

# **PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS XI SMK SMTI YOGYAKARTA MENGGUNAKAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR***

## ***SELF-ACCEPTANCE IMPROVEMENT OF STUDENT OF CLASS XI SMTI YOGYAKARTA USING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING***

Oleh: Vivi Nur Hasanah, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
vivikhazanah@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling kelompok *rational emotive behaviour*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*). Subyek pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive*, dimana subyek yang dipilih berkriteria memiliki penerimaan diri rendah. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan kuisioner. Instrumen yang digunakan adalah pedoman observasi dan skala penerimaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan penentuan kategorisasi. Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan data *pre-test* tingkat penerimaan diri sebesar 63% dan setelah siklus I tingkat penerimaan diri sebesar 75%. Hal tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan penerimaan diri sebesar 12%. Hasil penelitian kualitatif menunjukkan perubahan pada perasaan dan pemikiran subyek. Kesimpulan pada penelitian ini adalah konseling kelompok *rational emotive behaviour* dilakukan dengan teknik kognitif, melalui restrukturisasi kognitif, *psycho educational*, mengajarkan konsep teori ABC dan mendebat keyakinan irasional untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Kata kunci: penerimaan diri, konseling kelompok, *rational emotive behaviour*.

### **Abstract**

*This research aims to improve self-acceptance of students of class XI SMK SMTI Yogyakarta using counseling group rational emotive behavior. This is an action research. Subjects in this study were chosen by using purposive technique, where the selected subjects criteria have low self-acceptance. This study uses observation data collection techniques and questionnaires. The instruments used are observation guidelines and self-acceptance scales. Data analysis technique used is descriptive statistical analysis with categorization. The result of quantitative research shows the pre-test data of self-acceptance rate of 63% and after the first cycle of self-acceptance rate of 75%. This shows an increase in self-acceptance by 12%. The results of qualitative research show changes in the feelings and thoughts of the subjects. The conclusion of this research is the counseling of rational emotive behavior group with cognitive technique, through cognitive restructuring, psycho educational, teaching ABC theory concepts and debating irrational beliefs to improve self-acceptance of SMTI Yogyakarta students.*

*Keywords: self-acceptance, group counselling, rational emotive behaviour.*

## **PENDAHULUAN**

Erikson (Santrock, 2007:51) mengatakan masa remaja berada dalam tahap identitas versus kebingungan identitas, dimana pada masa ini individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapakah mereka, bagaimana mereka

nantinya dan arah mana yang hendak mereka tempuh dalam hidupnya. Di masa ini individu banyak melewati berbagai masalah dan perlu mengerti tentang banyak hal. Sering kali permasalahan yang dihadapi di masa ini membuat individu merasa terganggu, stress bahkan depresi. Hal tersebut dikarenakan individu masih dalam

tahap pengenalan terhadap masalah dan belum memiliki banyak referensi tentang pemecahan masalah.

Dalam bimbingan dan konseling, masalah adalah kesenjangan antara kondisi sekarang individu dengan apa yang diharapkan individu atau lingkungannya dan di dalamnya terdapat hambatan dan penunjang pencapaian (Mappiare, 2006: 252). Masa remaja adalah dimana individu sedang sangat bersemangat dengan mimpi-mimpi dan keinginan, sehingga harapan begitu banyak tercipta di masa ini. Namun banyaknya harapan sering kali tidak seimbang dengan kenyataan, para remaja seringkali tidak memperhitungkan bahkan mengetahui kenyataan yang ada pada dirinya.

Beberapa remaja yang bermasalah ditemukan pada siswa SMK SMTI Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara terhadap Guru BK didapatkan keterangan bahwa beberapa siswa memiliki permasalahan di sekolah seperti minder, tidak percaya diri, memiliki masalah dengan teman dan tidak puas dengan dirinya saat ini. Hal tersebut diketahui oleh Guru BK berdasarkan hasil konseling individu yang telah dilakukan sebelumnya.

Beberapa permasalahan tersebut menunjukkan adanya gejala rendahnya penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta. Penerimaan diri berarti individu secara penuh dan tanpa syarat menerima dirinya apakah dia cerdas, benar, kompeten atau tidak dan apakah dipandang positif oleh orang lain, dihormati atau dicintai oleh orang lain atau tidak (Bernard, 2013:158). Secara sederhana Bernard (2013:158) mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah

keyakinan bahwa seseorang adalah individu yang layak hanya karena seseorang ada, dan terlepas dari kesalahan seseorang.

Minder, malu, ketidakpuasan diri dan anggapan buruk terhadap diri sendiri merupakan beberapa gejala penerimaan diri yang rendah. Dengan perasaan yang dialami tersebut, menjadi wajar jika membuat siswa tersebut menjadi tidak nyaman dan tidak bahagia. Hal ini sepaham dengan Ellis, Ellis menyebut orang yang tidak menerima diri dengan istilah non-penerimaan. Jika non-penerimaan ini terjadi pada individu maka individu akan mengutuk dirinya sendiri, tidak pernah menghargai dirinya sendiri dan selalu menganggap dirinya buruk sekalipun sebenarnya dia berbuat baik. Keadaan yang demikian akan menyebabkan individu depresi oleh dirinya sendiri, lebih tepatnya oleh pemikiran mereka sendiri (Ellis, 2001:28).

Penerimaan diri menjadi begitu penting karena dengan memperkuat penerimaan diri individu menjadi terbebas dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan, dan bebas untuk mengeksplorasi dan mengejar hal-hal yang benar-benar membuat mereka bahagia (Bernard, 2013:158).

Selain itu, penulis meyakini bahwa fenomena tersebut terjadi karena adanya kesalahan berfikir yang dialami oleh siswa. Adanya kesalahan berfikir dapat menimbulkan perilaku maladaptif seperti pada kasus yang telah disebutkan. Jika tidak segera ditangani, perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak yang buruk baik bagi siswa maupun orang lain. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan diantaranya adalah nilai akademik yang menurun, hubungan

sosial yang tidak baik dan dapat pula mempengaruhi perkembangan psikologisnya serta potensinya tidak dapat berkembang secara optimal. Untuk meminimalisir dampak yang akan terjadi, maka kesalahan berfikir harus diluruskan. Guru BK memegang peran penting dalam hal ini.

Sesuai Permendikbud 111 yang menyebutkan bahwa salah satu fungsi layanan bimbingan dan konseling adalah fungsi perbaikan dan penyembuhan yaitu membantu peserta didik/konseli yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak. Konselor atau guru bimbingan dan konseling melakukan memberikan perlakuan terhadap konseli supaya memiliki pola fikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga konseli berkehendak merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif. Mengacu dari peraturan tersebut, maka konselor/guru BK memiliki fungsi untuk memperbaiki keadaan siswa yang mempunyai penerimaan diri rendah agar siswa dapat berfikir secara rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga siswa dapat menerima dirinya dengan baik.

Dryden menyatakan bahwa cara paling efisien untuk mengubah emosi dan perilaku konseli adalah dengan mengubah cara berfikir mereka (Corey, 2009:282). Dengan mengubah cara berfikir individu maka diharapkan perilaku dan emosi individu dapat turut berubah pula. Hal tersebut didasarkan pada asumsi dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* yang menyatakan bahwa kognisi, emosi dan perilaku individu saling berinteraksi satu sama lain dan memiliki hubungan sebab akibat (Corey, 2009:275).

Hipotesis dasar REBT adalah bahwa akar utama dari emosi individu berasal dari keyakinan, evaluasi, interpretasi dan reaksi individu terhadap situasi dirinya. Selama proses terapi, individu belajar sebuah kemampuan yang dapat ia gunakan untuk mengidentifikasi dan mendebat irrational beliefs (keyakinan irasional) yang ada dan self-construction (bangun diri) serta saat ini dikelola oleh self-indoctrination (indoktrinasi diri). Individu belajar bagaimana mengganti cara berfikir yang tidak efektif dengan pemikiran yang efektif dan lebih rasional, dan sebagai hasilnya emosi individu dapat turut berubah (Corey, 2009:276).

Ellis menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan teknik pokok dalam terapi kognitif yang mengajarkan individu untuk memperbaiki dirinya sendiri dengan cara mengganti kesalahan-kesalahan pemikiran/pengertian dengan keyakinan-keyakinan yang konstruktif (Corey, 2009:278). Spiegler juga menyatakan bahwa restrukturisasi melibatkan membantu individu untuk memonitori *self-talk* mereka, mengidentifikasi maladaptif *self-talk*, dan mensubstitusikan adaptive *self-talk* pada negative *self-talk* yang mereka miliki sebelumnya (Corey, 2009:278).

Keterangan lain yang didapat dari Guru BK adalah layanan konseling kelompok belum dapat dilaksanakan di SMK SMTI Yogyakarta. Hal tersebut terjadi karena keterbatasan Guru BK. Hal ini menjadi rujukan bagi peneliti untuk menerapkan konseling kelompok di SMK SMTI Yogyakarta.

Pada praktiknya, konseling REB dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu konseling

individu dan konseling kelompok. Beberapa pertimbangan yang digunakan sebagai penentu adalah efisiensi waktu dan kesamaan masalah. Konseling kelompok dapat dipilih jika terdapat beberapa permasalahan konseli yang relatif sama dan dengan mempertimbangkan efisiensi waktu. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka konseling kelompok REB dirasa tepat untuk digunakan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa.

Terkait dengan masalah rendahnya penerimaan diri yang telah diuraikan sebelumnya, konseling kelompok REB diprediksikan dapat meningkatkan penerimaan diri. Prediksi tersebut dikuatkan oleh pendapat Ellis yang menyatakan bahwa dua tujuan utama dari Rational Emotive Behavior Therapy (salah satu terapi kognitif) adalah untuk membantu individu dalam proses mencapai unconditional self-acceptance (USA) dan unconditional other acceptance (UOA), dan untuk melihat hubungan antara keduanya (Corey, 2009:279).

Perilaku dan emosi maladaptif yang menunjukkan gejala rendahnya penerimaan diri bersumber dari pemikiran individu hasil dari olahan pengalaman-pengalaman hidupnya. Namun yang perlu ditekankan adalah kemampuan mengolah pengalaman setiap individu yang berbeda. Pengolahan pengalaman tersebut kemudian akan menghasilkan apa yang disebut automatic thoughts (pemikiran langsung/otomatis). Yang menjadi masalah adalah jika automatic thoughts yang muncul adalah irrasional. Pemikiran inilah yang sering menimbulkan masalah pada individu, dan harus diluruskan.

Peningkatan penerimaan diri dapat dilakukan dengan cara membuka seluas-luasnya pemikiran siswa yang memiliki penerimaan diri rendah. Dengan membuka pemikiran siswa seluas-luasnya maka pengetahuan siswa dapat bertambah dan dapat melihat berbagai kemungkinan dari sudut pandang yang lebih luas. Pemikiran-pemikiran yang demikian akan membuat siswa lebih realistis dan rasional sehingga dapat mendistorsi pemikiran siswa sebelumnya yang mengakibatkan penerimaan diri rendah.

Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan keefektifan konseling kelompok REB untuk mengatasi beberapa permasalahan. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Putri Rahmadini mahasiswi Program Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dapat meningkatkan penerimaan ibu yang memiliki anak dengan thalassaemia beta mayor. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Indah Safitri mahasiswi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik SMP kelas VIII SMP Negeri 27 Surakarta Tahun pelajaran 2015/2016.

Hasil dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan di atas menunjukkan bahwa konseling kelompok REB efektif untuk mengatasi beberapa permasalahan baik dalam hal kecemasan, menurunkan keyakinan irasional maupun untuk

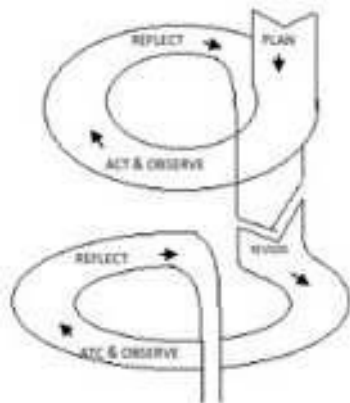
meningkatkan kecerdasan sosial peserta didik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling kelompok *rational emotive behaviour*.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan merupakan suatu pendekatan sistematis yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, menemukan solusi dan melakukan perbaikan pada situasi yang spesifik. Penelitian tindakan bersifat siklus, dimana proses pemberian tindakan dilakukan secara terus menerus hingga didapatkan hasil yang efektif. Penelitian tindakan merupakan suatu kegiatan yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah.

Penelitian ini menggunakan model penelitian dari Kemmis & McTaggart, dimana dalam satu siklus terdapat 4 komponen kegiatan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi (Kusumah, 2010:21). Berikut ini adalah gambaran desain penelitian tindakan menurut Kemmis & McTaggart



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2018 di awal semester genap tahun ajaran 2017/2018 di SMK SMTI Yogyakarta.

### Subyek dan Karakteristiknya

Subyek dipilih dengan menggunakan teknik *purposive*. Pertimbangan yang digunakan untuk pengambilan subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki penerimaan diri rendah. Subyek dipilih atas rekomendasi dari informan yang pertama yaitu Guru BK SMK SMTI Yogyakarta. Rekomendasi awal yang diberikan oleh Guru BK adalah sejumlah 12 siswa.

Selanjutnya subyek diberikan kuisisioner skala penerimaan diri milik Lany Fitri untuk melihat apakah subyek telah memenuhi syarat-syarat atau tidak. Syarat-syarat yang dimaksud adalah subyek memiliki penerimaan diri rendah yang dapat diketahui melalui hasil kuisisioner yang diberikan. Hasil pengisian kuisisioner menunjukkan 5 siswa memiliki penerimaan diri rendah, yang selanjutnya kelima siswa tersebut menjadi subyek dalam penelitian ini.

### Prosedur

Subyek terlebih dahulu mengisi kuisisioner skala penerimaan diri sebagai data *pre-test*. Tindakan berupa konseling kelompok *rational emotive behaviour* kemudian diberikan sebanyak 1 siklus yang terdiri dari 6x pertemuan. Konseling kelompok dilakukan di luar lingkungan sekolah setelah pembelajaran selesai. Selama pemberian tindakan, peneliti mengamati setiap perubahan yang terjadi pada subyek dengan menggunakan pedoman observasi yang telah dirancang sebelumnya. Setelah tindakan diberikan, subyek kemudian mengisi kembali kuisisioner skala penerimaan diri sebagai data *post-test*. Hasil perbandingan data *pre-test* dan *post-test* kemudian digunakan sebagai hasil penelitian sekaligus penentu kelanjutan siklus berikutnya. Hasil pengamatan yang berupa perubahan subyek setelah pemberian tindakan digunakan sebagai hasil penelitian kualitatif.

### Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan kuisisioner. Instrumen yang digunakan berupa pedoman observasi dan skala penerimaan diri yang terdiri dari 25 item dengan koefisien reliabilitas 0,889.

**Kriteria Keberhasilan Tindakan**

Penelitian ini dapat dikatakan berhasil apabila 75% subyek memiliki penerimaan diri dengan kategori tinggi.

**Teknik Analisis Data**

Analisis data dimaksudkan untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan. Data penelitian diperoleh dalam bentuk angka yang berupa skor *pre-test* dan *post-test*. Data tersebut kemudian diolah menggunakan teknik analisis data kuantitatif agar dapat memberikan gambaran nyata dari variabel yang diteliti.

Statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data subyek sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk melakukan generalisasi. Analisis statistik deskriptif dilakukan melalui perbandingan data penerimaan diri siswa sebelum dilaksanakannya tindakan dan setelah dilaksanakannya tindakan konseling kelompok *rational emotive behaviour*. Penyajian datanya akan berbentuk tabel, grafik dan melalui penentuan kategorisasi.

Merujuk pada penjelasan Saifuddin Azwar (2013:149) mengenai penentuan kategorisasi, maka akan dijelaskan langkah-langkahnya sebagai berikut.

Menentukan skor tertinggi dan skor terendah

$$\begin{aligned} \text{Skor tertinggi} &= 4 \times (\text{banyak item}) \\ &= 4 \times 25 \\ &= 100 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor terendah} &= 1 \times (\text{banyak item}) \\ &= 1 \times 25 \\ &= 25 \end{aligned}$$

Menghitung Mean ideal (M)

$$\begin{aligned} M &= 1/2 (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) \\ &= 1/2 (100 + 25) \\ &= 1/2 (125) \\ &= 62.5 \end{aligned}$$

Menghitung Standar Deviasi (SD)

$$\begin{aligned} SD &= 1/6 (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) \\ &= 1/6 (100 - 25) \\ &= 1/6 (75) \\ &= 12.5 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka dapat ditetapkan bahwa batas antar kategori adalah sebagai berikut.

$$\begin{aligned} \text{Batas kategori atas} &= (M + 1SD) \\ &= (62.5 + 12.5) \\ &= 75 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Batas kategori bawah} &= (M - 1SD) \\ &= (62.5 - 12.5) \\ &= 50 \end{aligned}$$

Maka, kategori untuk tingkat penerimaan diri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Kategori Tingkat Penerimaan Diri

Batas (interval)	Kategori
Skor < 50	Tingkat penerimaan diri rendah
50 ≤ Skor ≤ 75	Tingkat penerimaan diri sedang
Skor > 75	Tingkat penerimaan diri tinggi

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil penelitian kuantitatif**

1. Hasil *pre-test* dan *post-test* siklus I penerimaan diri siswa

Berikut ini adalah hasil *pre-test* penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Tabel 1. Hasil *pre-test*

NO	NAMA	JUMLAH	%	KATEGORI
1	AS	66	66%	SEDANG
2	DA	69	69%	SEDANG
3	DP	57	57%	SEDANG
4	PA	67	67%	SEDANG
5	SI	57	57%	SEDANG
RATA-RATA		62,5	63%	SEDANG

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa skor penerimaan diri paling rendah dimiliki oleh subyek DP dan SI, keduanya memiliki skor sama yaitu 57 dan berada pada kategori SEDANG. Sedangkan skor penerimaan diri paling tinggi dimiliki oleh subyek DA dengan skor 69 dan masih masuk dalam kategori SEDANG. Rata-rata tingkat penerimaan diri sebelum pemberian tindakan adalah 63%, masuk dalam kategori SEDANG.

Berikut ini adalah hasil *post-test* siklus I penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Tabel 2. Hasil *post-test* setelah siklus I

NO	NAMA	JUMLAH	%	KATEGORI
1	AS	0	0%	mortality
2	DA	75	75%	TINGGI
3	DP	76	76%	TINGGI
4	PA	77	77%	TINGGI
5	SI	71	71%	SEDANG
RATA-RATA		74.75	75%	TINGGI

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa telah terjadi mortality pada subyek AS. Subyek AS berhenti mengikuti kegiatan dikarenakan tidak mendapat izin dari orang tua AS untuk melanjutkan sesi. Selain itu, dapat dilihat pula bahwa SI menjadi satu-satunya subyek yang masuk dalam kategori SEDANG dengan skor penerimaan diri sebesar 71. Ketiga subyek yang lain masuk ke dalam kategori TINGGI dengan perolehan skor 75 ke atas. Skor post-test tertinggi dimiliki oleh subyek PA dengan perolehan angka sebesar 77. Rata-rata tingkat penerimaan diri setelah diberikan tindakan adalah 75% dan masuk dalam kategori TINGGI.

2. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah siklus I

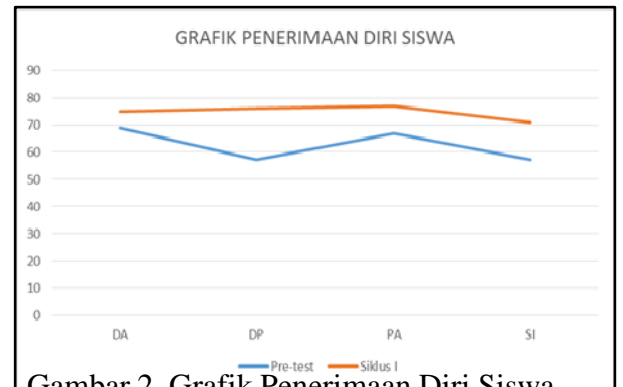
Berikut ini adalah perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* siklus I penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Tabel 3. Perbandingan hasil pre-test dan post-test siklus I

NAMA	PRE-TEST		SELISIH	POST-TEST	
	%	JML		JML	%
DA	69%	69	6	75	75%
DP	57%	57	19	76	76%
PA	67%	67	10	77	77%
SI	57%	57	14	71	71%
RATA-RATA	63%	62.5	12.25	74.75	75%
PENINGKATAN	12%				

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa DP mengalami kenaikan skor paling tinggi dengan angka kenaikan sebesar 19. Sedangkan kenaikan paling rendah dimiliki oleh DA dengan angka kenaikan sebesar 6. Dapat dilihat pula bahwa tingkat penerimaan diri siswa mengalami peningkatan sebesar 12% dengan selisih skor antara pre-test dan post-test 12,25. Untuk lebih

jelasan, peningkatan penerimaan diri siswa dapat dilihat pada gambar berikut ini. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.



**Hasil penelitian kualitatif**

Hasil penelitian kualitatif diperoleh dari observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dan juga berdasarkan keterangan langsung dari subyek. Berikut ini akan dijabarkan mengenai penerimaan diri subyek sebelum pemberian tindakan, penyebab dan keadaan sesudah pemberian tindakan. Hasil penelitian kualitatif dapat dilihat dari paparan berikut ini.

1. DA
  - a. Sebelum:
    - 1) Merasa malu dan minder menyampaikan pendapat
    - 2) Merasa sendiri, tidak ada yang mengerti pemikirannya
    - 3) Sangat membenci orang-orang yang melakukan segala cara untuk memenuhi kepentingan pribadi, terutama dalam hal agama
  - b. Penyebab:
 

*Overgeneralization*, menganggap agamanya buruk seperti oknum yang melakukan kerusakan
  - c. Sesudah:
 

Menyadari bahwa masih banyak sisi lain dari agamanya yang belum ia ketahui, terutama kebaikannya
  - d. Konsekuensi:
    - 1) Merasa ada yang dapat mengerti perasaannya dan menghargai pendangannya

- 2) Merasa lebih bisa memahami dan menerima keadaan orang lain
- 3) Merasa lebih bisa berfikir luas dan bisa berfikir positif
- 4) Timbul perasaan ingin memperdalam ilmu agama

DA tidak lagi membenci agamanya karena DA dapat melihat hal-hal yang lebih realistis dari agamanya dan dapat berfikir dengan lebih luas sehingga tidak lagi melakukan overgeneralization. Hal tersebut sesuai dengan Hurlock (1978:259) yang menyatakan bahwa hal-hal yang realistis dan adanya perspektif yang lebih luas dari diri mereka dapat mempengaruhi penerimaan diri individu. Hal tersebut mengakibatkan DA dapat melakukan penyesuaian sosial dengan lebih baik, sesuai dengan Hurlock (1999:276) yang menyatakan bahwa individu yang dapat menerima dirinya dengan baik juga akan memiliki rasa simpati maupun empati yang tinggi terhadap sesamanya.

## 2. DP

### a. Sebelum:

- 1) Merasa tidak pernah mendapat kepuasan diri
- 2) Merasa dirinya buruk
- 3) Merasa takut membuat keputusan
- 4) Merasa takut menyesal
- 5) Merasa dihantui kesalahan di masa lalu

### b. Penyebab:

- 1) *Demanding feeling*, menuntut apapun dilakukan harus baik dan hal yang baik pasti tidak akan pernah mendatangkan masalah
- 2) Perfeksionis

### c. Sesudah:

- 1) Menyadari bahwa bukan hasil terbaik yang didapat namun melakukan yang terbaik
- 2) Menyadari bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna

### d. Konsekuensi:

- 1) Merasa dapat melihat dirinya secara lebih positif
- 2) Merasa lebih bisa bersyukur dengan keadaan dirinya
- 3) Merasa bebannya berkurang
- 4) Pikirannya menjadi lebih terbuka dan lebih luas

DP tidak lagi menuntut dirinya sendiri secara berlebihan dan menuntut sebuah kesempurnaan karena DA telah lebih memahami dirinya, dapat melihat hal-hal yang lebih realistis dalam dirinya, melihat dirinya secara lebih luas dan menyadari keberhasilan-keberhasilan yang selama ini telah ia raih. Hal tersebut sesuai dengan Hurlock (1999:276) yang menyatakan bahwa hal-hal yang realistis, wawasan tentang diri yang luas dan pengaruh keberhasilan yang dialami dapat mempengaruhi penerimaan diri individu. Hal ini berakibat pada penyesuaian dirinya, sesuai dengan Hurlock (1978:259) yang menyatakan bahwa dengan penilaian diri yang realistis individu akan merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

## 3. PA

### a. Sebelum:

- 1) Merasa minder
- 2) Merasa dijauhi oleh teman-temannya
- 3) Merasa dibenci oleh guru
- 4) Merasa serba salah
- 5) Merasa telah menjadi orang yang buruk

### b. Penyebab:

*Awfulising*, “ketika orang membenciku maka aku adalah orang yang buruk”

### c. Sesudah:

- 1) Menyadari bahwa baik dan buruknya seseorang tidak ditentukan dengan seberapa banyak teman yang dimiliki
- 2) Menyadari bahwa tidak hanya tentang baik dan buruk namun beda dan sama

### d. Konsekuensi:

- 1) Merasa lebih bisa menerima dirinya
- 2) Merasa lebih bisa berfikir panjang
- 3) Merasa mendapatkan wawasan yang lebih luas
- 4) Dapat melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas

PA tidak lagi merasa buruk dan dapat lebih menerima dirinya karena konsep dirinya menjadi lebih stabil dengan tidak meletakkan tolak ukur dirinya pada orang lain, adanya perspektif diri yang lebih luas dan dapat melihat hal-hal yang lebih realistis. Hal tersebut sesuai dengan Hurlock (1978:259) yang menyatakan



bahwa konsep diri yang stabil, perspektif diri yang luas dan melihat hal-hal yang lebih realistis dapat mempengaruhi penerimaan diri individu. Hal ini berakibat pada penyesuaian diri dan sosial PA yang menjadi lebih baik karena dengan menerima dan lebih mengerti dirinya PA dapat lebih berempati dan melakukan toleransi terhadap orang-orang yang tidak suka dengannya.

#### 4. SI

##### a. Sebelum:

- 1) Merasa sendiri di organisasinya
- 2) Merasa tidak disukai oleh anggotanya
- 3) Merasa serba salah
- 4) Merasa minder
- 5) Merasa tidak punya teman

##### b. Penyebab:

- 1) *Low frustration tolerance*, merefleksikan ketidaktoleransiannya terhadap ketidaknyamanan
- 2) IB : sesuatu yang benar adalah yang sama dengan kebanyakan orang dan sebaliknya

##### c. Sesudah:

- 1) Menyadari bahwa apa yang terjadi merupakan resiko sebagai seorang pemimpin
- 2) Menyadari bahwa di dunia ini tidak hanya tentang benar dan salah namun tentang juga tentang sebuah perbedaan dan persamaan

##### d. Konsekuensi:

- 1) Merasa lebih tenang
- 2) Merasa lebih enak di hati
- 3) Merasa dapat berfikir lebih luas
- 4) Timbul keinginan untuk memperbaiki keadaan dalam organisasinya
- 5) Mengurungkan niat untuk mengundurkan diri  
SI tidak lagi merasa buruk dan mengurungkan niat untuk mengundurkan diri dari organisasinya karena ia dapat lebih mentolerir sikap anggotanya yang tidak menyukainya dan menyadari bahwa apa yang terjadi pada dirinya merupakan resiko dari seorang pemimpin. SI dapat melihat hal-hal yang lebih realistis, dapat berfikir dengan lebih luas dan mendapatkan masukan dari anggota lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi penilaian dirinya dan berefek pada penerimaan dirinya menjadi lebih baik. Hal ini membuat penyesuaian diri dan sosialnya menjadi lebih baik pula.

REBT berdasar pada asumsi bahwa pemikiran mempengaruhi perasaan, dalam suasana kelompok, *leader* membantu anggota kelompok fokus untuk mengubah perasaannya dengan melihat lebih dalam tentang *self-talk* yang ada pada dirinya (Jacob, 2010:298). Pada intinya, cara yang digunakan untuk mengubah perasaan anggota kelompok adalah dengan *disputing irrational beliefs* (membantah pemikiran irasional).

*Disputing irrational beliefs* dilakukan melalui restrukturisasi kognitif yaitu dengan cara mendeteksi, mendebat kemudian mendiskriminasi pemikiran irasional. Sesuai dengan Corey (2012:385) yang menyatakan bahwa *disputing irrational beliefs* dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu: *detecting* (mendeteksi *irrational beliefs* yang bersifat tidak logis dan tidak realistis), *debating* (mendebat *irrational beliefs* dengan menunjukkan fakta-fakta bahwa keyakinan itu tidak mendukung sama sekali) serta *discriminating* yaitu mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan-keyakinan yang rasional.

Pada prakteknya, tahapan tersebut dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada. *Detecting* dilakukan dengan mengajarkan pada anggota kelompok konsep teori ABC. Dengan mengajarkan konsep ABC maka anggota kelompok dapat dengan sendirinya menemukan keyakinan-keyakinan yang irasional, baik dalam diri anggota lain maupun dirinya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan Jacob (2012:289) yang mengatakan bahwa ketika anggota kelompok telah menguasai konsep ABC, maka mereka akan secara otomatis membantu diri dan anggota yang lain untuk menantang, membantah sekaligus mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan rasional.

Konsep ABC dijelaskan menggunakan contoh permasalahan yang dihadirkan oleh *leader*. Dari permasalahan yang disebutkan, *leader* mengajukan pertanyaan pada anggota untuk menggiring pemikiran anggota kelompok, hingga akhirnya anggota kelompok dapat memahami bahwa keyakinanlah yang mempengaruhi sebuah konsekuensi. Anggota kelompok kemudian diberikan latihan dengan memberikan contoh permasalahan yang lain agar

mereka lebih paham. Selanjutnya anggota kelompok menerapkan konsep tersebut pada dirinya maupun pada anggota kelompok yang lain.

Selanjutnya adalah tahap *debating*, *debating* dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan karakter yang ada pada masing-masing anggota kelompok. Ketika anggota kelompok telah dapat mendeteksi keyakinan irasional yang ada, maka secara otomatis mereka akan mendebatnya. Perdebatan yang tercipta berasal dari karakter masing-masing yang saling bertolak belakang. *Leader* berperan sebagai pengendali agar diskusi dan perdebatan tetap pada arah yang sesuai. Sikap kritis yang dimiliki oleh setiap siswa sangat membantu pada tahap ini. Selanjutnya tahap *discriminating* dapat secara otomatis dilakukan oleh anggota kelompok dengan saling mengadopsi pemikiran-pemikiran yang lebih sehat dan rasional.

*Leader* menggunakan metode *psycho educational* di sela diskusi dengan tujuan agar dapat memberikan gambaran tentang bagaimana masalah itu bekerja dalam diri subyek. Dengan subyek mengetahui bagaimana masalah bekerja dalam dirinya, maka mereka menjadi lebih paham tentang seberapa besar gangguan yang diciptakan oleh *irrational beliefs*. Hal tersebut sesuai dengan Corey (2012:389) yang mengungkapkan bahwa anggota kelompok akan semakin kooperatif jika mereka mengetahui proses yang terjadi dan fungsi dari teknik-teknik yang dilakukan.

Selain itu, peneliti juga berperan sebagai mentor. Peneliti berperan sebagai mentor ketika topic pembahasan memang membutuhkan informasi dari orang yang lebih berpengalaman. Peneliti berperan demikian ketika topik diskusi sedang membahas kelanjutan studi, pertanyaan seputar agama dan pengetahuan lain yang membutuhkan wawasan dan pengalaman. Seperti yang diungkapkan oleh Corey (2012:387) bahwa bagaimanapun, praktisi konseling kelompok REB harus mendemonstrasikan kepedulian dan juga bersikap kolaboratif, memotivasi, mensupport dan berperan sebagai mentor.

Dari hal-hal yang telah dilakukan di atas, anggota kelompok dapat secara bertahap memperkuat/meningkatkan penerimaan dirinya dan terbebas dari gangguan yang mereka alami. Sesuai dengan Bernard (2013: 131) yang

menyebutkan bahwa dengan memperkuat penerimaan diri individu menjadi terbebas dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan, dan bebas untuk mengeksplorasi dan mengejar hal-hal yang benar-benar membuat mereka bahagia.

Kemampuan peneliti yang berperan sebagai *leader* merupakan elemen kunci keberhasilan konseling kelompok REB. Peneliti dituntut untuk menguasai basic skill sebagai seorang *leader* dalam konseling kelompok. Wawasan merupakan bekal awal yang harus dipersiapkan oleh *leader*. Pertanyaan-pertanyaan dari subyek yang berusia remaja merupakan pertanyaan yang kritis dan menuntut wawasan serta pengetahuan dari *leader*.

Hasil setelah diberikannya tindakan konseling kelompok REB menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri pada subyek. Rata-rata skor penerimaan diri subyek naik sebesar 12,25 sehingga menjadi 74,75 dengan tingkat penerimaan diri 75% dan berada dalam kategori tinggi. Meskipun hanya satu siklus, kenaikan tersebut dirasa cukup bagi peneliti karena kategori telah berubah menjadi tinggi. Sesuai dengan uraian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok *rational emotive behaviour therapy* dapat meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok *rational emotive behaviour* dilakukan dengan teknik kognitif, melalui restrukturisasi kognitif, *psycho educational*, mengajarkan konsep teori ABC dan mendebat keyakinan irasional untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Pada awalnya, rata-rata tingkat penerimaan diri siswa berdasarkan skala penerimaan diri adalah 63%. Setelah dilakukan konseling kelompok *rational emotive behaviour* tingkat penerimaan diri siswa menjadi 75%. Dengan demikian, konseling kelompok *rational emotive behaviour* dapat meningkatkan

penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta sebesar 12%.

### Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

#### 1. Bagi siswa

Diharapkan agar siswa dapat terus berlatih untuk mendeteksi, mendiskriminasi dan mendebat keyakinan irasional yang ada dalam dirinya sehingga permasalahan dapat dicegah/diatasi.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkap secara lebih dalam mengenai aspek-aspek yang menyebabkan keyakinan irasional pada siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi 2. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance Theory, Practice and Research*. London: Springer Science+Business Media, LLC 2013.

Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. United State of America: Thomson Higher Education.

Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Conseling*. United State of America: Nelson Education, Ltd.

Ellis, A. (2000). *Feeling Better, Getting Better, Staying Better* Merasa lebih baik menjadi lebih baik tetap dalam keadaan lebih baik: Panduan praktis hidup lebih menarik dan

lebih nikmat. (Terjemahan Samosir, M). Jakarta: Elek Media Koputindo.

Hurlock, E.B. (1978). *Perkembangan Anak*, jilid 2, Edisi Enam. (Terjemahan dr. Med Meitasari Tjandra). Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Jacobs, ED. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., et al. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills*. United State of America: Nelson Education, Ltd.

Kemendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111, Tahun 2014, tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.

Kusumah, W., & Dwitagama, D. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Indeks.

Mappiare, A. (2006). *Kamus istilah konseling & terapi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Ramadhani, D. (2013). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Peserta Didik Kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014). *Universitas Pendidikan Indonesia*. Diakses pada tanggal 6 November 2017, dari [http://repository.upi.edu/6745/2/S\\_PPB\\_0901186\\_Abstract.pdf](http://repository.upi.edu/6745/2/S_PPB_0901186_Abstract.pdf)

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. (Terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Penerbit Erlangga. (Edisi asli diterbitkan tahun 1996 oleh Times Mirror Higher Education)