

MENINGKATKAN SELF-ESTEEM MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY (REBT)

Saiful¹, Nikmarijal¹

¹ IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima 4 Januari, 2020
Direvisi 27 Januari, 2020
Dipublikasikan 1 April 2020

ABSTRAK (9PT)

Teenagers need to develop and be the right person. This development must always be pursued in various ways, one of them through education. Education so far has focused on character development in order to produce quality human beings. However, many of the adolescents have difficulty adjusting to the new environment because they feel awkward, shy, insecure, and inferior in interacting. Therefore, this problem will negatively impact the psychological development of adolescents, which will undoubtedly affect learning achievement. They unconsciously create conflicts that originate from self-esteem (self-esteem). Individuals tend to think of the fast and irrational value of themselves and even others or believe in perceptions that are not yet certain of the truth. Self-esteem as process that occurs throughout the life an individual to conduct an evaluation or evaluation his quality of life. Self-esteem is also closely related to ways of thinking, using feelings, and behaving. So the low self-esteem needs special treatment so that low self-esteem can be increased. So the authors try to suggest alternative solutions to these problems through individual counseling services with a rational emotive behavior therapy (REBT) approach.

Key Words :

*Tennegers
Self-Esteem
REBT*

Kata Kunci:

Remaja
Harga Diri
REBT

Abstrak

Remaja perlu berkembang dan menjadi pribadi yang baik. Perkembangan itu harus selalu diupayakan dengan berbagai cara salah satunya melalui pendidikan. Pendidikan selama ini menitik beratkan pada perkembangan karakter agar dapat menghasilkan manusia yang berkualitas. Tetapi Banyak dari remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dikarenakan mereka merasa canggung, malu, tidak percaya diri, dan rendah diri dalam berinteraksi. Oleh karena itu, permasalahan ini akan berdampak negatif bagi perkembangan psikologis remaja yang tentunya akan berpengaruh pada prestasi belajar. Mereka tanpa sadar membuat konflik yang berasal dari *self-esteem* (harga diri). Individu cenderung cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya bahkan orang lain atau menyakini persepsi yang belum pasti kebenarannya. Harga diri sebagai suatu proses yang terjadi sepanjang hidup individu untuk melakukan penilaian atau evaluasi terhadap kualitas hidupnya. *Self-esteem* juga berkaitan sekali dengan cara berpikir, menggunakan perasaan dan berperilaku. Maka rendahnya *self-esteem* perlu mendapat penanganan khusus, sehingga *self-esteem* yang rendah dapat ditingkatkan. Maka penulis mencoba mengemukakan alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut melalui layanan konseling individual dengan pendekatan *rasional emotif behavior therapy* (REBT).



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Saiful
Email: saifulharapa@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses seseorang berkembang menjadi manusia seutuhnya (Dwi Atmanti, 2005). Oleh karena itu, peran pendidikan sangat penting dalam menjadikan manusia yang berguna bagi bangsa dan negara. Dengan pendidikan manusia dapat memahami dan mengembangkan

potensi dirinya. Pendidikan mempunyai tugas dalam menjalankan fungsi-fungsinya, adapun fungsi utama membangun akhlak manusia dan masyarakat serta bangsa.

Setiap individu mengharapkan dirinya mampu berkembang secara optimal dan bisa menjadi pribadi yang lebih baik (Nursalam & Efendi, 2008). Perkembangan kemampuan seseorang tidak akan terwujud begitu saja kalau tidak diupayakan oleh dirinya sendiri dan peran dari berbagai pihak. Salah satu upaya yang masih dilaksanakan sampai saat ini dalam meningkatkan perkembangan dan kemampuan individu adalah dengan cara meningkatkan kualitas pendidikan.

Dalam hal ini pemerintah telah berusaha berbagai cara yang inovatif untuk meningkatkan kualitas pendidikan agar menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Dimulai dari memprioritaskan pendidikan seperti kompetensi tenaga pendidik, sarana dan prasarana sekolah serta membangun sekolah gratis (Pangestika & Alfaria, 2015). Namun, ada satu hal yang sangat penting tapi seringkali terabaikan yakni penanaman karakter pada generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, bukan hanya sekolah sebagai lembaga pendidikan yang harus bertanggung jawab pada penanaman moral peserta didik, tetapi juga pihak keluarga dan masyarakat yang harus ikut serta dalam penanaman karakter positif pada individu.

Pada dasarnya kepribadian yang dimiliki seorang anak merupakan hasil interaksi antara anak dengan lingkungannya, sehingga perkembangan kepribadiannya dimulai di dalam keluarga. Riyanto mengemukakan bahwa dalam mengasuh anak, orang tua tidak hanya mampu mengkomunikasikan fakta, gagasan, dan pengetahuan. Melainkan juga mampu membantu menumbuh kembangkan kepribadian anak dan remaja.

Karakter yang harus ditanamkan pada setiap peserta didik yakni menghargai diri sendiri dan orang lain. Penghargaan diri dan orang lain tidak datang tiba-tiba dalam diri individu melainkan membutuhkan suatu proses dan kesadaran diri sendiri sehingga dapat menjadi pribadi yang berharga. Jika kebutuhan akan harga diri ini tercapai dengan baik maka individu tersebut akan mampu dalam mengaktualisasikan dirinya. Akan tetapi, berdasarkan pengamatan peneliti, masih banyak remaja bahkan orang dewasa yang masih belum menghargai dirinya sendiri. Dikarenakan kebanyakan dari mereka masih sering mengeluh terhadap hasil yang diperolehnya sendiri, padahal usaha yang mereka lakukan telah optimal.

Banyak dari remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dikarenakan mereka merasa canggung, malu, tidak percaya diri, dan rendah diri dalam berinteraksi. Oleh karena itu, permasalahan ini akan berdampak negatif bagi perkembangan psikologis remaja yang tentunya akan berpengaruh pada prestasi belajar.

Fenomena negatif yang sering terjadi di sekolah seperti siswa yang tidak dapat mengemukakan pendapat, menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, sulit mengatur dan mengontrol dirinya, sulit berkomunikasi dengan teman-temannya, melanggar tata tertib sekolah, tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak bisa menyelesaikan masalah sendiri, dan sulit mengambil keputusan, sering membolos, merokok, bahkan meminum-minuman keras.

Permasalahan yang dialami remaja seringkali dan bahkan hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri. Mereka tanpa sadar membuat konflik yang berasal dari *self-esteem* (harga diri). Individu cenderung cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya bahkan orang lain atau menyakini persepsi yang belum pasti kebenarannya. Pada saat itulah muncul gangguan emosional yang nantinya akan mempengaruhi hubungan dengan orang lain. (Iqbal & Nurjannah, 2016)

Self-esteem atau harga diri merupakan kebutuhan yang harus ada pada setiap individu. Harga diri sebagai suatu proses yang terjadi sepanjang hidup individu untuk melakukan penilaian atau evaluasi terhadap kualitas hidupnya. Penilaian atau evaluasi diri ini dapat merupakan penilaian yang positif maupun penilaian negatif. Hal serupa juga dikemukakan oleh Baron dan Byrne yang berpendapat bahwa *self-esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif.

Self-Esteem dalam bimbingan dan konseling merupakan bagian dari bimbingan pribadi. Akan tetap, dalam pelaksanaannya masih mengalami kesulitan dan hambatan. Salah satu hambatan itu muncul karena keadaan dunia pendidikan di Indonesia yang masih dalam taraf perkembangan dalam kehidupan individu yang sangat rentan akan keadaan dirinya. Sebagian juga karena sikap keluarga yang banyak menuntut atau kurang mendukung dalam psikis anak. Sebagian yang sangat penting juga karena sikap seseorang itu sendiri yang kurang mampu mengenali diri sendiri, mengatur diri sendiri, dan menerima dirinya sendiri. Oleh karena itu, konseling individual sangat diperlukan dalam meningkatkan *self-esteem*. Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. (Prayitno & Amti, 2004)

Berdasarkan uraian tersebut, maka rendahnya *self-esteem* perlu mendapat penanganan khusus, sehingga *self-esteem* yang rendah dapat ditingkatkan. Pada penelitian ini penulis mencoba mengemukakan alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut melalui layanan konseling individual dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* (REBT). Adapun hal yang mendasari penulis menggunakan konseling individual dengan pendekatan REBT karena secara spesifik pendekatan ini menekankan proses berpikir secara rasional sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah *self-esteem* yang rendah yang bersumber dari pemikiran yang irasional..

Pembahasan

1. Harga Diri (Self-Esteem)

a. Pengertian Self-Esteem

Istilah *self esteem* adalah salah satu dalam bidang psikologi yang berkembang pada abad ke-19. Istilah ini pertama kali dipelopori oleh William James pada tahun 1890 seorang filsuf sekaligus psikolog dan pendiri mazhab pragmatisme di Amerika Serikat. Menurut pandangan James *self esteem* sebagai rasio keberhasilan yang dibandingkan dengan kegagalan pada individu dalam bidang kehidupan. Berdasarkan pandangan tersebut artinya *self esteem* ditentukan berdasarkan rasio antara kemampuan aktual individu dengan potensi yang dimiliki.

self-esteem dalam bahasa Indonesia disebut harga diri, adapun tokoh-tokoh yang menjabarkan seperti; Stuart dan Sundeen, mengatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah hasil dari penilaian individu terhadap dirinya dengan cara menganalisis seberapa besar perilaku mencapai ideal yang ada pada dirinya.. Sedangkan menurut Baron dan Byrne, harga diri adalah penilaian individu dengan cara membandingkan diri sendiri dengan karakteristik yang ada pada orang lain. Dengan demikian, harga diri dapat diartikan gambaran individu dalam menilai dirinya sejauhmana kemampuan, keberanian, berharga dan kompeten yang dimiliki.

dan keberhasilan yang diperoleh. Penilaian dapat terlihat dari penghargaan Menurut Coopersmith yang dikutip Muhammad Suhron, harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu. Branden juga mengatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. Evaluasi ini menunjukkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidak kemampuan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Gecas dan Rosenberg yang dikutip Hurlock mendefinisikan harga diri adalah sebagai evaluasi positif yang menyeluruh tentang dirinya. Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa harga diri adalah suatu penilaian diri yang diperoleh dari hasil interaksinya dengan orang lain yang berperan sangat penting dilingkungan sekitarnya serta dari penghargaan, penerimaan, sikap dan perlakuan orang lain terhadap dirinya baik itu secara positif ataupun negatif

b. Faktor-faktor Self-Esteem

Menurut McLoed & Owens, Powell, faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri diantaranya sebagai berikut: 1) Usia : Ketika masa kanak-kanak dan remaja Perkembangan *self esteem* diperoleh mereka dari orang tua, teman dan guru ketika mereka bersekolah. 2) Ras : Ras dan keanekaragaman budaya tertentu dapat mempengaruhi *self-esteemnya* untuk menjunjung tinggi rasnya. 3) Etnis : Dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat terdapat etnis tertentu yang menilai sukunya lebih tinggi derajatnya sehingga bisa mempengaruhi *self-esteemnya*. 4) Pubertas : Remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa ditandai munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi *self-esteemnya*. 5) Berat badan : Perubahan fisik pada remaja terdapat perubahan berat badan yang paling menonjol. Perubahan fisik terjadi karena kelenjar endokrin memproduksi hormon-hormon baru, setelah itu terjadi perubahan pada ciri seks primer dan menimbulkan ciri-ciri seks sekunder. Akhirnya, Seorang individu terlihat berbeda disebabkan dari hormon yang baru sehingga terjadi penambahan atau penurunan berat badan, dirinya pun mulai merasa adanya suatu perbedaan.

c. Aspek-aspek *self-esteem*

Menurut Coopersmith aspek-aspek yang terdapat pada *self-esteem* ada tiga yaitu: 1) Perasaan berharga : Perasaan yang muncul pada individu ketika individu merasakan dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain disebut perasaan berharga. Individu yang dapat mengontrol tindakannya dan perbuatannya terhadap dunia luar adalah ciri dari perasaan berharga. Selain itu juga, individu dapat mengekspresikan dirinya dengan baik serta dapat

menerima kritikan. 2) Perasaan mampu : Perasaan yang terjadi ketika individu merasa mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan disebut perasaan mampu . Nilai-nilai, sikap yang demokratis dan orientasi yang realistis dimiliki oleh individu yang mempunyai perasaan mampu. Individu seperti ini menyukai tugas yang menantang dan aktif serta tidak cepat bingung bila segala sesuatu diluar rencana. Oleh karena itu, hal yang dilakukakan mereka tetap sadar akan kekurangan diri dan selalu berusaha seoptimal mungkin agar ada perubahan yang terjadi dalam dirinya. individu akan menilai dirinya secara tinggi Jika individu merasa tujuannya sudah tercapai secara efisien. 3) Perasaan diterima : Perasaan yang dimiliki individu ketika dia dapat menerima dirinya sendiri pada suatu kelompok disebut perasaan diterima. Ketika dia diperlakukan dengan orang lain dalam suatu kelompok, maka dia akan merasa dirinya diterima serta dihargai oleh anggota kelompok lainnya.

Menurut Rosenberg ada tiga dimensi dalam *self esteem*, diantaranya sebagai berikut: 1) Harga diri prestasi kerja (*performance self-esteem*) Dimensi ini mengacu pada kemampuan intelektual, efikasi diri, dan kepercayaan diri yang dimiliki individu. Ciri dari dimensi ini yakni individu merasa pintar, cerdas, dan mampu. 2) Harga diri fisik (*physically self-esteem*), Dimensi ini mengacu pada kondisi tubuh seperti kemampuan atletik, bentuk/postur tubuh, ketertarikan fisik, dan pandangan mengenai ras atau etnis yang berbeda. 3) Harga diri sosial (*social self-esteem*) : Dimensi ini mengacu pada persepsi individu pada dirinya berdasarkan pandangan orang lain. Ciri dimensi ini ketika individu mempercayai orang lain dan sebaliknya orang lain tersebut juga menghargai dan menerima dirinya, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki *self esteem* yang tinggi. Sedangkan ciri *social self esteem* yang rendah individu cenderung sering mengalami kecemasan sosial selalu memperhatikan keadaan dirinya ketika ditengah-engah lingkungan, dan khawatir akan persepsi orang lain terhadap dirinya.

Menurut Coopersmith terdapat empat aspek dalam *self-esteem* individu, diantaranya sebagai berikut : 1) Kekuatan : Ciri dari Kekuatan atau *power* menunjuk adanya kemampuan individu untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan dari orang lain atas tingkah laku tersebut. 2) Keberartian: Ciri dari individu memiliki keberartian atau *significance* mengacu kepada perhatian, kepedulian, cinta yang diterima oleh individu dari orang lain yang memperlihatkan adanya penerimaan individu dari lingkungan sosial. 3) Kebajikan : Ciri dari individu memiliki kebajikan atau *virtue* mengacu pada suatu ketaatan untuk mengikuti etika, moral dan agama. 4) Kemampuan : Ciri dari individu kemampuan atau *competence* mengacu pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi (*need of achievement*) yang dimana level tersebut sesuai dengan variasi usia individu dan tugas-tugasnya.

d. Pembentukan harga diri/*self-esteem*

Menurut Bradshaw bahwa terjadinya proses pembentukan harga diri dimulai ketika bayi menerima tepukan pertama kali dari orang sekitarnya pada saat kelahirannya.(Bradshaw, 1996) Darajat menyebutkan bahwa harga diri sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang tuannya. Setelah itu, harga diri dibentuk melalui perlakuan orang lain terhadap dirinya, seperti orangtua dan orang lain memberikan perhatian dan kasih sayang. Oleh karena itu, harga diri bukanlah faktor yang bersifat bawaan/hereditas, akan tetapi melainkan faktor yang dapat dipelajari dan terbentuk selama pengalaman individu tersebut.(Daradjat, 1988)

Menurut Mukhlis bahwa terjadinya pembentukan harga diri pada individu ketika individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, dan tergantung pada kemampuan mengadakan persepsi. Hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai.

Coopersmith mengatakan bahwa pola asuh otoriter dan permisif akan mengakibatkan anak mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh otoritarian akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi.(Pinquart & Gerke, 2019) Senada pula dengan pendapat Klass dan Hodge yang mengemukakan bahwa harga diri adalah hasil evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, serta penerimaan penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut.(Sarayati, 2019) Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-konsep dasar dirinya yang menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya.

Steinberg yang dikutip Muhammad Suhron mengatakan Harga diri cenderung stabil seiring bertambahnya usia, dengan asumsi perasaan remaja mengenai dirinya sendiri terbentuk secara bertahap dan diiringi dengan berjalan waktu sehingga menjadi lebih baik dalam menyikapi berbagai pengalaman yang berbeda.

2. Layanan Konseling Individu

a. Pengertian Layanan Konseling Individual

Konseling individual adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) memperoleh layanan langsung atau tatap muka atau *face to face* secara perorangan/individu dengan guru pembimbing (konselor) yang bertujuan mengentaskan masalah pribadi yang dialami konseli.

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan antara dua orang atau lebih yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional (konselor) yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien bisa memecahkan masalahnya.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasainya masalah yang dihadapi klien.

b. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile yang dikutip Hibana Rahman S ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, diantaranya sebagai berikut:

- a. Tujuan perkembangan yaitu klien yang dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan lain-lainnya).
- b. Tujuan pencegahan yaitu konselor yang membantu klien menghindari suatu hal atau hasil-hasil yang tidak diinginkan dan berdampak buruk.
- c. Tujuan perbaikan yakni klien dibantu menghilangkan dan mengatasi perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yaitu menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan pondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- g. Tujuan fisiologis yaitu menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yaitu membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

Menurut Prayitno ada lima fungsi konseling individu diantaranya fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan, fungsi pengembangan, dan fungsi advokasi.

3. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

a. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Seorang ahli *Clinical Psychology* atau psikologi klinis yang lebih dikenal dengan nama Albert Ellis adalah pelopor Pendekatan *rational emotive behavior therapy* atau REBT.

Pendekatan behavior kognitif yang menekankan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran saling berkaitan disebut pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Karakteristik individu pada Pendekatan REBT sebagai berikut:

- 1) Proses belajar irasional yang diperoleh dari orang tua dan lingkungannya akan menghasilkan pikiran yang irasional
- 2) Gangguan emosi yang dirasakan individu disebabkan verbalisasi ide dan pemikiran irasional karena pada dasarnya manusia adalah makhluk verbal dan berpikir dengan bahasa dan simbol.
- 3) Permasalahan gangguan emosional dikarenakan verbalisasi diri (*self verbalising*) yang terus-menerus dan pandangan serta sikap pada kejadian, bukan karena kejadian itu sendiri.

- 4) Mengasosiasikan kembali persepsi dan pemikiran menjadi logis dan rasional adalah cara mengatasi pikiran dan perasaan yang negatif yang dapat merusak diri.

b. Konsep Dasar *Rational-Emotive Behavior Therapy*

Adapun asumsi dasar REBT yang dikemukakan Albert Ellis dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Interaksi antara Pikiran, perasaan, dan tingkah laku saling mempengaruhi satu dengan lainnya dan berkesinambungan.
- 2) Faktor lingkungan dan biologi dapat menimbulkan Gangguan emosional.
- 3) Orang lain dan lingkungan sekitarnya sangat mempengaruhi individu
- 4) Individu ataupun manusia sering berpikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain, baik itu secara kognitif, afektif, dan psikomotorik.
- 5) individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional ketika kejadian yang tidak menyenangkan terjadi.
- 6) Salah satu penyebab gangguan kepribadian individu adalah Keyakinan irasional.
- 7) (*self-defeating behavior*) yaitu ketika individu bertingkah laku menyakiti dirinya sendiri.

4. Meningkatkan *Self Esteem* Melalui REBT

Asumsi dasar dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bahwa manusia sesungguhnya dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika seseorang yang mengalami gangguan emosional dan psikologis yang berasal dari keyakinan, dan cara berpikir yang irasional dalam suatu pengalaman atau peristiwa hidupnya.

Albert Ellis mengatakan bahwa sesungguhnya bukan peristiwa eksternal ataupun pengalaman yang menimbulkan gangguan emosional, akan tetapi tergantung pada pengertian yang diberikan kepada peristiwa itu. Berdasarkan asumsi itu dapat memperjelas bahwa gangguan emosional berasal dari pemikiran yang irasional. Dengan demikian, konseling individu dengan pendekatan REBT *rational emotif behavior therapy* dapat mengarahkan klien dari pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional.

Siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan selalu memandang positif terhadap suatu hal yang terjadi. Ia cenderung puas dan senang dengan karakter dan kemampuan dirinya. Ia juga lebih bahagia dalam menghadapi tuntutan lingkungan. *Self esteem* tinggi juga lebih suka berperan aktif dalam suatu kelompok sosial untuk mengekspresikan dirinya. Sebaliknya, siswa dengan *self esteem* yang rendah memiliki rasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki. Hal ini membuat ia tidak bisa mengekspresikan dirinya seoptimal mungkin dalam lingkungan sosialnya.

Siswa dengan *self esteem* rendah akan menimbulkan sikap penolakan diri, merasa rendah diri, kurang puas terhadap diri, tidak percaya diri, tidak berani mencari tantangan baru, merasa dirinya tidak berharga dan tidak mampu, tidak mampu membina hubungan komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Perasaan –perasaan diatas berasal dari pemikiran yang irasional/negatif, kemudian ia yakini di dalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku yang negatif.

Kesimpulan

Self-esteem juga berkaitan sekali dengan cara berpikir, menggunakan perasaan dan berperilaku. Oleh karena itu, pada bimbingan dan konseling ada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang sangat cocok digunakan dalam permasalahan tersebut. REBT atau konseling rasional emotif perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis, seorang eksistensial pada tahun 1955 sekaligus psikologi klinis Amerika. Tujuan umum konseling *rational emotif behavior therapy* yaitu membantu individu mengidentifikasi sistem keyakinannya yang tidak rasional dan kemudian memodifikasi agar menjadi lebih rasional. Secara konseling tersebut memusatkan perhatian pada upaya membantu individu untuk belajar memperoleh keterampilan yang memudahkannya untuk membentuk pikiran-pikiran yang lebih rasional, mengarahkan pada penerimaan diri dan kebahagiaan yang lebih besar dan mendorong kesanggupan untuk dapat lebih menikmati hidupnya.

Penggunaan konseling *rational emotive behavior therapy* sangat cocok dalam menangani masalah *self esteem* yang rendah. Siswa yang mengalami *self esteem* yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada dirinya sehingga *self esteemnya* meningkat. Menurut Albert Ellis bahwa pendekatan REBT adalah usaha untuk membantu individu yang mengalami kehilangan rasa berharga, depresi, kebencian akan diri dan orang lain

Referensi

- Bradshaw, J. (1996). *Bradshaw On: The family: A new way of creating solid self-esteem*. Health Communications, Inc.
- Daradjat, Z. (1988). *Peranan agama dalam kesehatan mental*. Haji Masagung.
- Dwi Atmanti, H. (2005). Investasi sumber daya manusia melalui pendidikan. *Jurnal Dinamika Pembangunan (JDP)*, 2(Nomor 1), 30–39.
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 63–76.
- Nursalam, N., & Efendi, F. (2008). Pendidikan Dalam Keperawatan Education in Nursing. Salemba Medika.
- Pangestika, R. R., & Alfarisa, F. (2015). Pendidikan Profesi Guru (PPG): Strategi Pengembangan Profesionalitas Guru dan Peningkatan Mutu Pendidikan Indonesia. In *Makalah Prosiding Seminar Nasional* (Vol. 9).
- Pinquart, M., & Gerke, D.-C. (2019). Associations of Parenting Styles with Self-Esteem in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 1–19.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Sarayati, H. (2019). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap harga diri pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah aceh.