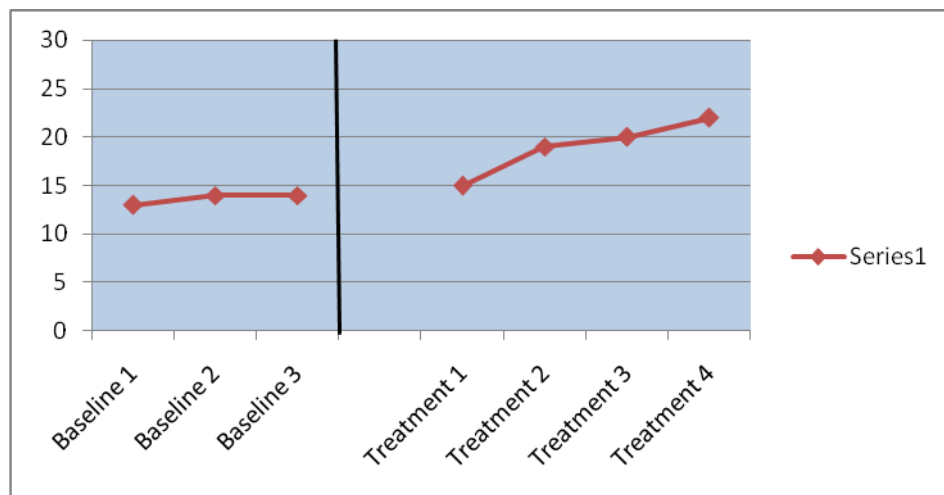
Pada tahap penajakan diketahui bahwa klien telah mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang merusak tersebut. Klien mengatakan bahwa ia akan selalu berusaha untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang sangat mengganggu tersebut. Karena klien tidak mau pikiran-pikiran itu terus mengganggu dan menghambat klien dalam mengembangkan potensinya.

4) Tahap Pembinaan

Pada tahap ini, peneliti hanya memberikan penguatan yang peneguhan hasrat kepada klien dengan menyakini klien bahwa ia mampu untuk melakukan apa yang telah menjadi komitmennya tersebut.

5) Tahap Penilaian

Peneliti kembali melakukan pengukuran terhadap konsep diri klien. Berikut hasil pengukuran skala konsep diri klien NA setelah *treatment* ke empat:



Grafik 4.8
Pengukuran NA Setelah *Treatment 4*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas terlihat jelas bahwa setiap kali pengukuran, skor yang diperoleh klien selalu meningkat. Skor pada pengukuran setelah *treatment 1, 2 dan 3* adalah 15, 19, 20. Skor hasil pengukuran setelah *treatment ke 4* ini skor klien meningkat sebanyak 2 poin menjadi 22. Artinya, terjadi peningkatan konsep diri klien melalui konseling REBT menggunakan teknik *self talk*.

3. Siswa ke Tiga (Nag)

a. *Treatment 1*

1) Tahap Pengantaran

Tahap pengantaran merupakan tahap awal kegiatan konseling. Tahap pengantaran ini peneliti menerima klien dengan terbuka dan membangun keakraban dengan klien. Pada tahap pengantaran ini peneliti juga memberi sapaan yang hangat kepada klien agar klien tidak merasa tegang dan kaku. Peneliti juga menjelaskan kepada klien mengenai konseling itu sendiri, tujuan dan azas-azas konseling agar klien

lebih terbuka lagi dalam mengungkapkan permasalahan yang mengganggu pikirannya.

2) Tahapan Penjajakan

Pada tahap penjajakan ini, peneliti mulai menggali permasalahan klien.

Ko : Berdasarkan instrumen yang telah NAg isi, apa yang menjadi permasalahan NAg saat ini?

Ki : Saya takut untuk tampil di depan umum

Ko : Apa yang membuat Nag takut ?

Ki : Saya takut ditertawakan dan dicemooh oleh teman jika saya salah kak

Ko : Apakah Nag sudah pernah mengalami hal demikian ?

Ki : Belum kak,

Ko : Tadi NAg takut untuk tampil di depan umum karena takut ditertawakan sedangkan NAg belum pernah mengalami hal yang demikian. Bagaimana itu ?

Ki : Iya kak, karena teman-teman di kelas ini selalu seperti itu kak. Jika ada teman yang salah selalu ditertawakan kak

Pada tahap penjajakan ini diketahui bahwa klien takut untuk tampil di depan umum karena takut ditertawakan jika melakukan kesalahan.

3) Tahap Penafsiran

Berdasarkan penjajakan yang telah peneliti lakukan, klien merasa takut untuk tampil di depan karena takut ditertawakan.

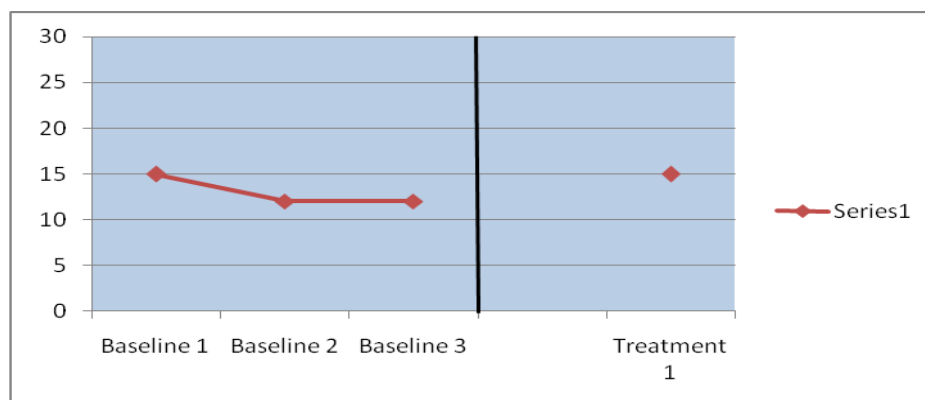
Klien memang belum pernah mengalami hal demikian, tapi ini berdasarkan pengalaman temannya.

4) Tahap Pembinaan

Setelah mengetahui permasalahan klien, peneliti berusaha untuk memahami klien dan ikut merasakan apa yang dirasakan klien. Pada tahap ini peneliti mengajak klien untuk berfikir positif dan optimis. Peneliti meminta klien untuk memejamkan matanya dan membayangkan satu kalimat yang bertentangan dengan ketakutan klien tadi. Setelah kalimat itu terfikirkan, maka klien di suruh untuk mengucapkan kalimat tersebut dengan lantang. Kalimat tersebut di ucapkan berkali-kali. Setelah itu klien dipersilahkan untuk membuka matanya kembali.

5) Tahap Penilaian

Setelah selesai *treatment* pertama klien diberikan skala konsep diri untuk melakukan pengukuran kembali. Tujuan pengukuran ini adalah untuk melihat adakah peningkatan dari pengukuran sebelumnya. Berikut grafik hasil pengukuran setelah *treatment* pertama:



Grafik 4.9
Pengukuran NAg Setelah *Treatment 1*
Konseling Pendekatan REBT menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa skor konsep diri NAg pada kondisi *baseline* adalah 15, 12, 12. Setelah *treatment* pertama skor yang diperoleh oleh NAg meningkat sebanyak 3 poin menjadi 15. Skor yang diperoleh oleh NAg pada pengukuran setelah *treatment* pertama ini masih berada pada kategori konsep diri negatif.

b. *Treatment 2*

1) Tahap Pengantaran

Peneliti menyapa klien dan berjabat tangan serta menerima klien dengan terbuka. Peneliti juga menanyakan kabar klien dan perasaannya setelah konseling sesi pertama. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan klien untuk memulai kegiatan konseling sesi ke dua.

2) Tahapan Penjajakan

Pada tahap ini klien sudah mulai mampu melawan pikiran negatifnya. Namun masih belum berani untuk tampil. Peneliti menyarankan klien untuk membuat pernyataan-pernyataan negatif yang mengganggu pikirannya pada sebuah kertas.

3) Tahap Penafsiran

Klien sudah mulai melawan pikiran negatifnya. Namun klien masih belum mampu untuk tampil di depan umum. Pada tahap penjajakan telah terlihat keinginan klien untuk melawan pikiran-pikiran negatinya tersebut.

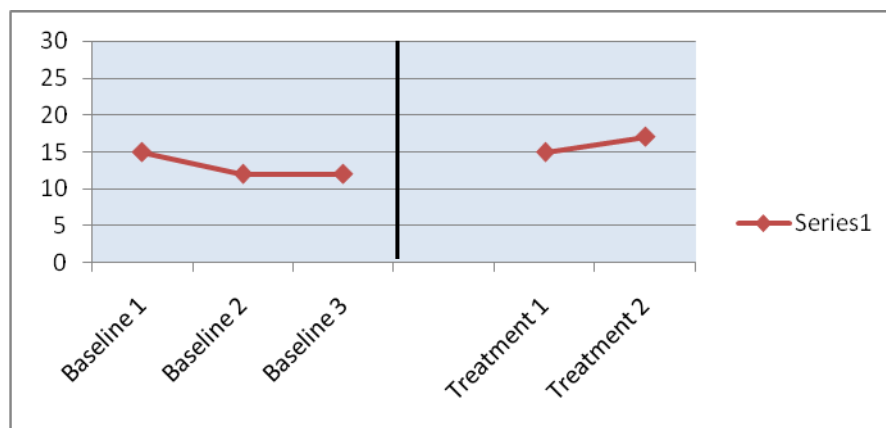
4) Tahap Pembinaan

Seperti yang peneliti lakukan pada *treatment* pertama, pada tahap pembinaan kali ini peneliti menunjukkan sikap empati

kepada klien, yaitu ikut merasakan apa yang dirasakan oleh klien. Pada tahap pembinaan ini peneliti juga memberikan teknik *self talk* untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh klien.

5) Tahap Penilaian

Setelah konseling diakhiri, peneliti memberikan skala konsep diri kepada klien untuk melakukan pengukuran kembali setelah *treatment* ke dua:



Grafik 4.10
Pengukuran NAg Setelah *Treatment 2*
Konseling Pendekatan REBT menggunakan Teknik *Selft Talk*

Berdasarkan grafik di atas terlihat skor yang diperoleh NAg pada pengukuran setelah *treatment* ke dua mengalami peningkatan. Perolehan skor pengukuran konsep diri setelah *treatment* pertama adalah 15, pada pengukuran setelah *treatment* kedua skor yang diperoleh NAg mengalami peningkatan sebanyak 2 poin. Skor konsep diri NAg setelah *treatment* kedua menjadi 17.

c. *Treatment 3*

1) Tahap Pengantaran

Tahap pengantaran pada *treatment* ke tiga ini, seperti biasanya peneliti memberikan sapaan hangat kepada klien dan

menanyakan kabar. Peneliti juga menanyakan perasaan klien setelah dua kali melaksanakan konseling.

Ko : Bagaimana perasaan NAg saat ini ?

Ki : Sudah lebih baik dari sebelumnya kak, sekarang saya sedang berusaha untuk berani tampil di depan umum kak

Ko : Bagus NAg, kakak yakin NAg mampu melakukannya

Pada tahap pengantaran ini peneliti juga memberikan penghargaan atas apa yang telah dilakukan klien untuk mengentaskan permasalahannya. Peneliti kembali menanyakan kepada klien mengenai kesediaan klien untuk mengikuti kegiatan konseling lanjutan. Klien pun bersedia dan peneliti melanjutkan pada tahap berikutnya.

2) Tahapan Penjajakan

Pada tahap penjajakan ini peneliti bersama klien mendiskusikan maksud dari pernyataan negatif yang telah di buat oleh klien. Peneliti menanyakan kepada klien apakah pikiran ini menguntungkan atau tidak.

3) Tahap Penafsiran

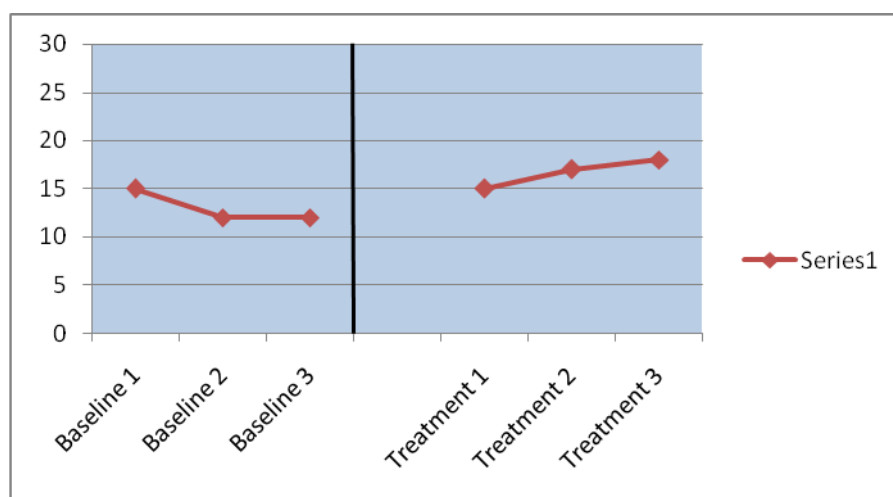
Berdasarkan penjajakan yang telah dilakukan, klien menyadari bahwa pikiran-pikiran negatif tersebut tidak menguntungkan sama sekali.

4) Tahap Pembinaan

Pada tahap pembinaan ini peneliti berusaha untuk tetap memberi dukungan kepada klien untuk melakukan komitmen tersebut. Peneliti juga meminta klien untuk membuat satu kalimat yang dapat menentang pikiran-pikiran negatif klien tersebut. Setelah itu, klien diminta untuk mengucapkan kalimat tersebut sebanyak lima kali sehari selama satu menit.

5) Tahap Penilaian

Peneliti kembali melakukan pengukuran dengan membagikan skala konsep diri kepada klien. Berikut hasil dari pengukuran pada *treatment* ke tiga:



Grafik 4.11
Pengukuran NAg Setelah *Treatment 3*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa skor klien mengalami peningkatan. Skor yang diperoleh NAg pada *treatment* sebelumnya adalah 15 dan 17. Setelah *treatment* ketiga skor pengukuran konsep diri yang diperoleh NAg meningkat sebanyak 1 poin sehingga menjadi 18.

d. *Treatment 4*

1) Tahap Pengantaran

Peneliti menyapa klien dan berjabat tangan serta menerima klien dengan terbuka. Peneliti juga menanyakan kabar klien dan perasaannya setelah konseling sesi ketiga. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan klien untuk memulai kegiatan konseling sesi ke empat.

2) Tahapan Penjajakan

Pada tahap ini peneliti menanyakan kepada klien mengenai tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Klien sudah mempraktekkannya dan klien mengaku telah mampu untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang merusak tersebut.

3) Tahap Penafsiran

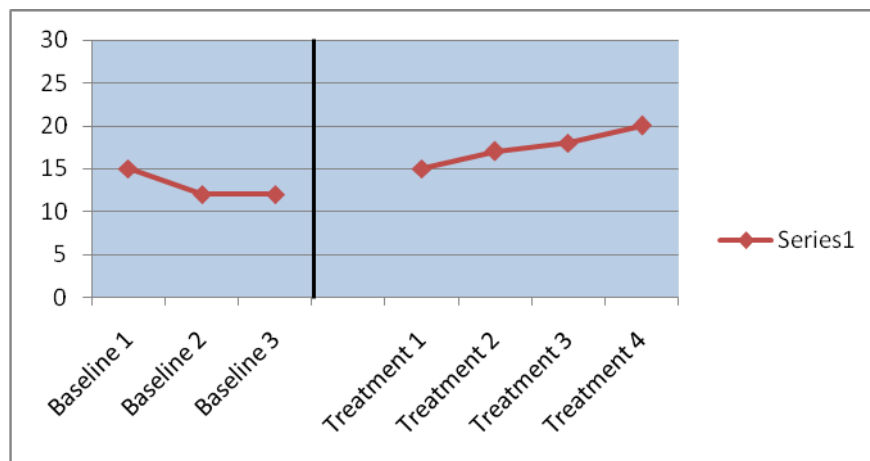
Pada tahap ini klien sudah melakukan apa yang menjadi kesepakatan pada pertemuan sebelumnya. Klien sudah mau untuk memberanikan diri tampil di depan umum.

4) Tahap Pembinaan

Pada tahap ini, peneliti banyak memberikan penguatan yang peneguhan hasrat kepada klien dengan menyakini klien bahwa ia mampu untuk melakukan apa yang telah menjadi komintennya tersebut.

5) Tahap Penilaian

Peneliti kembali melakukan pengukuran dengan membagikan skala konsep diri kepada klien. Berikut hasil dari pengukuran pada *treatment* ke empat:



Grafik 4.12
Pengukuran NAg Setelah *Treatment 4*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas terlihat jelas bahwa terjadi peningkatan setiap kali *treatment*. Skor pengukuran konsep diri pada kondisi *baseline* adalah 15, 12, 12. Setelah *treatment* skor yang diperoleh NAg mengalami peningkatan menjadi 15, 17, 18 dan setelah *treatment* keempat ini skor NAg meningkat sebanyak 2 poin dan menjadi 20.

4. Siswa ke Empat (RRA)

a. *Treatment 1* (Selasa, 22 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Tahap pengantaran pada *treatment* pertama ini peneliti menyambut klien dengan hangat dan terbuka. Kemudian peneliti dan klien saling berkenalan. Peneliti membangun keakraban agar klien tidak merasa kaku. Peneliti bertanya kepada klien apakah sudah pernah melaksanakan konseling sebelumnya, klien menjawab belum pernah. Oleh karena itu peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai konseling, tujuan dan asal dari konseling itu sendiri.

Setelah menjelaskan seputar konseling, peneliti menanyakan kesiapan klien untuk memulai kegiatan konseling. Klien mengaku sangat tegang dan grogi. Peneliti kembali menenangkan klien dan mengajak klien untuk rileks. Setelah klien siap untuk memulai kegiatan konseling, maka peneliti masuk ke tahap selanjutnya.

2) Tahap Penjajakan

Peneliti menanyakan kepada klien apakah skala konsep diri yang telah klien isi sebelumnya benar sesuai dengan keadaan dirinya. Klien menjawab benar itu sesuai dengan keadaan dirinya. Peneliti meminta klien untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya.

Ko : Apa yang mengganggu pikiran RRA saat ini ?

Ki : (Terdiam dan menunduk)

Ko : Sampaikan saja RRA, nanti kita akan sama-sama mencari jalan keluarnya

Ki : Begini kak, saya merasa teman-teman di kelas ini tidak menyukai saya kak

Ko : Tidak menyukai seperti apa ?

Ki : Ketika saya tampil ke depan kelas untuk menjawab soal yang diberikan guru, saya selalu dibilang mencari perhatian kak

Ko : Hmm iya, lalu ?

Ki : Saya merasa sedih dengan sikap teman-teman di kelas terhadap saya kak, terkadang semua yang saya lakukan pasti ada salahnya di mata mereka kak

Ko : Apakah semua teman di kelas itu bersikap demikian ?

Ki : Iya kak, semuanya bersikap demikian terhadap saya kak. Kalaupun ada yang baik, itupun karena ada maunya kak

Ko : Jadi, RRA merasa sedih dengan perlakuan teman-teman di kelas terhadap ko ?

Ki : Benar kak

Pada tahap penjajakan diketahui bahwa klien merasa sedih dengan perlakuan teman-teman di kelas terhadapnya. Klien merasa teman-teman di kelas tidak menyukainya. Pada tahap ini konselor berusaha untuk memahami klien dan masalah yang di hadapinya.

3) Tahap Penafsiran

Tahap penafsiran ini konselor memahami bahwa klien merasa teman dikelasnya tidak menyukainya. Apapun yang RRA kerjakan selalu salah di mata teman-temannya.

4) Tahap Pembinaan

Pada tahap pembinaan ini klien mengajukan pertanyaan kepada klien, apakah yang ia pikirkan itu menguntungkan untuk dirinya. Apakah dengan berfikiran seperti itu klien menjadi lebih baik. Peneliti menanyakan hal tersebut agar klien menyadari bahwa apa yang ia fikirkan selama ini belum tentu benar adanya.

Ko : Menurut RRA benarkan pemikiran seperti itu ?

Ki : Benar kak, setiap kali saya tampil di depan kelas

mereka selalu bilang saya mencari perhatian kak

Ko : Sudahkan RRA tanyakan kepada teman-teman mengenai hal ini secara baik-baik ?

Ki : Saya tidak pernah menanyakan kepada mereka secara langsung kak, tapi dari sikap mereka terhadap saya sangat terlihat kalau mereka memang tidak menyukai saya kak

Ko : Baiklah RRA, bagaimana bisa RRA mengatakan hal demikian sedangkan RRA tidak pernah menanyakan secara langsung hal tersebut?

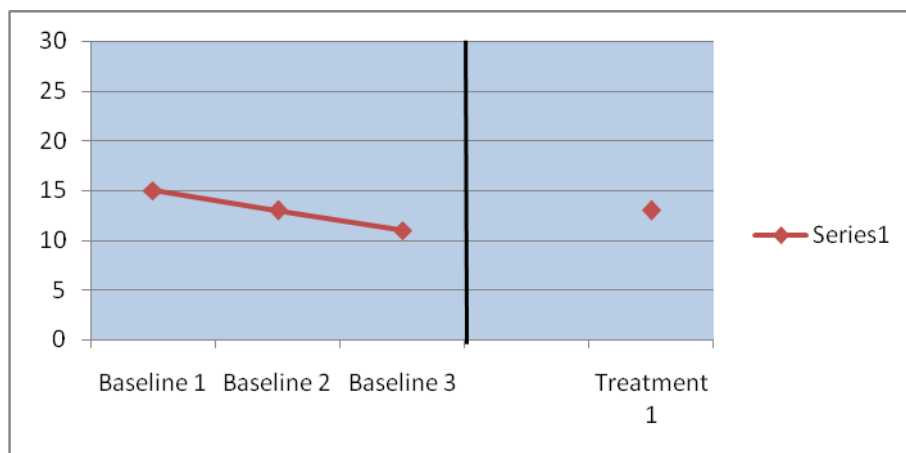
Ki : (terdiam)

Pada tahap pembinaan kali ini, klien bersikukuh mengatakan bahwa teman-teman memang tidak menyukainya. Ketika peneliti menanyakan apakah hal ini sudah pernah ditanyakan secara langsung kepada teman-temannya dan klien menjawab tidak pernah. Peneliti juga memberikan teknik umum yaitu konfrontasi untuk menyanggah pernyataan klien yang bertentangan. Konfrontasi yang diberikan ini tidak bermaksud untuk menyalahkan atau menjatuhkan klien, hanya saja agar klien dapat memahami dan menyadari bahwa apa yang klien katakan tidak sesuai dengan tindakan.

5) Tahap Penilaian

Setelah konseling diakhiri dan peneliti melihat adanya kemauan klien untuk mengentaskan permasalahan yang sedang di hadapinya, maka peneliti melakukan pengukuran kembali kepada klien dengan membagikan skala konsep diri. Hasil pengukuran ini akan dibandingkan dengan hasil pengukuran klien MD pada kondisi *baseline*. Tujuannya adalah untuk

melihat apakah terdapat peningkatan konsep diri klien dari pengukuran sebelumnya. Berikut hasil pengukuran setelah *treatment* 1 sebagai berikut:



Grafik 4.13
Pengukuran RRA Setelah *Treatment* 1
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik pengukuran setelah *treatment* pertama di atas terlihat bahwa skor yang diperoleh RRA meningkat sebanyak 2 poin. Pada kondisi *baseline* terakhir RRA memperoleh skor 15, 13 dan 11. Setelah *treatment* pertama skor yang diperoleh RRA meningkat sebanyak 2 poin menjadi 13. Pengukuran setelah *treatment* pertama skor konsep diri yang diperoleh RRA masih berada pada kategori konsep diri negatif.

b. *Treatment* 2 (Kamis, 24 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Konseling sesi ke dua ini dilaksanakan pada saat jam pulang sekolah. Pada *treatment* ke dua peneliti menyapa klien dengan sapaan hangat dan menanyakan mengenai kegiatan belajar kepada klien. Peneliti mulai menanyakan kepada klien tentang kesepakatan pada *treatment* pertama kemarin.

Ko : Bagaimana RRA mengenai kesepakatan kita pada

pertemuan pertama ?

Ki : Saya sudah melakukannya kak

Klien sudah melaksanakan apa yang menjadi kesepakatan pada *treatment* pertama. Peneliti langsung memasuki tahap selanjutnya yaitu tahap penjajakan.

2) Tahap Penjajakan

Pada tahap ini peneliti ingin mengetahui permasalahan klien secara mendalam dan rinci. Pada tahap penjajakan ini klien diminta untuk mengungkapkan apa yang menjadi permasalahannya saat ini. Pada tahap ini, peneliti dan klien juga membahas pernyataan yang telah ditulis oleh klien mengenai pikiran-pikiran negatif klien. Peneliti akan memeriksa dan membahas maksud dari pernyataan yang dituliskan oleh klien tersebut. Pada tahap penjajakan ini klien dan peneliti membahas satu persatu dari pernyataan yang dituliskan oleh klien tersebut.

3) Tahap Penafsiran

Pada tahap ini peneliti mencoba mengartikan dan memaknai apa yang di sampaikan oleh klien pada tahap penjajakan. Klien berfikir kalau teman-teman tidak menyukai dirinya karena setiap klien tampil di depan kelas untuk mengerjakan soal-soal yang diberikan guru, teman-temannya banyak yang berbisik-bisik dan melihat ke arah klien dengan pandangan yang kurang mengenakkan bagi klien. beberapa di antara teman-temannya memang mengatakan secara langsung kalau klien mencari perhatian guru.

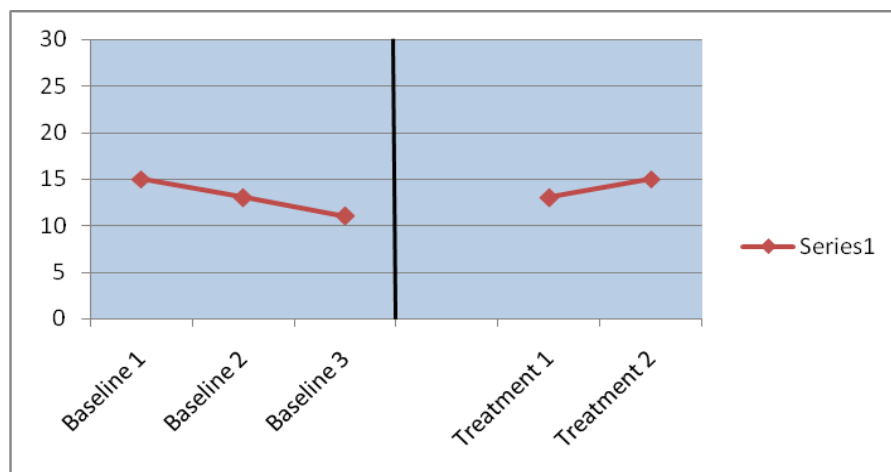
4) Tahap Pembinaan

Seperti yang peneliti lakukan pada *treatment* pertama, pada tahap pembinaan kali ini peneliti menunjukkan sikap empati kepada klien, yaitu ikut merasakan apa yang dirasakan oleh klien. Peneliti tidak menyalahkan apa yang disampaikan oleh klien. Pada tahap pembinaan ini peneliti juga memberikan teknik *self talk* untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh klien.

Pada tahap ini peneliti menyuruh klien untuk memejamkan mata dan membayangkan satu kalimat positif untuk melawan pernyataan atau pikiran negatif klien. Setelah terpikirkan, klien dipersilahkan untuk mengucapkan kalimat positif itu dengan lantang secara berulang-ulang.

5) Tahap Penilaian

Setelah *treatment* ke dua berakhir, peneliti memberikan skala konsep diri kepada klien dan melakukan pengukuran setelah melakukan *treatment*. Dalam penelitian *single subject* tahap ini dikenal dengan tahap intervensi. Berikut grafik hasil pengukuran setelah *treatment* ke dua sebagai berikut:



Grafik 4.14
Pengukuran RRA Setelah *Treatment 2*
Konseling Pendekatan REBT Menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa skor yang diperoleh RRA pada pengukuran setelah *treatment* pertama adalah 13. Setelah *treatment* ke dua mengalami peningkatan sebanyak 2 poin. Skor yang diperoleh RRA pada pengukuran setelah *treatment* ke dua ini menjadi 15. Artinya, setiap *treatment* konsep diri klien meningkat.

c. *Treatment* 3(Sabtu, 26 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Treatment ke tiga ini klien sudah terlihat lebih ceria dari sebelumnya. Peneliti memberikan sapaan hangat dan menanyakan kabar klien. Pada tahap ini, peneliti juga menanyakan perasaan klien dan klien pun menjawab sudah lebih baik dari sebelumnya.

2) Tahap Penjajakan

Pada tahap ini peneliti kembali menanyakan permasalahan klien lebih rinci. Klien sudah lebih terbuka dibandingkan konseling sebelumnya. Peneliti berusaha untuk lebih mendalami permasalahan klien.

Ko : Apa yang RRA rasakan saat ini ?

Ki : Sudah lebih tenang dari sebelumnya kak, tapi terkadang masih sulit untuk melawan pikiran negatif itu kak

Ko : Sulit seperti apa ?

Ki : Saya masih saja berfikiran kalau teman-teman itu tidak menyukai saya kak.

Ko : Kakak mengerti yang RRA rasakan

Ki : Iya kak, terkadang dengan keadaan seperti ini saya jadi tidak bersemangat untuk belajar kak. Saya sudah jarang untuk tampil di depan kelas untuk mengerjakan soal-soal, walaupun saya tau jawabannya kak.

Ko : Apakah menurut RRA itu baik ?

Ki : Tentu tidak kak, saya menjadi siswa yang pasif rasanya kak. Terkadang saya merasa rugi kak, karena saya tidak mendapat nilai tambahan

Pada tahap penjajakan ini, klien mengemukakan permasalahannya secara panjang lebar kepada peneliti. Klien merasa teman-teman di kelas tidak menyukainya. Dan itu membuat ia tidak bersemangat dalam belajar dan menjadi malas untuk maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal-soal.

3) Tahap Penafsiran

Berdasarkan penjajakan yang telah peneliti lakukan terhadap klien RRA pada *treatment* ke 3 ini, diketahui bahwa permasalahan yang dialami RRA juga berpengaruh terhadap proses belajarnya. Klien menjadi tidak bersemangat dalam belajar dan menjadi pasif. Klien sudah jarang sekali untuk maju ke depan kelas karena berfikir teman-teman akan kembali mengejeknya dan mengatakan kalau ia mencari perhatian guru.

4) Tahap Pembinaan

Setelah diketahui permasalahan klien RRA secara rinci, peneliti akan memberikan teknik *self talk* kepada klien terlebih

dahulu. Ini berguna untuk melawan pikiran-pikiran negatif klien yang menyebabkan permasalahan ini.

Ko : Apakah keadaan seperti baik untuk RRA ?

Ki : Tidak kak, ini sangat merugikan saya kak

Ko : Benar, lalu bagaimana untuk kedepannya ?

Ki : Saya akan melawan pikiran-pikiran negatif yang tidak pasti dan sangat mengganggu itu kak. Saya juga akan mencoba membicarakan hal ini secara baik-baik dengan teman saya kak.

Ko : Bagus, sekarang kakak ada satu tugas yang harus RRA lakukan. Apakah RRA bersedia ?

Ki : Saya bersedia kak

Ko : Silahkan RRA tulis kalimat-kalimat pernyataan positif untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang muncul, kemudian kalimat-kalimat positif tersebut RAA ucapkan minimal lima kali sehari selama satu menit kepada diri RRA sendiri. Kakak yakin, ini akan membantu RRA untuk melawan pikiran-pikiran negatif tersebut

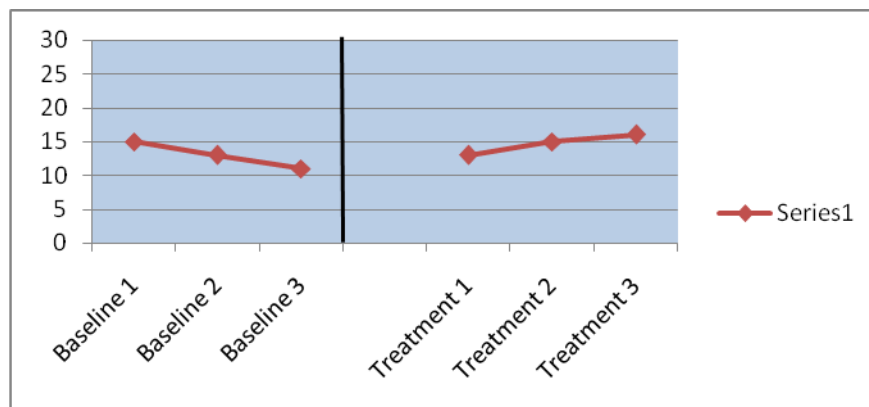
Ki : Baik kak, saya akan melakukannya

Pada tahap pembinaan ini, klien diminta untuk menuliskan kalimat-kalimat positif dan mengucapkannya pada diri sendiri. Ini merupakan salah satu langkah dari teknik *self talk*.

5) Tahap Penilaian

Konseling diakhiri dan klien kembali diberikan skala konsep diri untuk melakukan pengukuran setelah *treatment* ke

tiga ini. Berikut grafik hasil *treatment* ke tiga dengan klien RRA sebagai berikut:



Grafik 4.15
Pengukuran RRA Setelah *Treatment* 3
Konseling Pendekatan REBT menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa setiap kali *treatment* skor klien RRA mengalami peningkatan. Setelah *treatment* ke 3 ini skor klien meningkat sebanyak 1 poin menjadi 16. Ini berarti terdapat peningkatan dari *treatment* sebelumnya. Setelah *treatment* ketiga ini skor hasil pengukuran konsep diri RRA sudah berada pada kategori konsep diri positif.

d. *Treatment* 4(Senin, 28 Januari 2019)

1) Tahap Pengantaran

Pada tahap pengantaran ini, klien sudah mulai akrab dengan peneliti. Seperti biasa peneliti menanyakan kabar dan memberi sapaan kepada klien. Peneliti menanyakan perasaan klien saat ini. Klien menjawab sudah jauh lebih baik dari sebelum-sebelumnya. Peneliti langsung masuk ke tahap selanjutnya.

2) Tahap Penjajakan

Pada tahap penjajakan kali ini peneliti langsung saja menanyakan kepada klien apakah tugas-tugas yang telah di

sepakati pada pertemuan sebelumnya sudah dilakukan oleh klien. Klien menjawab ia sudah melakukan tugas tersebut. Klien mengaku setelah mempraktekkan tugas tersebut klien dapat berfikir secara rasional dan masuk akal.

Ko : Setelah RRA mempraktekkan teknik tersebut, apa yang RRA pikirkan ?

Ki : Saya berfikir tidak mungkin saya tau alasan teman-teman bersikap demikian kalau saya tidak bertanya kepada mereka

Pada tahap penajakan ini, klien menyadari bahwa ia tidak mungkin mengetahui alasan teman-teman bersikap demikian terhadapnya jika ia tidak bertanya. Klien memahami bahwa permasalahan yang timbul karena pikiran-pikiran yang tidak masuk akalnya.

3) Tahap Penafsiran

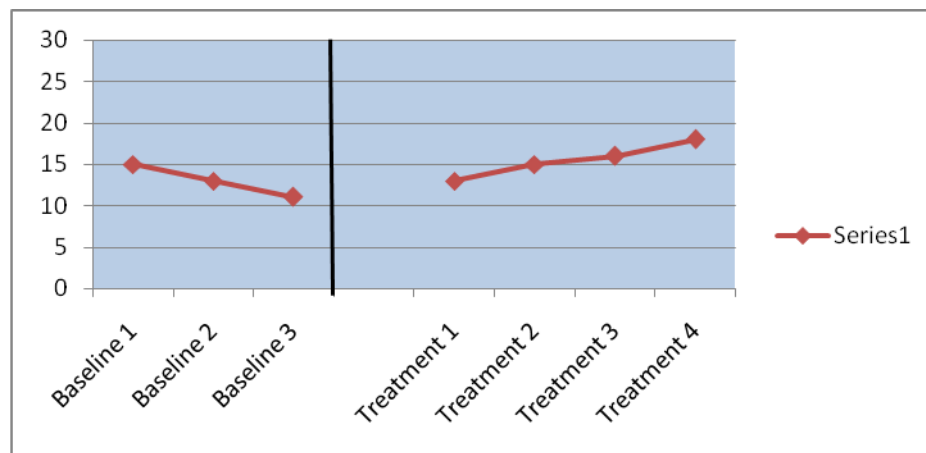
Setelah penajakan, dapat terlihat bahwa klien sudah memahami penyebab dari masalah yang sedang ia hadapi. Klien menyadari bahwa pikiran-pikiran negatif atau tidak masuk akal yang muncul akan mengganggu klien. Dalam hal ini, klien akan bertanya secara baik-baik kepada temannya agar klien tau alasan teman-temannya bersikap demikian.

4) Tahap Pembinaan

Pada tahap ini, peneliti memberikan dukungan dan penguatan kepada klien agar klien mampu untuk berfikir rasional dan melawan pikiran-pikiran irasional yang akan mengganggu klien dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya.

5) Tahap Penilaian

Setelah konseling selesai, peneliti kembali melakukan pengukuran terhadap klien dengan membagikan skala konsep diri. Berikut hasil pengukuran klien RRA setelah *treatment* ke 4 sebagai berikut:



Grafik 4.16
Pengukuran RRA Setelah *Treatment 4*
Konseling Pendekatan REBT menggunakan Teknik *Self Talk*

Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa setiap kali *treatment* skor yang diperoleh oleh klien RRA selalu meningkat. Pada pengukuran setelah *treatment* ke 4 ini skor yang diperoleh RRA meningkat sebanyak 2 poin menjadi 18. Ini sudah berada pada kategori konsep diri positif. Artinya, konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri siswa.

C. Analisis *Trend*

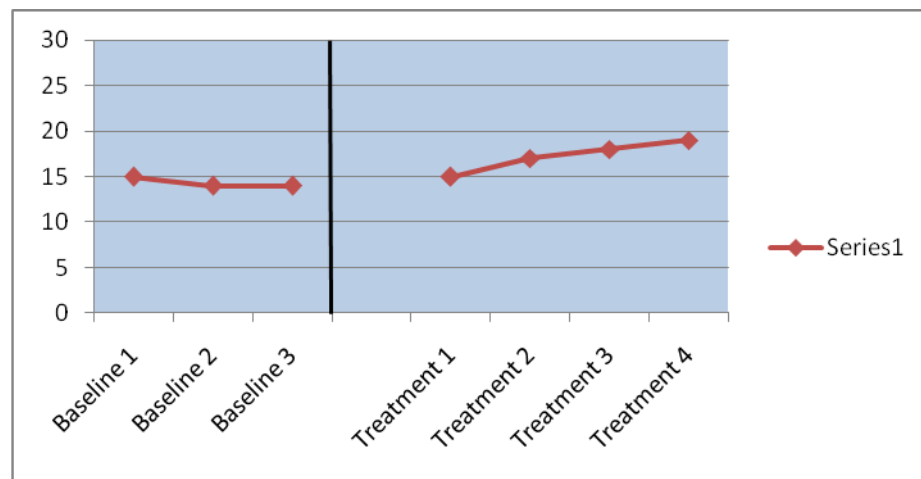
Setelah hasil *treatment* didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data menggunakan analisis *trend* hasil *treatment* tersebut dengan *single subject desain*. Analisis data dalam penelitian ini adalah deskripsi gambar yang diperoleh dari grafik berdasarkan

pengukuran setiap selesai *treatment* dengan menggunakan instrumen skala konsep diri.

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki konsep diri berada pada kategori negatif. Mereka adalah MD, NA, Nag dan RRA.

1. Siswa pertama

Berikut analisis data terhadap siswa pertama dengan inisial MD. Peneliti akan memaparkan hasil pengukuran konsep diri siswa dari kondisi *baseline* sampai *treatment* ke empat.

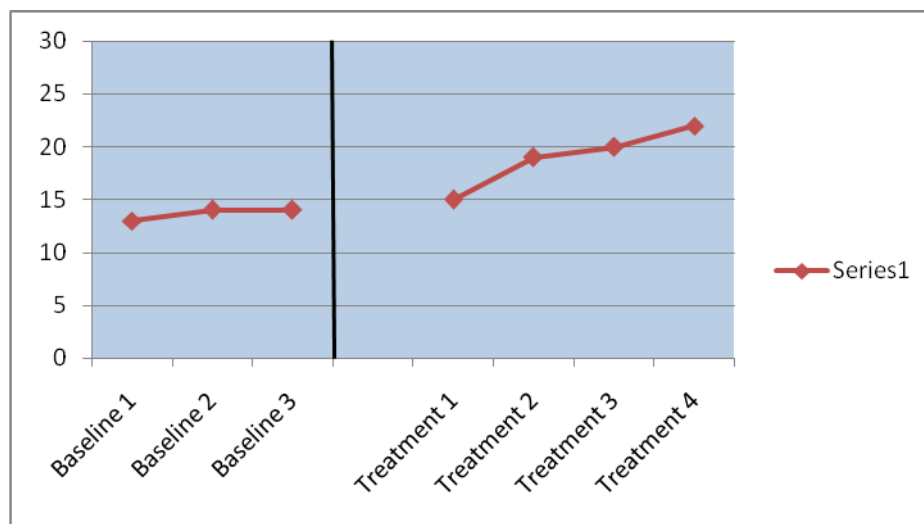


Grafik 4.17
Hasil Pengukuran Konsep Diri MD

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa klien MD mengalami peningkatan setiap kali pengukuran. Pada tahap *baseline* skor yang diperoleh klien adalah 15, 14, 14 sedangkan skor yang diperoleh setelah *treatment* adalah 15, 17, 18 dan 19. Ini berarti bahwa setiap *treatment* yang dilakukan terjadi *trend* atau cenderung meningkat konsep diri siswa MD. Artinya konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri.

2. Siswa kedua

Berikut analisis data terhadap siswa dengan inisial NA. Peneliti akan memaparkan hasil pengukuran konsep diri NA dari tahap *baseline* sampai ke tahap intervensi.

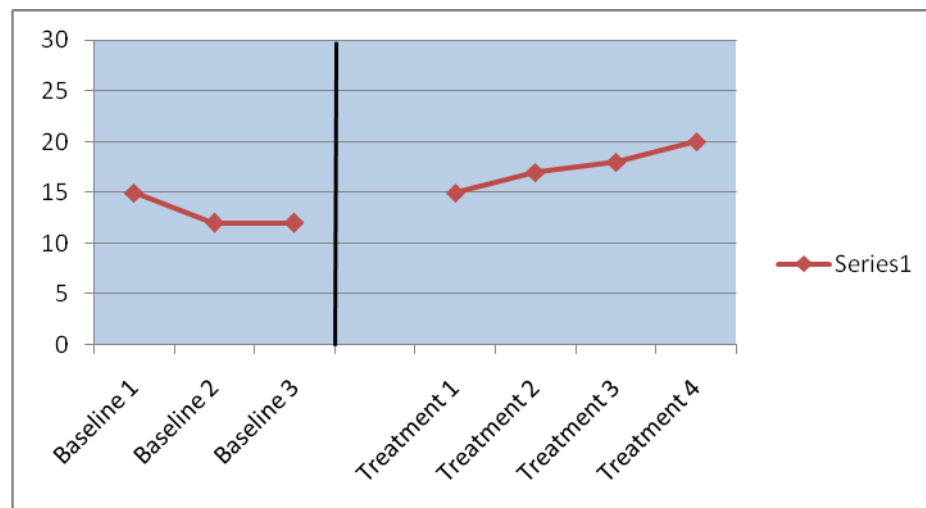


Grafik 4.18
Hasil Pengukuran Konsep Diri NA

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa klien NA mengalami peningkatan setiap kali pengukuran. Pada tahap *baseline* skor yang diperoleh klien adalah 13, 14, 14 sedangkan skor yang diperoleh setelah *treatment* adalah 15, 19, 20 dan 22. Ini berarti bahwa setiap *treatment* yang dilakukan terjadi *trend* atau cenderung meningkat konsep diri siswa NA. Artinya konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri.

3. Siswa ketiga

Berikut analisis data terhadap siswa dengan inisial NAg. Peneliti akan memaparkan hasil pengukuran konsep diri NAg dari tahap *baseline* sampai ke tahap intervensi.

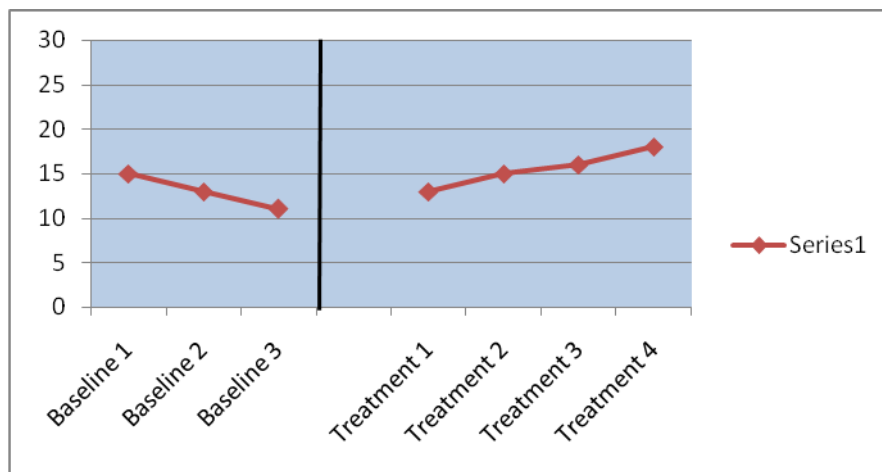


Grafik 4.19
Hasil Pengukuran Konsep Diri NAg

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa klien NAg mengalami peningkatan setiap kali pengukuran. Pada tahap *baseline* skor yang diperoleh klien adalah 15, 12, 12 sedangkan skor yang diperoleh setelah *treatment* adalah 15, 17, 18 dan 20. Ini berarti bahwa setiap *treatment* yang dilakukan terjadi *trend* atau cenderung meningkat konsep diri siswa NAg. Artinya konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri.

4. Siswa keempat

Berikut analisis data terhadap siswa dengan inisial RRA. Peneliti akan memaparkan hasil pengukuran konsep diri RRA dari tahap *baseline* sampai ke tahap intervensi.



Grafik 4.20
Hasil Pengukuran Konsep Diri RRA

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa klien RRA mengalami peningkatan setiap kali pengukuran. Pada tahap *baseline* skor yang diperoleh klien adalah 15, 13, 11 sedangkan skor yang diperoleh setelah *treatment* adalah 13, 15, 16 dan 18. Ini berarti bahwa setiap *treatment* yang dilakukan terjadi *trend* atau cenderung meningkat konsep diri siswa RRA. Artinya konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri.

Untuk melihat perbandingan skor pengukuran konsep diri pada kondisi *baseline* dan kondisi *intervensi* atau *treatment* peneliti memaparkan skor perbandingan pada tabel berikut:

Tabel 4.11
Skor Perbandingan *Baseline* dengan *Intervensi*

No	Inisial	Baseline			Intervensi			
		1	2	3	1	2	3	4
1.	MD	15	14	14	15	17	18	19
2.	NA	13	14	14	15	19	20	22
3.	NAg	15	12	12	15	17	18	20

4.	RRA	15	13	11	13	15	16	18
----	-----	----	----	----	----	----	----	----

Berdasarkan tabel perbandingan di atas terlihat bahwa skor yang diperoleh siswa pada kondisi *intervensi* atau setelah *treatment* mengalami peningkatan dibanding skor pada kondisi *baseline*. Peningkatan skor hasil pengukuran konsep diri ini dilihat berdasarkan rentang skor pada masing-masing kategori konsep diri. Berikut rentang skor skala konsep diri yang peneliti gunakan:

Tabel 4.12

Rentang Skor Skala Konsep Diri

No	Skor	Kategori
1	16-30	Positif
2	1-15	Negatif

Berdasarkan rentang skor di atas dapat diketahui bahwa semua siswa pada kondisi *baseline* berada pada kategori konsep diri negatif. Setelah diberikan *treatment* pertama skor hasil pengukuran konsep diri siswa sudah mengalami peningkatan, namun masih berada pada kategori konsep diri negatif. Pengukuran setelah *treatment* kedua skor yang diperoleh masing-masing siswa juga mengalami peningkatan, namun hanya 3 orang siswa yang sudah berada pada kategori konsep diri yang positif. Satu orang siswa masih berada pada kategori konsep diri negatif. Setelah *treatment* ketiga, hasil pengukuran konsep diri siswa juga mengalami peningkatan dan semua siswa sudah berada pada kategori konsep diri positif. Pengukuran setelah *treatment* keempat masing-masing siswa juga mengalami peningkatan.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data di atas, diketahui bahwa siswa kelas X IPS 4 yang memiliki konsep diri negatif terdapat 4 orang siswa. Adapun siswa lainnya yang berada pada kategori konsep diri positif pun tidak memiliki skor yang berbeda jauh dengan siswa yang berada pada kategori konsep diri negatif. Siswa yang berada pada konsep diri negatif setelah diberikan *treatment* tersebut sebanyak 4 kali pertemuan mengalami peningkatan menjadi positif. Berdasarkan hal ini terlihat bahwa konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* ini dapat meningkatkan konsep diri siswa.

Berbagai permasalahan rendahnya konsep diri yang dialami siswa diantaranya takut untuk tampil di depan umum karena takut ditertawakan oleh teman-temannya. Berdasarkan konseling yang telah dilakukan, diketahui bahwa siswa tersebut belum pernah mengalami hal tersebut secara langsung, ia mengaku itu hanya pengalaman temannya yang ketika tampil di depan kelas melakukan kesalahan lalu ditertawakan oleh temannya. Siswa yang menjadi sampel penelitian ini juga beranggapan bahwa itu juga akan terjadi terhadap dirinya. Berdasarkan permasalahan tersebut terlihat bahwa siswa tidak mampu untuk berfikir secara rasional.

Berdasarkan hasil skor pengukuran skala konsep diri yang diperoleh oleh siswa yang dijadikan sampel yaitu MD, NA, Nag dan RRA mengalami peningkatan, ini terlihat dari skor pada kondisi *baseline* konsep diri siswa berada pada kategori negatif. Setelah diberikan *treatment* berupa konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* sebanyak 4 kali pertemuan konsep diri siswa mengalami peningkatan. Berdasarkan skor hasil pengukuran setelah *treatment* konsep diri siswa berada pada kategori positif. Peningkatan tersebut memang tidak terlalu banyak, namun setelah *treatment* skor yang diperoleh ke empat sampel tersebut sudah berada pada kategori konsep diri positif. Penyebab rendahnya konsep diri siswa adalah tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak sebanding dengan orang lain,

hal inilah yang membuat siswa menjadi pesimis. Menurut Ismail (dalam Fhitria, n.d: 33) konsep diri adalah:

konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam hubungan interpersonal, karena setiap siswa bertindak laku sesuai dengan konsep dirinya. Apabila konsep diri siswa positif, maka siswa tersebut akan mengembangkan sikap-sikap positif mengenai dirinya sendiri seperti percaya diri, serta kemampuan untuk melihat diri secara positif. Sebaliknya, bila siswa memiliki konsep diri negatif maka siswa tersebut akan mengembangkan perasaan tidak mampu atau rendah diri, merasa ragu dan kurang percaya diri serta mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan.

Rendahnya konsep diri siswa diduga disebabkan oleh pandangan negatif individu terhadap dirinya, respon orang lain terhadap dirinya. Ketidakmampuan siswa dalam memandang dirinya secara baik merupakan salah satu penyebab rendahnya konsep diri yang paling terlihat dari siswa ini. Jika siswa sudah memandang dirinya tidak baik maka siswa tersebut akan bertindak laku seperti apa yang ia pikirkan. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 176) “perilaku individu selaras dengan cara individu memandang dirinya sendiri. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan suatu tugas, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidakmampuannya tersebut.”

Berdasarkan pendapat di atas diketahui bahwa individu bertindak laku sesuai dengan pandangannya terhadap dirinya. Jika individu memandang dirinya positif maka positiflah individu tersebut, namun jika individu memandang dirinya secara negatif maka negatif pulalah individu tersebut. Sebagaimana juga dikemukakan oleh Verderber (dalam Sobur, 2003: 515) ada tiga faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu “*self appraisal, reaction and responses of others, role you play*. *Self appraisal* yaitu kesan individu terhadap dirinya, *reaction and responses of others* yaitu reaksi serta respon orang lain terhadap dirinya, *role you play* yaitu peran yang dimainkan oleh individu itu sendiri.”

Berdasarkan pendapat di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri seseorang, diantaranya kesan atau pandangan individu terhadap dirinya sendiri, jika individu memandang dirinya positif, maka positiflah konsep dirinya dan sebaliknya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi konsep diri yaitu reaksi atau respon orang lain terhadap dirinya, jika individu menerima respon yang negatif dari orang lain terhadap dirinya maka individu dengan konsep diri yang negatif memandang negatif juga dirinya dan peran yang dimainkan oleh individu itu sendiri.

Peran dari bimbingan dan konseling di sekolah adalah untuk memfasilitasi perkembangan potensi siswa dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya termasuk pengembangan konsep diri yang lebih positif. Tujuannya adalah agar siswa mampu meraih cita-citanya dengan merencanakan kehidupannya di masa mendatang, serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal, dapat menyesuaikan diri secara baik dengan lingkungannya dan mampu mengentaskan permasalahan yang dihadapinya dalam segala aspek kehidupan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengukuran skala konsep diri diperoleh 4 orang siswa yang berada pada kategori konsep diri negatif, 4 orang siswa tersebutlah yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini diberikan *treatment* berupa konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk*. Sampel diberikan *treatment* sebanyak 4 kali. Pengukuran terhadap konsep diri siswa dilakukan sebanyak 7 kali, 3 kali pada kondisi *baseline* dan 4 kali pada kondisi *intervensi*.

Berdasarkan hasil analisis *trend*, skor yang diperoleh sampel setiap kali pengukuran setelah *treatment* mengalami peningkatan. Ini berarti konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* dapat meningkatkan konsep diri siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberi beberapa saran kepada:

1. Bagi konselor atau calon konselor agar dapat memanfaatkan konseling pendekatan REBT menggunakan teknik *self talk* secara berkesinambungan dan melibatkan siswa sehingga konsep diri berubah menjadi positif.
2. Bagi siswa yang telah diberikan *treatment* ini agar dapat meningkatkan konsep dirinya
3. Dalam pembelajaran dan kegiatan di sekolah siswa sangat penting untuk diperhatikan, diberi tanggungjawab dan hargai potensi mereka, termasuk memahami mereka secara pribadi, sehingga konsep diri mereka lebih cenderung positif

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Bungin, B. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Kencana
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung. Refika Aditama
- Darimis. 2014. *Model-model Konseling*. STAIN Batusangkar Press. Batusangkar
- Desmita. 2014. *Psikologi Pendidikan*. STAIN Batusangkar Press. Batusangkar
- Diswantika, N. 2006. Efektifitas Teknik *Self Talk* dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik. 1: 15
- Erford, B. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui oleh Setiap Konselor*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Fauziah, D. M. 2016. Bimbingan Konseling REBT Teknik Homework Assignment dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Di SMPN 3 Terbanggi Besar. *Skripsi*. FTIK Raden Intan. Lampung
- Febrianti, Y. 2013. Meningkatkan Kemampuan Penjumlahan Melalui Media Balok Bergambar Bagi Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus* 1 (1): 249
- Firdaus, G. 2017. Penggunaan Konseling REBT untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung. *Skripsi*. FTIK UIN Raden Intan. Lampung
- Fithria. n.d. Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Nursing* 11 (1): 33
- Ghufron, N. M dan Risnawita. R. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media
- Gladding, S. 2013. *Konseling Profesi Menyeluruh*. Jakarta. PT Indeks
- Husniyati, N. D. 2009. Pengaruh Konsep Diri terhadap Penerimaan Diri Anak Jalanan di RPSA Kota Semarang. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Iswari, D dan Hartani, R. n.d. Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self Talk* Terhadap Penurunan Tingkat *Body Dissatisfaction*. Jurusan Fakultas Psikologi Unair

- Liawrencia, F. P dan Putra, D. 2014. Hubungan antara Konsep Diri dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Dhaum Putra Tangerang. *Jurnal Psikologi* 4 (1): 66
- Nasti, H. H. S. 2016. Konsep Diri Anak Jalanan. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta Kencana
- Novianti, P. Y. *Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Shang Tuah 2 Sidoarjo*. Universitas Negeri Surabaya: 421
- Rahmaningsih, D. N, dan Martani, W. 2014. Dinamika Konsep Diri pada Remaja Perempuan Pembaca Teenlit. *Jurnal Psikologi* 41 (2): 180
- Rakhmat, J. 2011. *Psikologi Komunikasi*. Bandung Remaja Rosda Karya
- Saraswata, Zulpahiyana dan Arifah. 2015. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 3 (1): 34
- Sari, W. K. E dan Soejanto, T. L. 2016. Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia* 1 (2): 2
- Setyaningsih, S.T. 2011. Pendekatan Konseling Realita dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Siswa Broken Home. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Alfabeta. Bandung
- Sobur, A. 2003. *Psikologi Umum*. Pustaka Setia. Bandung
- Sunanto, J. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. University of Tsukuba. Tsukuba
- Suryabrata, S. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta Raja. Grafindo Persada
- Surya, M. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung Pustaka. Bani Quraisy
- Tambunan, S. 2018. Pengaruh Konseling *Self Talk* Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Madaniyah* 8 (1): 44
- Wardiati, W. Penerapan Pendekatan Konseling Kelompok *Rational Emotif Perilaku* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII di SMPN 5 Pamekasan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surakarta. Surakarta