

## **UPAYA MENGATASI RENDAH DIRI SISWA MELALUI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DI SMP NEGERI 2 LARANGAN PAMEKASAN**

Hairus Mymiriyanto<sup>1</sup>, Ahmad Jawandi<sup>2</sup>, Eko Adi Putro<sup>3</sup>

Universitas Slamet Riyadi

[ppg.unisri@gmail.com](mailto:ppg.unisri@gmail.com)

**Abstract.** *This research aims to assist students experiencing low self-esteem, a feeling of inferiority caused by perceived differences in physical, psychological, or material aspects compared to others. Negative and irrational thoughts are the primary contributors to this low self-esteem. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) was applied as the counseling technique to address this issue. The study involved three students from SMPN 2 Larangan who faced low self-esteem. The study used the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method, carried out in three cycles. In the first cycle, the counselees began to express their issues but still showed a lack of confidence. After the first cycle, their learning outcomes showed improvement. In the second cycle, REBT was combined with motivational videos and the ABCDE method, leading to an increase in enthusiasm and student participation. By the third cycle, the students demonstrated significant progress in their social behavior and psychological development. The results show that REBT is effective in transforming negative and irrational thoughts into positive and rational ones, contributing to an improvement in self-confidence, academic performance, and social interactions. Therefore, REBT counseling services can help students overcome feelings of inferiority and enhance their quality of life.*

**Keywords:** *Low Self-Esteem, REBT, Individual Counseling, ABCDE, Self-Confidence*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami rendah diri, yaitu perasaan inferior yang timbul karena perbedaan yang dirasakan individu dalam aspek fisik, psikologis, atau materi dengan orang lain. Pikiran negatif dan irasional menjadi faktor utama dalam munculnya perasaan rendah diri tersebut. Untuk mengatasi masalah ini, diterapkan teknik konseling Rational Emotive

Behavior Therapy (REBT). Penelitian ini melibatkan tiga siswa di SMPN 2 Larangan yang mengalami rendah diri.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan dalam tiga siklus. Pada siklus pertama, konseli mulai mengungkapkan masalahnya, namun masih terlihat kurang percaya diri. Setelah siklus pertama, hasil belajar siswa mulai menunjukkan peningkatan. Pada siklus kedua, REBT digabungkan dengan video motivasi dan teknik ABCDE, yang menghasilkan peningkatan semangat dan partisipasi siswa. Pada siklus ketiga, siswa menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam hal perilaku sosial dan psikologis mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik REBT efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan irasional menjadi positif dan rasional, yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri, prestasi akademik, dan interaksi sosial siswa. Dengan demikian, layanan konseling REBT dapat membantu siswa mengatasi perasaan rendah diri dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata Kunci:** Rendah Diri, REBT, Konseling Individu, ABCDE, Kepercayaan Diri

---

## PENDAHULUAN

Rasa rendah diri merupakan kondisi psikologis di mana individu merasa tidak mampu atau kurang berharga dibandingkan orang lain. Menurut Adler (dalam Suryabrata, 2005), rendah diri dapat disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, yang kemudian membentuk pola pikir negatif terhadap diri sendiri.

Di lingkungan sekolah, rendah diri dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial siswa. Sunarti (2016) menyatakan bahwa anak yang memiliki rendah diri cenderung sulit berkembang karena terjebak dalam pemikiran negatif. Faktor-faktor yang menyebabkan rendah diri dapat dibagi menjadi dua kategori utama:

1. **Faktor internal:** cacat fisik, kelemahan akademik, dan kesulitan dalam komunikasi.
2. **Faktor eksternal:** kondisi ekonomi keluarga, perceraian orang tua, serta pengalaman diejek atau direndahkan oleh lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMPN 2 Larangan, ditemukan tiga siswa yang mengalami rendah diri, yang berdampak pada rendahnya prestasi akademik dan minimnya interaksi sosial mereka di sekolah. Untuk mengatasi masalah ini, pendekatan konseling individu dengan teknik REBT diterapkan sebagai solusi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan dalam tiga siklus. Subjek penelitian terdiri dari tiga siswa dari kelas VII dan VIII yang mengalami rendah diri. Teknik konseling individu dengan metode REBT diterapkan, dengan tahapan sebagai berikut:

1. **Perencanaan:** Mengidentifikasi masalah siswa melalui wawancara dan observasi.
2. **Pelaksanaan:** Memberikan layanan konseling dengan teknik REBT.
3. **Pengamatan:** Menilai perubahan perilaku siswa.
4. **Evaluasi:** Menganalisis keberhasilan metode yang diterapkan.

Pendekatan REBT yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model ABCDE, yaitu:

- **A (Activating Event):** Mengidentifikasi peristiwa yang memicu rendah diri.
- **B (Belief):** Mengenali keyakinan negatif yang dimiliki siswa.
- **C (Consequence):** Menyadari konsekuensi dari keyakinan negatif tersebut.
- **D (Dispute):** Mempersoalkan keyakinan irasional yang dimiliki siswa.
- **E (Effective New Philosophy):** Mengembangkan pola pikir baru yang lebih rasional dan positif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Siklus 1**

Pada sesi pertama, konselor melakukan sesi konseling tanpa bantuan alat tambahan. Siswa mulai terbuka menyampaikan permasalahannya, tetapi masih tampak kurang percaya diri. Beberapa siswa tetap menunduk saat berbicara dan kurang aktif dalam berinteraksi.

## **Siklus 2**

Pada siklus kedua, teknik REBT dikombinasikan dengan penggunaan video motivasi dan kertas ABCDE. Siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang lebih signifikan. Mereka mulai aktif berbicara di kelas dan berani mengajukan pertanyaan kepada guru. Interaksi sosial mereka dengan teman-teman juga mulai meningkat.

## **Siklus 3**

Pada siklus ketiga, siswa tidak lagi membahas permasalahan mereka, tetapi lebih banyak merefleksikan perkembangan positif yang telah mereka alami. Mereka juga menunjukkan kemauan untuk terus meningkatkan diri dan mengatasi tantangan psikologis mereka.

## **Pembahasan**

Dari tiga siklus yang dilakukan, ditemukan bahwa teknik REBT mampu mengubah pola pikir siswa dari negatif menjadi lebih rasional dan positif. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya kepercayaan diri siswa dalam proses belajar, berinteraksi dengan teman, serta hasil akademik yang lebih baik.

### **1. Masalah Rendah Diri pada Siswa**

Rendah diri adalah perasaan yang timbul akibat keyakinan negatif yang dimiliki individu mengenai diri mereka sendiri, yang seringkali berakar dari pengalaman masa lalu atau pengaruh eksternal. Dalam penelitian ini, tiga siswa di SMPN 2 Larangan mengungkapkan perasaan rendah diri mereka, yang disebabkan oleh rasa malu terhadap

penampilan fisik, kekurangan kemampuan akademik, dan ketakutan akan ejekan teman-teman sekelas mereka. Hal ini menunjukkan bahwa rendah diri tidak hanya terkait dengan aspek fisik, tetapi juga dengan persepsi psikologis dan sosial siswa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi rendah diri bisa bersumber dari dalam diri individu (seperti perasaan tidak mampu atau cemas), maupun dari faktor eksternal seperti perbandingan sosial dan tekanan dari lingkungan. Dalam hal ini, siswa yang mengalami rendah diri merasa terisolasi, tidak mampu bersosialisasi dengan teman-teman, serta cenderung menyalahkan diri mereka sendiri atas kekurangan yang dirasakan. Perasaan ini mempengaruhi kepercayaan diri mereka, yang pada gilirannya dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik mereka.

## **2. Pendekatan Konseling dengan Teknik REBT**

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan terapi yang berfokus pada perubahan pikiran negatif dan irasional menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif. Dalam penelitian ini, REBT diterapkan dalam bentuk konseling individu untuk membantu siswa mengatasi masalah rendah diri mereka. Teknik ini bekerja dengan cara menggali keyakinan irasional yang dimiliki oleh siswa dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis dan rasional.

Selama proses konseling, konselor menggunakan teknik ABCDE (Activating Event, Belief, Consequence, Dispute, dan Effective New Philosophy) untuk membantu siswa mengidentifikasi peristiwa yang memicu perasaan rendah diri (A), keyakinan irasional yang mereka pegang (B), konsekuensi yang ditimbulkan dari keyakinan tersebut (C), serta memberikan diskusi yang menantang keyakinan irasional mereka (D), untuk akhirnya membangun filosofi hidup yang baru dan lebih efektif (E). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir, tetapi juga mendorong siswa untuk mengubah perilaku mereka, seperti lebih percaya diri dalam interaksi sosial dan kegiatan akademik.

## **3. Siklus Konseling dan Peningkatan Kepercayaan Diri**

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus, di mana masing-masing siklus memberikan intervensi konseling yang lebih mendalam. Pada siklus pertama, konseling dilakukan tanpa alat tambahan, hanya dengan percakapan langsung antara konselor dan siswa. Pada tahap ini, meskipun siswa mulai terbuka dan mengungkapkan masalahnya, mereka masih menunjukkan tanda-tanda kurangnya kepercayaan diri, seperti menunduk atau cemas saat berbicara di depan kelas.

Namun, setelah siklus pertama, terdapat peningkatan yang cukup signifikan dalam sikap mereka. Pada siklus kedua, konseling diperkuat dengan penggunaan video motivasi dan teknik ABCDE. Video motivasi bertujuan untuk memicu perubahan persepsi siswa, membantu mereka melihat potensi positif dalam diri mereka yang sebelumnya tidak disadari. Hal ini berhasil meningkatkan rasa percaya diri siswa, yang mulai aktif berpartisipasi di kelas dan berinteraksi lebih lancar dengan teman-temannya.

Pada siklus ketiga, siswa mulai menunjukkan perkembangan yang lebih maju, tidak hanya dalam hal akademik, tetapi juga dalam hal perilaku sosial. Mereka merasa lebih nyaman untuk berbicara di depan umum, bertanya kepada guru, dan lebih terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Ini menunjukkan bahwa proses konseling dengan REBT tidak hanya memperbaiki kepercayaan diri siswa, tetapi juga membantu mereka untuk berinteraksi lebih baik dengan lingkungan sosial mereka.

#### **4. Efektivitas REBT dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Prestasi Akademik**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik REBT dapat secara efektif mengubah pikiran negatif dan irasional menjadi lebih rasional dan positif. Sebelum konseling, siswa merasa tidak mampu dan malu untuk tampil di depan kelas, namun setelah beberapa sesi konseling, mereka mulai merasa lebih percaya diri dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh guru mata pelajaran, yang menyatakan bahwa siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam interaksi kelas, baik dalam bentuk pertanyaan maupun diskusi aktif.

Selain itu, peningkatan prestasi akademik juga terlihat jelas pada ketiga konseli. Meskipun permasalahan rendah diri mereka masih ada pada awalnya, setelah mengalami konseling dengan REBT, mereka mulai lebih fokus dan termotivasi untuk belajar. Hasil ujian dan tugas mereka menunjukkan peningkatan yang konsisten, yang mengindikasikan bahwa keberhasilan teknik ini tidak hanya dalam mengubah pola pikir, tetapi juga dalam memotivasi siswa untuk mencapai potensi akademik terbaik mereka.

### **5. Peran Lingkungan dalam Proses Pemulihan**

Salah satu hal yang juga berperan penting dalam keberhasilan proses konseling adalah dukungan dari lingkungan sekitar, seperti guru mata pelajaran, teman-teman sekelas, dan orang tua. Selama siklus konseling, konselor melibatkan guru wali kelas dan teman-teman sekelas untuk memberikan informasi tentang perkembangan siswa. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat mereka memainkan peran penting dalam memperkuat kepercayaan diri siswa, terutama ketika mereka mulai merasa diterima dan dihargai oleh orang lain.

Dalam hal ini, penting untuk menyadari bahwa perubahan yang terjadi pada siswa tidak hanya bergantung pada konseling yang mereka terima, tetapi juga pada bagaimana mereka diperlakukan oleh orang-orang di sekitar mereka. Lingkungan yang mendukung dapat mempercepat proses pemulihan dan membantu siswa merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk terus berkembang.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam mengatasi rendah diri siswa di SMPN 2 Larangan. Siswa yang awalnya memiliki pola

pikir negatif dan kurang percaya diri mulai menunjukkan perubahan signifikan dalam keberanian berbicara di kelas, interaksi sosial, dan hasil belajar mereka.

### **Saran**

1. **Untuk Kepala Sekolah:** Diharapkan dapat terus mendukung kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah.
2. **Untuk Guru BK:** Disarankan untuk mengembangkan variasi teknik konseling guna membantu siswa yang mengalami masalah psikologis.
3. **Untuk Siswa:** Diharapkan lebih terbuka terhadap layanan konseling agar dapat mengembangkan kepercayaan diri dan mengatasi perasaan rendah diri.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Siahaan (2019). *Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi rendah diri siswa*. Jurnal Pendidikan dan Keislaman, 2(2), 269-275.
- Sunarti, E. & Purwanti, R. (2016). *Ajarkan Anak Keterampilan Hidup Sejak Dini*. Jakarta: Penerbit Bestari.
- Suryabrata, S. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.