

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIVE*
BEHAVIOR TERHADAP KONSEP DIRI SISWA KELAS X PEMASARAN
DI SMK N 1 DEPOK**



**Oleh:
DIAN SETYOWATI
15713251009**

**Tesis ini ditulis sebagai persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

ABSTRAK

DIAN SETYOWATI: Efektivitas Konseling Individual *Rational Emotive Behavior* terhadap Konsep Diri Siswa Kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.

Konseling individual *rational emotive behavior* merupakan layanan yang diberikan kepada siswa untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional, sehingga dapat mengembangkan dan meningkatkan konsep diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individual dengan pendekatan "*Rational Emotive Behavior*" terhadap peningkatan konsep diri siswa SMK.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, jenis penelitian eksperimen dengan *single subject design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang secara administratif terdaftar aktif dalam pembelajaran kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok dan memiliki konsep diri negatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, diperoleh sampel pada kelompok eksperimen sebanyak 6 (enam) siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan taraf signifikansi 5% yang pengujiannya menggunakan bantuan program SPSS versi 25.0.

. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan skor konsep diri pada subyek penelitian. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 114,33 dan nilai rata-rata *post-test* setelah mendapatkan perlakuan dengan *rational emotive behavior* yaitu sebesar 215,83. Rata-rata skor *post-test* konsep diri siswa lebih tinggi dari pada skor *pre-test*. Hasil analisis data dengan *Uji Wilcoxon* didapatkan nilai Z_{hitung} sebesar -2,201 dan memiliki nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($p = 0,028 < 0,05$). Jadi, konseling individual *rational emotive behavior* terbukti efektif terhadap peningkatan konsep diri siswa SMK.

Kata Kunci: Konseling Individual, *Rational Emotive Behavior*, Konsep Diri

ABSTRACT

DIAN SETYOWATI: The Effectiveness of Individual Rational Emotive Behavior Counseling on the Self-Concept of Class X Marketing Students at SMK N 1 Depok. Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2020.

Individual rational emotive behavior counseling is a service provided to students to change irrational beliefs into rational beliefs so that they can develop and improve self-concepts of research subjects. The study aims to determine the effectiveness of individual counseling to improve the students' self-concept with the "Rational Emotive Behavior" technique.

This research is single subject experimental design with quantitative study. The population in this study were students who were administratively registered actively in class X learning majoring in Marketing at SMK N 1 Depok and had a negative self-concept. The sampling technique using purposive sampling, obtained samples in the experimental group of 6 students. Data collection is done using a questionnaire that has been tested for validity and reliability. Data analysis techniques using Wilcoxon test with a significance level of 5%, the test uses SPSS version 25.0.

The data analysis showed improvement of students' self concept score. The average pretest value was 114.33 and the average posttest value after getting treated with rational emotive behavior was 215.83 This average value indicates that the average posttest of students' self-concept tends to be higher than the average pretest of students' self-concept. The data analysis using Wilcoxon evidenced by the Z_{count} value of -2.201 and showed the level of significance was less than 0,05 ($p = 0.028 < 0.05$). Thus, individual rational emotive behavior counseling was effective in improving self-concept of students.

Keywords: Individual Counseling, Rational Emotive Behavior, Self-Concept

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dian Setyowati

NIM : 15713251009

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 2 Juni 2020

Yang membuat pernyataan,



Dian Setyowati

NIM 15713251009

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIVE*
BEHAVIOR TERHADAP KONSEP DIRI SISWA KELAS X PEMASARAN DI
SMK N 1 DEPOK**

**DIAN SETYOWATI
NIM 15713251009
Program Studi BIMBINGAN KONSELING S2**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 September 2020

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Moh Farozin, M. Pd.
(Ketua/Penguji)

(tanda tangan)

(tanggal)

08 November 2020

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR* TERHADAP KONSEP DIRI SISWA KELAS X PEMASARAN DI SMK N 1 DEPOK

DIAN SETYOWATI
NIM 15713251009
Program Studi BIMBINGAN KONSELING S2

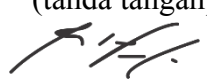


Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 10 September 2020

TIM PENGUJI

Dr. Rita Eka Izzaty, M. Si.
(Sekretaris/Penguji)

(tanda tangan)


(tanggal)
03 November 2020

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIVE*
BEHAVIOR TERHADAP KONSEP DIRI SISWA KELAS X PEMASARAN DI
SMK N 1 DEPOK**


DIAN SETYOWATI
NIM 15713251009
Program Studi Bimbingan dan Konseling S2



Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 September 2020

TIM PENGUJI

Dr. Suwarjo, M. Si.
(Pembimbing/Penguji)

(tanda tangan)


(tanggal)
09 November 2020

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIVE*
BEHAVIOR TERHADAP KONSEP DIRI SISWA KELAS X PEMASARAN DI
SMK N 1 DEPOK**

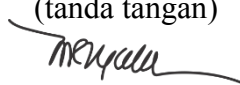
DIAN SETYOWATI
NIM 15713251009
Program Studi Bimbingan Konseling S2



Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 September 2020

TIM PENGUJI

Dr. Sigit Sanyata, M. Pd.
(Penguji Utama)

(tanda tangan)


(tanggal)
01 Oktober 2020

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL *RATIONAL EMOTIVE*
BEHAVIOR TERHADAP KONSEP DIRI SISWA KELAS X PEMASARAN
DI SMK N 1 DEPOK**

DIAN SETYOWATI
NIM 15713251009
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 September 2020

Yogyakarta, 24 Februari 2021
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Sujarwo, M.Pd.
NIP. 19691030 200312 1 001

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Konseling Individual Rational Emotive Behavior.....	14
1. Pengertian Konseling Individual REB	14
2. Pandangan Tentang Manusia Menurut Rational Emotive Behavior	15
3. Teori ABC Kepribadian	19
4. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah	22
5. Tujuan Konseling Individual REB	24
6. Tahap – tahap konseling individual REB	27
7. Teknik dan Prosedur Terapi	31
8. Praktik REB	37
B. Konsep Diri	39
1. Pengertian Konsep diri	39
2. Jenis-jenis Konsep Diri	41
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	44
4. Aspek – Aspek Konsep Diri	48
C. Remaja	50
1. Konsep Dasar Remaja	50
2. Ciri-ciri Masa Remaja	52
3. Tugas Perkembangan Remaja.....	55
4. Perkembangan Fisik Remaja.....	56
5. Perkembangan Kognitif Remaja.....	58
6. Perkembangan Emosi Remaja.....	59
7. Perkembangan Sosial Remaja.....	60
D. Kajian Penelitian yang Relevan	68

E. Kerangka Pikir	84
F. Hipotesis	87
BAB III. METODE PENELITIAN.	
A. Jenis Penelitian	88
B. Populasi dan Sampel Penelitian	90
C. Variabel Penelitian	90
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	92
E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	95
F. Prosedur Pelaksanaan Konseling	99
G. Teknik Analisis Data	102
BAB IV. PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	105
B. Pembahasan Hasil Penelitian	147
C. Keterbatasan Penelitian	152
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	153
B. Implikasi	153
C. Saran	154
DAFTAR PUSTAKA	156
LAMPIRAN	163

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Skala Konsep Diri	93
Tabel 2. Kisi-kisi Skala Keyakinan Irasional.....	94
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas	98
Tabel 4. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individual <i>Rational</i> <i>Emotive Behavior</i>	99
Tabel 5. Skor Konsep Diri Siswa Kelas X Jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok	105
Tabel 6. Skor Keyakinan Irasional Siswa Kelas X Jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok	107
Tabel 7. Data Hasil Pre-Test Konsep Diri	109
Tabel 8. Data Hasil Pre-Test Keyakinan Irasional.....	109
Tabel 9. Data Hasil Post-Test Konsep Diri.....	110
Tabel 10. Data Hasil Post-Test Keyakinan Irasional	110
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Skor Pretest dan Posttest Konsep Diri.....	144
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Skor Pretest dan Posttest Keyakinan Irasional	145
Tabel 13. Perbandingan Hasil Skor Pretest dan Posttest.....	146

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	87
Gambar 2. Desain Penelitian.....	89
Gambar 3. Hubungan / Pengaruh Variabel	91
Gambar 4. Perbandingan Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test Konsep Diri	111
Gambar 5. Perbandingan Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test Keyakinan Irasional	112
Gambar 6. Grafik Perbandingan Rata-rata Pretest Posttest Konsep Diri dan Keyakinan Irasional Siswa Kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok.....	146

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu sarana untuk membantu mengoptimalkan kemampuan dan bakat yang dimiliki peserta didik. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam rangka membentuk kepribadian peserta didik, sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi, dapat mengendalikan diri, berakhlak mulia, serta dapat bertanggung jawab dengan kewajiban dirinya. Dalam mencapai semua itu tidak semudah membalikkan tangan, karena tantangan dalam kehidupan yang akan dihadapi peserta didik makin hari kian kompleks. Kondisi tersebut membuat peserta didik membutuhkan berbagai kompetensi, kemampuan, dan bakat yang mumpuni.

Dalam praktiknya segala yang dapat mendukung peningkatan hal-hal tersebut diupayakan agar dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Khususnya dalam pengembangan kompetensi diperlukan sistem pelayanan pendidikan yang tidak hanya pembelajaran, melainkan juga layanan khusus, seperti layanan bimbingan dan konseling. Adapun jenis kegiatan dalam bimbingan dan konseling meliputi bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, konseling kelompok, dan kunjungan rumah (Gibson dan Mitchell, 2011:50).

Konseling individual adalah hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli. Konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan

suatu situasi belajar kepada konseli sebagai seorang yang normal. Konseli dibantu untuk mengetahui dirinya dengan situasi yang dihadapi dan masa depannya, sehingga konseli dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial. Selanjutnya konseli dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan (Yusuf, 2016:49).

Dilihat lebih dalam, konseling individual memiliki tujuan yang terarah dan terukur. Tujuan konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalah, menyadari gaya hidup, dan mengurangi penilaian negatif terhadap diri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Tujuan lainnya yaitu untuk membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya (Prayitno, 2008). Nampak bahwa konseling individu memiliki peran penting dalam penyelesaian berbagai masalah yang dialami oleh individu.

Dari tahun ke tahun, pendekatan dalam konseling individual telah dikembangkan oleh para ahli dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing, baik dari segi tujuan, proses, dan teknik konseling. Dalam aplikasinya, pemilihan pendekatan konseling di sini sangat penting, demi penyelesaian permasalahan yang tepat dan efisien. Salah satu pendekatan konseling yang telah banyak digunakan adalah *Rational Emotive Behavior* (REB), yang sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*.

Menurut Ellis (Corey, 2013:291), *Rational Emotive Behavior* (REB) merupakan teori komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan

emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih (2014: 201) menegaskan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior* merupakan salah satu pendekatan kognitif perilaku yang berfokus pada keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Konsep tersebut didasarkan pada asumsi bahwa manusia memiliki kapasitas untuk bertindak dengan cara-cara yang rasional dan irasional. Perilaku rasional dianggap efektif dan produktif, sedangkan perilaku irasional dianggap menghasilkan ketidakbahagiaan dan ketidakproduktifan (Gibson dan Mitchel, 2011:220).

Pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dianggap sebagai terapi perilaku kognitif yang asli dan dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995. Ellis mengembangkan kerangka kerja untuk memahami dan mengatasi gangguan psikologis yang dikenal dengan kerangka kerja G-ABC. Dalam kerangka kerja ini, tujuan individu, nilai-nilai, dan keinginan (G=*Goal*) terhalang oleh peristiwa dan situasi (A=*Antecedent*) yang dapat memicu konsekuensi emosional dan perilaku (C=*Consequence*) yang sehat atau tidak sehat, yang tergantung pada keyakinan individu (B=*Beliefs*) terhadap diri sendiri, dan orang lain (Chadha, Turner, & Slater, 2019: 2295).

Hipotesis dasar yang dikembangkan pada pendekatan REB adalah bahwa emosi pada individu berasal dari keyakinan (*beliefs*) yang mempengaruhi evaluasi dan interpretasi yang muncul akibat dari respon terhadap situasi tertentu. Melalui proses terapeutik dalam REB, individu diarahkan untuk mempelajari keterampilan untuk mengidentifikasi dan mengganti cara berfikir yang tidak efektif dan rasional

(Corey, 2013: 292). Oleh karena itu, pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior* berbeda dengan pendekatan lainnya karena lebih menekankan pada proses berpikir, menganalisa, memutuskan, dan bertindak.

Berbagai hasil penelitian terkait dengan penggunaan REB baik secara konseling individual maupun konseling kelompok telah dilakukan, telah terbukti keefektifannya dalam menangani berbagai permasalahan perilaku dan permasalahan sosial. Penelitian yang dilakukan di SMAN 2 AIKMEL oleh Nusuki (2014) tentang Penggunaan Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavioral* melalui layanan Konseling Individual untuk mengatasi siswa yang mengalami kesurupan berhasil di atasi. Siswa yang mengalami ketegangan fisik karena tekanan emosi yang berakibat meledaknya emosi, sehingga siswa mengalami histeria atau berteriak-teriak secara tidak sadar bahkan pingsan, dapat tertangani dengan baik. Para siswa dapat mengelola emosi dan berpikir secara rasional.

Penelitian lain tentang Peningkatan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* pada siswa kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014 oleh Adil Prastyanti Mardani (2014) menunjukkan bahwa Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior* dapat meningkatkan pengungkapan diri pada siswa kelas VIII di SMP N 2 Bantul. Jurnal penelitian dari Tri Jayanti (2012) yang berjudul “Mengurangi Perilaku Siswa Tidak Tegas melalui Pendekatan REB dengan Teknik Assertive Training.” Pada penelitian yang dilakukan dalam mengurangi perilaku siswa tidak tegas di SMP Teuku Umar Semarang, khususnya

siswa kelas VIII, melalui pendekatan REB dengan teknik *assertive training* berhasil mengubah siswa dengan keyakinan irasional menjadi rasional, yaitu dari perilaku tidak tegas menjadi perilaku tegas dan asertif. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan REB terbukti berhasil karena siswa bisa lebih tegas, lebih berani, sehingga lebih nyaman dan bersahabat dengan teman-teman sekelasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2014) membuktikan bahwa konseling realita dapat meningkatkan konsep diri remaja pada akademik pada siswa kelas VIII B1 di SMP Negeri 4 Singaraja dengan menggunakan teknik konfrontasi. subyek penelitian ini dilakukan pada 6 (enam) orang peserta didik yang memiliki konsep diri yang negatif. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan menggunakan dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari tahap identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi, dan tahap refleksi.

Selanjutnya, hasil penelitian dari Andi Thahir dan Dede Rizkiyani (2016) dalam penelitian yang mereka lakukan pada siswa kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung mengenai pengaruh konseling *rational emotive behavioral therapy* terhadap kecemasan yang terjadi mengalami penurunan. Terbukti dari hasil pre-test dan post-test dilakukan, hasil perhitungan rata-rata skor kecemasan sebelum mean pre-test mengikuti konseling REB adalah 55,7 dan setelah mean pre-test mengikuti REB adalah 33,7. Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa REB memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik yang ditandai adanya pengurangan dari kecemasan yang

dialami peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil pre-test dan post-test.

Penelitian lain juga membuktikan manfaat REB yang sangat membantu dalam meningkatkan *self esteem* pada Siswa SMP korban bullying yang terangkum pada jurnal Hasibuan dan Wulandari (2015). Pendekatan REB yang dilakukan dapat meningkatkan *self esteem* dengan baik dan cenderung optimal, hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan skor dalam *Skala Self Esteem* setelah pemberian perlakuan, tercapainya indikator pengerjaan setiap lembar tugas dan buku tugas serta dari hasil wawancara dengan subyek.

Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan Andi Thahir dan Firdaus (2017) penerapan REB dalam peningkatkan Konsep Diri Positif siswa kelas IX SMP N 10 Bandar Lampung juga terbukti berhasil. Hal tersebut dibuktikan setelah dilakukan lima (5) sesi pertemuan antara konseling dan konseli dan didapati bahwa siswa yang awalnya memiliki konsep diri rendah karena faktor fisik membuatnya tidak berani keluar kelas, maju ke depan kelas, bergaul dengan teman-temannya berhasil dirubah menjadi individu yang memiliki konsep diri positif, sehingga membuatnya lebih berani ke depan kelas ketika ditugaskan guru/wali, lebih mudah mengontrol rasa sakit hati dari ejekan teman-temannya, dan lebih percaya diri untuk bergaul.

Pada subyek penelitian mahasiswa, REB juga berhasil diterapkan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial ekonomi lemah di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Serang program studi PG PAUD semester 1-4. Hal ini terbukti dengan adanya umpan balik dan kesan-kesan yang positif dari

konseli mengenai pelaksanaan konseling. Umpan balik diperoleh melalui instrumen jurnal kegiatan. Selain itu, teknik pencitraan dalam konseling *rational emotive behavior* merupakan teknik yang paling banyak dipilih oleh konseli yang ingin melakukan *self-counseling* karena dianggap mudah dilakukan dan dapat memberikan penguatan terhadap keyakinan rasional sehingga konseli dapat dengan mudah memunculkan keyakinan rasional tersebut untuk melawan keyakinan irrasional (Neenan dan Dryden, 2004). Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi Unit Pelaksana Pelayanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, dosen, dan konselor di perguruan tinggi untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa yang berstatus sosial ekonomi lemah. Hasil dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa REB terbukti efektif untuk mengatasi masalah berbagai permasalahan perilaku dan permasalahan sosial lainnya, baik dalam *setting* kelompok maupun individu.

Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bagaimana pendekatan konseling individu *rational emotive behavior* efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan pada individu, khususnya permasalahan pada ranah pribadi. Menurut Srivasta & Joshi (2014: 36), masalah pribadi yang timbul tanpa disadari bersumber dari konsep diri yang salah. Oleh karena itu, faktor penting dalam menghadapi masalah tersebut adalah konsep diri yang positif.

Konsep diri merupakan sebuah sistem yang kompleks, terorganisir, dan dinamis dari keyakinan, sikap, dan pendapat orang lain tentang diri pribadi (Gana, 2012: 134). Konsep diri kemudian dapat dianggap sebagai keseluruhan persepsi internal individu dan persepsi orang lain terhadap individu yang dapat

mempengaruhi pertumbuhan seseorang. Menurut Mercer (2011: 4) Konsep diri seseorang terdiri dari keyakinan dan persepsi seseorang terhadap diri sendiri. Terdapat tiga kategori konsep diri, yaitu *perceived self*, *real self*, dan *ideal self*. *Perceived self* adalah cara individu melihat dirinya sendiri. *Real self* adalah keadaan diri yang sebenarnya (dapat dilihat dari pengukuran klinis). Sedangkan *ideal self* mengacu pada bagaimana individu ingin dinilai atau dilihat.

Konsep diri pertama kali direalisasikan pada masa kanak-kanak yang bergantung pada pengalaman sosial yang terbentuk. Selanjutnya pada masa anak-anak dan remaja, individu membangun konsep diri berdasarkan aspek yang mereka pelajari tentang diri sendiri yang meliputi karakter fisik, keterampilan, sifat, peran, dan status sosial (Gana, 2012: 135). Konsep diri dapat memberikan pengaruh terhadap identitas dan cara individu berperilaku. Konsep diri pada individu juga berubah secara fluktuatif dari waktu ke waktu. Temuan Onetti, Fernandez-Garcia, & Castillo-Rodriguez (2019: 2) mengungkapkan bahwa transisi sekolah dan peningkatan usia dikaitkan dengan konsep diri yang lebih rendah. Temuan tersebut dapat membantu pendidik untuk memahami kebutuhan dan memperkuat konsep psikologis di sekolah.

Penelitian-penelitian yang sudah ada kebanyakan pada Sekolah Menengah Pertama (SMP). Namun pada penelitian ini akan dilakukan pada peserta didik SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). Pada siswa SMK, tentu saja akan berbeda apabila dibandingkan dengan siswa SMP yang berbeda umurnya, selain itu perkembangan kehidupan sosial juga ditandai dengan meningkatnya pengaruh terhadap teman sebaya. Pengaruh negatif dari teman sebaya akan membuat

sebagian anak merasa ditolak atau diabaikan, sehingga menyebabkan munculnya perasaan kesepian dan merasa tidak berguna. Beberapa hal yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh remaja tersebut dapat memberikan dampak bagi pembentukan konsep diri positif maupun konsep diri negatif.

Temuan di lapangan yang bersumber dari wawancara dengan Guru BK SMK N 1 Depok, didapatkan data bahwa para peserta didik masih memiliki konsep diri yang rendah bahkan cenderung negatif. Kondisi tersebut lebih banyak disebabkan oleh faktor kurangnya keyakinan diri tentang apa yang mereka jalani. Para siswa merasa terkekang karena keadaan yang dirasa menekan batinnya, sehingga membuat pemikiran dan persepsi terhadap dirinya menjadi buruk. Tentu hal ini membuat ketidakpercayaan diri yang berdampak pada penurunan prestasi akademik dan berdampak pada interaksi sosial siswa dengan individu lain seperti menyendiri atau memilih-milih teman dalam pergaulan.

Lebih lanjut, hasil wawancara dengan Guru BK SMK N 1 Depok terungkap bahwa permasalahan konsep diri selalu menjadi perhatian pada siswa kelas X khususnya jurusan Pemasaran yang akan mengikuti Praktek Industri (PI). Faktanya banyak siswa yang menunjukkan ketidakpercayaan diri, terlihat gugup saat berbicara atau presentasi di depan kelas. Hal tersebut bertolak belakang dengan tuntutan yang dijadikan standar pada pelaksanaan Praktek Industri, yaitu siswa dituntut untuk memiliki *public speaking* yang baik dan lancar baik secara personal maupun kaitannya dengan pekerjaan. Pihak sekolah juga telah mengupayakan berbagai hal dalam rangka mengevaluasi permasalahan tersebut. Pelatihan-pelatihan *public speaking*, *motivation training*, dan kursus yang lain

dalam upaya mempersiapkan siswa menghadapi Praktek Industri selaku dilakukan secara rutin.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu bentuk pelayanan di sekolah sangat berperan untuk mengatasi permasalahan tersebut, khususnya siswa yang memiliki konsep diri negatif. Melalui pelayanan bimbingan dan konseling ini, diharapkan siswa yang memiliki konsep diri negatif dapat teridentifikasi dan dapat diberikan *treatment* yang tepat terhadap masalah tersebut. Dengan melihat beberapa permasalahan yang dapat di atasi dengan REB, fokus penelitian adalah bahwa konseling individu REB banyak digunakan dalam berbagai penelitian, akan tetapi belum pernah digunakan terhadap konsep diri pada siswa SMK N 1 Depok jurusan Pemasaran. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian eksperimen untuk mengetahui “Efektivitas Konseling Individual *Rational Emotive Behavior* terhadap Konsep Diri Siswa Kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dianggap sebagai terapi perilaku kognitif yang asli, sudah banyak digunakan dalam berbagai penelitian, dan mendapat hasil efektif, namun belum pernah digunakan terhadap konsep diri.
2. Penelitian terdahulu tentang konseling individu *rational emotive behavior* kebanyakan dilakukan dengan subjek siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan sangat jarang dilakukan pada subjek siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

3. Pelbagai masalah yang muncul pada tahap perkembangan dapat memicu munculnya konsep diri yang negatif jika tidak diarahkan dengan tepat.
4. Siswa menunjukkan kecenderungan konsep diri negatif yang disebabkan oleh keyakinan irasional berupa tidak percaya diri yang belum terselesaikan secara tuntas oleh guru bimbingan dan konseling.
5. Belum diketahui efektivitas konseling individual *rational emotive behavior* terhadap variabel konsep diri siswa kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini pada belum diketahuinya efektivitas konseling individu *rational emotive behavior* terhadap variabel konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah konseling individu *rational emotive behavior* efektif terhadap konsep diri siswa kelas X jurusan Pemasaran SMK N 1 Depok?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling individual *rational emotive behavior* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi yang memiliki manfaat:

1. Kepentingan Teoritis

- a. Sebagai sumbangan dalam mengembangkan teknik konseling individu “*rational emotive behavior*” sehingga dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
- b. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan kajian bagi peneliti lain dalam penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini sehingga dapat lebih luas dan mendalam.

2. Kepentingan Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan pertimbangan bagi lembaga sekolah atau pendidikan untuk meningkatkan peranannya dalam meningkatkan mutu pendidikan.

b. Bagi Guru BK/Konselor

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi lembaga sekolah yang bersangkutan, khususnya konselor sekolah dalam memberikan layanan konseling individual dengan teknik REB dapat meningkatkan konsep diri peserta didik yang memiliki konsep diri rendah atau negatif.

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini merupakan penelitian yang dikhususkan mempelajari efektivitas konseling individual *rational emotive behavior* untuk peningkatan Konsep diri siswa kelas X Pemasaran SMK N 1 Depok. Dari

penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh mahasiswa sebagai sarana penerapan ilmu yang diperoleh selama kuliah dan memperbanyak ilmu pengetahuan, sehingga dapat menjadi bekal di masa depan.

d. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan efektivitas konseling individual *rational emotive behavior* untuk peningkatan konsep diri siswa kelas X Pemasaran SMK N 1 Depok.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseling Individual *Rational Emotive Behavior*

1. Pengertian Konseling Individual *Rational Emotive Behavior*

Ellis mengemukakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) yang sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (Corey, 2013: 291). Gibson dan Mitchell (2011: 220) menjelaskan bahwa *Rational Emotive Behavior* (REB) merupakan teori yang didasarkan kepada asumsi bahwa manusia memiliki kapasitas untuk bertindak dengan cara-cara yang rasional maupun irrasional. Perilaku yang rasional dianggap efektif dan produktif bagi individu, sedangkan perilaku irasional dianggap dapat menyebabkan munculnya ketidakbahagiaan dan ketidakproduktifan.

Sejalan dengan pendapat di atas, Badrujaman (2011: 3) juga menegaskan bahwa pendekatan konseling *Rasional Emotive Behavior* (REB) merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah irasional yang dimiliki individu menjadi rasional kembali. Irasional yang dimaksud adalah keyakinan yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku yang cenderung ke arah yang negatif. Individu dapat mengubah

keyakinan irasionalnya menjadi rasional dengan cara membentuk filosofi hidup baru yang didasari dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Sehingga diharapkan individu yang sudah memiliki filosofi hidup baru yang rasional maka akan lebih baik dan bahagia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Menurut Neenan (2006: 499), *Rational Emotive Behavior* (REB) adalah sistem psikoterapi yang mengajarkan individu tentang bagaimana sistem keyakinannya menentukan apa yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Penekanan pendekatan REB pada cara berfikir individu dalam mempengaruhi perasaan, menempatkan pendekatan ini pada aliran terapi perilaku kognitif. Selain itu, menurut Yusuf (2016: 85), gangguan emosi pada individu disebabkan oleh kepercayaan (*belief*) individu yang tidak rasional. Gangguan emosi yang dialami individu sebenarnya bukan disebabkan oleh benda, peristiwa ataupun orang lain, tetapi oleh pandangan atau persepsi dan sikapnya sendiri terhadap faktor-faktor tersebut.

Berdasarkan beberapa uraian yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) merupakan suatu pendekatan yang berasal dari cara berfikir yang tidak efektif dan tidak rasional, yang bertujuan untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional.

2. Pandangan Tentang Manusia Menurut Rational Emotive Behavior

Willis (2009: 110-111) menjelaskan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) yang dikembangkan oleh Albert Ellis didasarkan

pada anggapan bahwa manusia adalah lahir dengan kemungkinan untuk berfikir rasional atau irasional. Secara lebih terperinci, dijelaskan pada bagian berikut:

- a. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak bersumber dari pemikiran itu.
- b. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional. Dengan pemikiran rasional dan inteveleknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- c. Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- d. Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- e. Pada diri manusia sering terjadi *self verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
- f. Pemikiran tak logis irasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tidak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.

Pendapat lain Winkel dan Hastuti (2006:430-433) tentang pandangan manusia dalam *rational emotive behavior* adalah sebagai berikut:

- a. Manusia adalah makhluk yang manusiawi, yang berarti manusia bukan makhluk yang sempurna dan memiliki kekurangan serta keterbatasan.

- b. Perilaku manusia dipengaruhi oleh bawaan keturunan atau pembawaan, juga atas pilihan-pilihan yang telah dibuat.
- c. Hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga dapat mencapai kebahagiaan secara efisien dan efektif.
- d. Manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional.
- e. Manusia kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau irasional, yang telah ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau diciptakan sendiri. Beberapa contoh keyakinan irasional yang dimiliki manusia:
 - 1) Kamu harus memperlakukan saya dengan adil dan ramah.
 - 2) Saya harus berhasil di segala-galanya.
 - 3) Saya harus disayangi oleh semua orang dalam hidup saya.
- f. Pikiran-pikiran manusia biasanya menggunakan berbagai lambang verbal dan dituangkan dalam bentuk bahasa. Oleh karena itu, seringkali ketika berpikir, manusia seolah-olah berbicara pada diri sendiri.
- g. Bila seseorang merasa tidak bahagia dan mengalami berbagai gejala perasaan yang tidak menyenangkan serta membunuh semangat hidup, perasaan-perasaan tersebut bukan berpangkal pada rentetan kejadian dan pengalaman buruk yang telah berlangsung, melainkan berpangkal pada tanggapannya yang tidak rasional terhadap kejadian dan pengalaman tersebut.

- h. Konseling *rational emotive behavior* memfokuskan perhatiannya pada perubahan pikiran irasional menjadi rasional, untuk membantu manusia mencapai taraf kebahagiaan hidup yang lebih baik dengan hidup secara lebih rasional.
- i. Manusia memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan kehilangan berbagai keberuntungan yang diperoleh dari perilakunya.
- j. Konseling *rational emotive behavior* membantu manusia menaruh perhatian yang wajar pada kebahagiaan batinnya sendiri, menerima tanggungjawab atas pengaturan hidupnya sendiri tanpa menuntut secara mutlak dukungan dari orang lain; memberikan hak kepada orang lain untuk berbuat salah; menerima kenyataan bahwa banyak hal yang terjadi dalam hidup tidak dapat diramalkan secara pasti; menerima diri sendiri dan merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat menikmati hidup.

Menurut Ellis (2014: 21) terdapat tujuh prinsip atau dasar dari penggunaa pendekatan REB (*the seven principles of REB theory*) yaitu:

- a. *The basic principle of Rational Emotive Behavior Theory is that cognition is the most important proximal determinant of human emotion.*
- b. *A second principle states that irrational thinking is a major determinant of emotional distress.*
- c. *The most effective way to change dysfunctional disturbed emotions begins with an analysis of our thoughts.*
- d. *Multiple factors, including genetic and environmental influences, are etiologic antecedents to irrational thinking and psychopathology. Repeatedly pointed out that humans have a natural predisposition to think irrationally.*
- e. *Emotions exist to signal people that they have a problem that requires attention and action.*

- f. *Like many contemporary psychological theories, Rational emotive behaviour theory emphasizes present proximal influences on emotions and behaviour rather than historical influences on behaviour.*
- g. *Belief can be changed, although such change will not be easy, irrational beliefs are changed to rational beliefs by active and persistent efforts to recognize, challenge, and revise one's thinking, and to behave against the belief, thereby reducing emotional distress and increasing the occurrence of positive experiences and the achievement of one's personal goals.*

Ellis menyampaikan bahwa pandangan REB didasarkan pada premis yang kita pelajari, keyakinan irasional selama masa kecil seseorang dan kemudian kembali menciptakan keyakinan diseluruh *irrational* hidup kita. Kami aktif memperkuat *self-defeating* keyakinan melalui proses dari *autosuggestion* dan *self-repetition* dan kemudian berperilaku dalam cara-cara yang sejalan dengan keyakinan ini (Corey, 2013:292).

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku rasional emosi didasarkan pada anggapan bahwa manusia lahir dengan kemungkinan untuk berfikir rasional atau irasional. Secara alamiah manusia juga melakukan *predispositions* pertahanan diri, kebahagiaan, berpikir dan verbalisasi, mencintai, komunikasi dengan orang lain, dan pertumbuhan serta *self-actualization*. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk mengerjakan menghancurkan diri sendiri, menghindari pikir, penundaan, pengulangan yang tak ada habisnya dalam kesalahan itu, takhayul, intoleransi, aliran *perfection* dan *self-blame* dan jauh dari aktualisasi potensi pertumbuhan.

3. Teori ABC Kepribadian

Kerangka A-B-C menduduki posisi central dalam praktik pendekatan pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB). Menurut Ellis (Corey, 2013:

293), A (*Antecedent event*) merupakan keberadaan fakta, suatu peristiwa atau perilaku atau sikap seseorang individu. B (*Beliefs*) atau adalah kepercayaan yang mendasari persepsi dan perilaku individu, sedangkan C (*Consequence*) adalah konsekuensi emosi dan perilaku ataupun reaksi individu, reaksi itu bisa cocok dan bisa juga tidak. Secara analogi, A (peristiwa yang sedang berjalan) tidak menjadi penyebab C (konsekuensi emosi). Yang menjadi penyebabnya adalah B, yaitu keyakinan si pribadi. banyak menjadi penyebab C, reaksi emosi.

Reaksi emosi yang mengganggu seperti depresi dan kecemasan berasal dari sistem keyakinan yang menggagalkan diri sendiri yang didasarkan pada ide irasional yang telah ditemukan serta dikembangkan sendiri. Setelah konsep A-B-C, maka muncul konsep D. Pada esensinya, D (*Dispute*) merupakan aplikasi dari metode ilmiah untuk menolong konseli menentang keyakinan irasional dan mengalihkan kembali kepada pemikiran rasional. Setelah itu, muncul E (*Effect*) yaitu hasil dari *dispute* yang menghasilkan pemahaman baru tentang apa yang baik untuk individu, dan juga F (*new Feeling*) yaitu ketika individu sudah mengetahui mana yang benar dan salah. Dan setelah individu mengetahui mana yang benar dan salah, maka tujuan dari proses tersebut akan tercapai.

Secara ringkas, konsep tersebut dapat dilihat dari penjelasan di bawah:

A = *antecedent event*, adalah peristiwa yang menggerakkan individu.

B = *irrational belief*, adalah keyakinan irasional terhadap A.

C = *irrational consequences*, adalah konsekuensi dari pemikiran irasional terhadap emosi.

D = *dispute irrational belief*, adalah keyakinan yang saling bertentangan.

E = *behavior effect*, terjadinya perubahan perilaku keyakinan irasional.

F = *new feeling*, ketika individu sudah memahami antara benar dan salah.

G = *goals*, yaitu ketika tujuan telah tercapai.

Menurut Yusuf (2016:212-213) teori ABC merupakan teori konsep utama dalam teori maupun praktek REB, serta mempunyai kaitan yang erat dengan asumsi dan filosofi tentang hakikat manusia dan pandangan mengenai kepribadiannya. A=Activity, Action atau Agent yaitu hal-hal, kegiatan atau peristiwa yang mendahului atau yang menggerakkan individu. IB=Irrational Beliefs yaitu kepercayaan atau keyakinan yang tidak rasional atau tidak layak, yang secara empirik tidak mendukung kejadian eksternal (A). RB=Rational Beliefs yaitu keyakinan yang rasional atau layak. IC=Irrational Consequences yaitu konsekuensi-konsekuensi tidak rasional atau tidak layak yang dianggap berasal dari A. RC=Rational or Reasonable Consequences yaitu konsekuensi-konsekuensi rasional atau layak yang dianggap berasal dari RB. D=Dispute Irrational Beliefs yaitu membantah keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. CE=Cognitive Effect of Disputing IB yaitu efek kognitif yang terjadi karena pembantahan keyakinan yang tidak rasional. Jadi, jika A B C D E itu berlangsung dalam proses berfikir yang rasional atau logis, maka hasil akhirnya berupa perilaku yang positif (E+) sebaliknya jika berlangsung

dalam proses berfikir yang tidak rasional dan tidak logis, maka hasil akhirnya adalah perilaku yang negative (E-).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, disimpulkan bahwa teori ABC adalah teori tentang kepribadian manusia yang dapat digunakan untuk menganalisis proses pembentukan keyakinan irasional. Teori ABC dalam *rational emotive behavior* merupakan singkatan dari A= *antecedent event*; B=*beliefs*; C=*emotional and behavior consequences*; D=*disputing intervention*; E=*effect*; F=*new feeling*; dan G= *goals*.

4. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Asumsi tingkah laku bermasalah dalam pendekatan *rational emotive behaviour* ditunjukkan dengan adanya keyakinan *irrational* dalam diri individu. Gantina (2014:205) menyebutkan bahwa Ellis mengidentifikasi sebelas keyakinan *irrational* individu yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

- a. Dicintai dan setuju oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial.
- b. Untuk menjadi orang yang berharga individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
- c. Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan.
- d. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan.
- e. Ketidakhahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.

- f. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
- g. Lari dari kesulitan dan tanggung jawab daripada menghadapinya.
- h. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
- i. Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.
- j. Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
- k. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.

Dari identifikasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa keyakinan rasional individu berpengaruh terhadap tingkah laku bermasalah yang diasumsikan pada teknik REB itu sendiri. Seseorang yang berpikir dan meyakini bahwa kecintaan orang lain terhadap dirinya sendiri merupakan hal yang penting. Selain itu, seseorang akan memilih lari dari tanggungjawab yang ada daripada menghadapi permasalahan. Hingga ketika seseorang meyakini bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari faktor- faktor eksternal atau dengan kata lain kebahagiaan tidak dapat diciptakan oleh dirinya sendiri. Hal-hal tersebut yang mendasari asumsi bahwa tingkah laku bermasalah disebabkan oleh keyakinan irasional.

5. Tujuan Konseling Individual Rational Emotive Behavior

Tujuan konseling individual menurut Gantina, Wahyuni dan Karsih (2014:213) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Ditambahkan oleh Palmer (2016:508) tujuan konseling REB menurutnya yaitu membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara setiap individu berpikir lebih rasional, berperasaan tidak terganggu, dan bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir.

Sejalan dengan dua pendapat di atas, menurut Gibson dan Mitchell (2011: 221) bahwa tujuan konseling *rational emotive behavior* adalah mengurangi dan mengeliminasi perilaku irasional semacam ini. Untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut, konseli harus belajar bahwa cara mereka berpikir, merasa dan bersikap merupakan satu kesatuan aksi yang terpadu. Sementara menurut pendapat Dryden dan Neenan (2006:6) bahwa konseling individual *rational emotive behavior* bertujuan untuk membantu konseli mengidentifikasi, menantang dan mengubah keyakinan irasional yang dipandang mengganggu. Selain itu konselor dalam konseling individual rational emotive behavior juga bertanggungjawab untuk mendorong konseli menjadi konselor untuk dirinya sendiri, dapat mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah dikemudian hari.

Lebih lengkap pendapat dari Ellis (Yusuf, 2016:217-218) mengemukakan beberapa tujuan *rational emotive behavior* dalam rangka kesehatan mental yaitu:

a. Self Interest

Individu yang sehat emosinya menaruh perhatian terhadap dirinya secara tepat, dan tidak mengorbankan dirinya untuk yang lain. Kebaikan dan pandangannya terhadap orang lain sebagian besar diperoleh dari idenya, bahwa dia sendiri ingin menikmati dari pembatasan dan gangguan, dan dia merasa senang menghargai hak orang lain.

b. Self Direction

Individu yang sehat mentalnya bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, mampu bekerja dan memecahkan masalahnya secara mandiri, mau dan menyenangkan bekerja sama dan menolong orang lain, serta dia tidak membutuhkan bantuan untuk mencapai keberhasilan atau kesehatannya yang lebih baik.

c. Tolerance

Individu sepenuhnya memberikan toleransi kepada orang lain yang berbuat salah atau perilaku yang tidak disukai atau dibenci dengan tidak mencelanya sebagai manusia sehubungan dengan perilakunya yang tidak menyenangkan itu. Individu juga menerima kenyataan, bahwa semua manusia itu dapat berbuat salah, tak pernah terdapat dalam kenyataan seorangpun yang sempurna.

d. Acceptance of Uncertainty

Individu yang matang emosinya, akan menerima kenyataan bahwa manusia hidup dalam dunia kemungkinan, tidak ada kepastian yang *absolute* (mutlak). Individu juga bersifat realistic bahwa kehidupan ini tidak semuanya mengerikan atau menakutkan, karena di dalamnya terdapat juga hal-hal yang menarik dan menyenangkan.

e. Flexibility

Individu bersifat fleksibel dalam segi intelektual, dalam arti mau membuka diri untuk mengubah pendapatnya dan jalan pikirannya setiap saat, bila ternyata tidak tepat (tidak rasional).

f. Scientific Thinking

Individu bersifat cukup obyektif, rasional, dan ilmiah. Individu juga mampu menggunakan hukum-hukum logika dan metode ilmiah dalam memandang berbagai peristiwa dan orang-orang diluar dirinya, maupun terhadap dirinya sendiri.

g. Commitment

Individu menyerap segala sesuatu di luar dirinya, baik orang, benda maupun ide-ide; serta dapat memilih sedikitnya satu minat kreatif yang sangat penting bagi dirinya, sebagai bagian dari kehidupannya yang lebih baik.

h. Risk Taking

Individu yang sehat, berani mengambil resiko. Individu mencoba mengerjakan sesuatu yang dianggap pantas dan disenangi dalam

hidupnya, walaupun hal itu mungkin mengalami kegagalan. Ia memiliki keinginan untuk mencoba segala sesuatu yang berani menanggung resikonya.

i. Self Acceptance

Individu merasa senang dalam hidupnya dan menerima dirinya, karena dia hidup dan ada (eksis). Individu mempunyai kemampuan untuk menikmati dirinya; dapat menciptakan kebahagiaan dan kesenangan; dan dapat menghilangkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling REB adalah untuk mengatasi permasalahan, khususnya emosional seseorang dengan mengarahkan pemikiran irasionalnya menjadi rasional. Tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan mengarahkan seseorang untuk menjadi pribadinya sendiri, memiliki mental yang sehat (tidak memiliki rasa cemas, was-was, dll). Pemahaman rasional akan memberikan efek kepada seseorang agar lebih mudah dalam menemukan solusi tepat dalam permasalahannya. Selain itu seseorang akan dituntun agar memiliki keberanian dalam menghadapi kenyataan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam penentuan masa depannya. Terutama bagi siswa SMK yang masih mencari jati dirinya.

6. Tahap-Tahap Konseling Individual REB

Tahap-tahap pendekatan konseling *rational emotive behavior* yang lebih rinci dan operasional menurut Froggatt (2005:5-6) adalah sebagai berikut:

a. Melibatkan konseli. Hal yang dilakukan dalam tahapan yang pertama yaitu:

- 1) Membangun hubungan dengan konseli. Ini dapat dicapai menggunakan empati, kehangatan dan *respect*.
- 2) Melihat permasalahan yang dialami dan datang karena ingin dibantu penyelesaian permasalahannya.
- 3) Mungkin cara terbaik adalah melibatkan konseli dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

b. Asesmen masalah, pribadi, dan keadaan

Diawali dari apa yang salah dalam pandangan konseli, kemudian memeriksa beberapa gangguan sekunder: bagaimana perasaan konseli memiliki masalah?, selanjutnya membawa ke asesmen umum: menentukan kemunculan gangguan secara klinis, menggali cerita pribadi dan sosial, asesmen kedalaman suatu masalah, mencatat beberapa faktor kepribadian yang berhubungan, dan yang terakhir memeriksa faktor kausatif nonpsikologis seperti kondisi fisik, obat-obatan, gaya hidup/faktor lingkungan.

c. Menyiapkan konseli dalam proses konseling. Menyiapkan konseli dalam proses konseling, diantaranya:

- 1) Klarifikasi tujuan perlakuan untuk memastikan tujuan perlakuan konkrit, spesifik, dan disetujui oleh konselor dan konseli serta menganalisis motivasi konseli untuk berubah.

2) Mengenalkan kaidah dasar tentang *rational emotive behavior therapy*.

3) Mendiskusikan pendekatan yang digunakan dan implikasinya dalam perlakuan, kemudian membangun kontrak.

d. Implementasi program perlakuan

Menganalisis masalah spesifik yang mana menjadi target masalah yang akan diselesaikan, memastikan kepercayaan yang dilibatkan, merubahnya, dan mengembangkan *home work*; mengembangkan perilaku yang fungsional untuk mengurangi kekhawatiran atau memodifikasi cara berperilaku; menambah strategi dan teknik yang sesuai seperti relaksasi, dan pelatihan keterampilan interpersonal.

e. Evaluasi Sebelum berakhirnya proses intervensi biasanya konselor melakukan evaluasi terhadap perlakuan yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk memeriksa apakah terjadi peningkatan yang signifikan tentang perubahan konseli dalam berpikir.

f. Menyiapkan pengakhiran untuk konseli

Sesi konseling diakhiri jika konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga akan mengakhiri konseling jika konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Froggat, Jones (2011:516-518) mengemukakan bahwa tahap-tahap konseling rational emotive behavior terdiri dari:

a. Tahap Awal

Pada tahap awal, konseli diminta untuk memfokuskan masalah mereka secara spesifik. Selanjutnya konseli diminta untuk mendiskusikan masalah apa yang paling mengganggu. Tahap ini akan ditutup dengan pemahaman konseli dan konselor atas permasalahan emosional dan perilaku konseli serta membuat prioritas permasalahan.

b. Tahap Pertengahan

Tahap pertengahan fokus pada bagaimana konselor mengadopsi pendekatan untuk mengajari konseli bagaimana menguatkan keyakinan rational mereka dan melemahkan keyakinan irasionalnya. Pada tahap ini terdapat dua fokus utama yaitu membantu konseli mengatasi masalah emosional dan perilaku serta mengajarkan kepada konseli mengenai keterampilan mengidentifikasi serta mengatasi masalah. Pada tahap ini berbagai teknik dalam konseling rational emotive behavior juga sudah digunakan.

c. Tahap Akhir

Fokus utama tahap terakhir konseling adalah membantu konseli menjadi konselor bagi dirinya sendiri. Terminasi terjadi bukan pada saat konseli telah mengatasi semua masalahnya dengan menggunakan teknik-teknik konseling *rational emotive behavior*, namun ketika konseli dapat

menggunakan teknik-teknik tersebut untuk mengatasi masalahnya sendiri. Pada fase akhir, konselor bekerja sama dengan konseli untuk mengantisipasi berbagai masalah dan kesulitan serta mengartikulasikan bagaimana konseli bisa menggunakan teknik-teknik konseling *rational emotive behavior* untuk mengatasi masalah mereka dikemudian hari.

Dari rangkaian tahapan konseling individual REB di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam mencapai keberhasilan dalam konseling. Persiapan harus dimatangkan sesuai dengan asesmen masalah konseli, sehingga penyelesaian masalah tepat sasaran. Sebelum mengakhiri konseling, harus dipastikan bahwa masalah konseli benar-benar telah terselesaikan terlebih dahulu, sehingga tidak menimbulkan masalah di kemudian hari.

1. Teknik Dan Prosedur Terapi

Konseling REB menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien (Surya, 2003: 20-21). Teknik-tekniknya sebagai berikut:

a. Teknik Kognitif

1) *Home work assignments* (pemberian tugas rumah)

Dalam teknik ini klien diberi tugas-tugas rumah untuk melatih, mebiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan-perasaan irasional dan ilogis. Selanjutnya *home work assignments* yang diberikan konselor dilaporkan oleh klien dalam

suatu pertemuan tatap muka dengan konselor di kantor, di sekolah atau di tempat lain.

2) Teknik *Assertive*

Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui; role playing atau bermain peran, rehearseal atau latihan, dan social modeling atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik asertif ini adalah mendorong kemampuan klien mengekspresikan seluruh hal yang berhubungan dengan emosinya, membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain, mendorong percaya diri, meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku-perilaku asertif yang cocok untuk dirinya sendiri.

b. Teknik-teknik emotif (afektif)

1) Teknik *assertive training*

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

2) Teknik sosiodrama

Digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan negatif) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas

mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan yang dramatis.

3) Teknik *self modeling* atau diri sendiri sebagai model

Teknik yang digunakan untuk meminta klien agar "berjanji" atau mengadakan "komitmen" dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. Dalam *self modelling* ini klien diminta untuk tetap setia pada janjinya dan secara terus menerus menghindarkan dirinya dari perilaku negatif.

4) Teknik imitasi

Teknik yang digunakan dimana klien diminta untuk menirukan secara terus-menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

c. Teknik-teknik Behavioristik:

1) Teknik *reinforcement*

Teknik yang digunakan untuk mendorong klien ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun *punishment*.

2) Teknik *social modeling*

Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dengan social model yang dibuat itu. Bentuknya antara lain *live models* (model perilaku dalam

kehidupan nyata), *filmed models* (model perilaku yang difilmkan), *audio tape recorder models* (model perilaku yang diperoleh dengan melihat dan mendengarkan).

Berbeda dengan pendapat Yusuf (2016: 221-222) bahwa teknik dalam proses konseling dibagi menjadi 3, yaitu:

a. Metode Kognitif

1) Analisis Logis dan filosofis terhadap ide-ide yang tidak rasional

Mengajarkan konseli mengenai ketepatan semantik dan logikanya, sehingga konseli menghentikan pembicaraan atau omelan terhadap dirinya .

2) Pengajaran

Menunjukkan kepada konseli tentang bagaimana menggunakan DIB (*Disputing Irrational Beliefs*) sampai dia dapat meyakinkan: terhadap dirinya, bahwa sesuatu yang buruk itu mungkin terjadi tidak mengarah kepada suatu akibat yang menakutkan.

3) Pertanyaan terhadap konklusi yang bukan empiris

Mengajarkan konseli tentang berbagai jenis latihan keterampilan seperti latihan pernyataan yang dapat membantu konseli untuk mengekspresikan dirinya.

4) Menghentikan pikiran (yang tidak rasional)

Mengajar konseli mengenai pernyataan diri yang rasional yang dapat membantu konseli untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dalam masalahnya.

5) *Sugesti*

Menunjukkan kepada konseli mengenai teknik-teknik penyimpangan kognitif.

6) *Penyimpangan kognitif (dari yang tidak rasional ke yang rasional)*

Mengajari konseli tentang teknik penunjukkan semantik.

b. *Metode Emotif*

1) *Accepting conditionally*

Penerimaan yang penuh kepada konseli dengan tanpa pamrih.

2) *Role Playing*

Teknik ini sering digunakan untuk menunjukkan kepada konseli, tentang ide-ide tidak rasionalnya, dan pengaruh hubungannya dengan orang lain.

3) *Modelling*

Teknik ini digunakan untuk membantu konseli berpikir, merasa, dan bertindak yang berbeda atau berlainan dengan segala sesuatu yang menjadi sumber penyebab terjadinya gangguan emosional.

4) *Passionate Exhortation*

Teknik ini digunakan untuk meyakinkan konseli agar dapat menghentikan pikirannya yang tidak rasional, dan penolakan dirinya, serta menggantinya dengan ide-ide penampilan yang lebih efisien.

5) *Humor*

Digunakan konselor untuk mengurangi gangguan emosional pada diri konseli.

6) *Shame Attacking Exercises* (pengalaman menyerang rasa malu)

Menunjukkan kepada konseli bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang memalukan, menghinakan, dan menimbulkan tertawaan dengan merasa bebas dari hukuman, dan tidak merasa malu bila perbuatannya ini disaksikan oleh orang lain.

7) *Encounterlike Emotive Exercises*

Teknik ini sering digunakan untuk membantu konseli agar mau memperlihatkan keadaan dirinya secara jujur, mengakui perasaan-perasaan negatifnya, menjalin hubungan emosional dengan orang lain, dan mau membuka dirinya.

c. Metode Behavioral

1) *Desensitization* (penyadaran)

Teknik ini digunakan untuk menghilangkan respon-respon perasaan yang tidak menyenangkan, dengan jalan mengintrodusir suatu kegiatan yang bertentangan dengan respon yang tidak menyenangkan.

2) *Homework Assignment*

Teknik ini digunakan dengan cara memberi tugas kepada konseli untuk memikirkan dan bahkan melakukan suatu masalah yang belum terpecahkan diruang konseling.

3) *Operant Conditioning*

Teknik ini khususnya digunakan dalam bentuk prosedur manajemen pribadi yang digunakan secara terus menerus dalam REB untuk

membantu konseli dalam melakukan suatu kegiatan dalam rangka mengubah kognitifnya, juga mengubah emosi dan tingkah lakunya.

4) *Relaxation*

Teknik ini sering digunakan dalam REB, bukan sebagai usaha kuratif, tapi sebagai usaha meringankan atau menenangkan perasaan cemas konseli.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa proses dalam terapi berbeda-beda, mengacu pada kasus yang terjadi. Seorang siswa dapat diberi pekerjaan rumah yang kemudian akan dianalisis kembali oleh konselor. Siswa juga dapat dituntut untuk mengekspresikan dirinya dengan cara-cara tertentu agar dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa tersebut. Selain itu, pada kasus tertentu siswa dituntut untuk berjanji tidak mengulangi perbuatannya dengan diberikan *punishment*, ataupun memperlakuan terus-menerus perilaku tertentu yang dapat membuat jera siswa.

2. Praktik Konseling Individu *Rational Emotive Behavior*

Ellis (Corey 2013: 245-246) mengemukakan bahwa terapi REB dilaksanakan dengan aktivitas utama dan dengan satu maksud utama, yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan

dogmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaannya. Adapun beberapa langkah dalam terapi REB yaitu:

- a. Menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan klien untuk mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak “keharusan”, “sebaiknya”, dan “semestinya”.
- b. Membawa klien ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulang- mengulang kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan yang mengekalkan pengaruh masa kanak-kanak.
- c. Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya.
- d. Menantang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang irasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan – keyakinan yang irasional.

Dari penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan teori REB, seseorang akan dituntun untuk berpikiran secara rasional ketika terganggu oleh emosional yang menyebabkan berpikir tidak logis. Konselor akan membantu meluruskan pikiran dengan tuntutan agar meninggalkan gagasan irasional seseorang. Pengembangan faedah dalam kehidupan juga digunakan untuk mengatasi gagasan irasional tersebut.

B. Konsep diri

1. Pengertian Konsep diri

William H. Fitts menjelaskan diri (*self*) adalah segala sesuatu yang dapat dikatakan orang tentang dirinya sendiri, bukan hanya tentang keadaan fisik dan psikis saja, namun juga tentang anak, pasangan, rumah, pekerjaan, nenek moyang, teman-teman, uang, dan lain-lain (Hutagalung, 2007: 21). Konsep diri merupakan aspek yang penting dalam diri individu karena memberikan pengaruh yang kuat terhadap tingkah laku seseorang (Fitts, 1971: 14).

Menurut Fitts, konsep diri adalah kerangka acuan (*frame of reference*) yang mendasari interaksi individu dengan lingkungannya (Fitts, 1971: 14). Selain itu, konsep diri atau *self-concepts* didefinisikan sebagai konsep dasar individu tentang dirinya melalui deskripsi secara menyeluruh dan mendalam (Reber & Reber, 2010: 869). Berbeda dengan pendapat Reber & Reber yang menekankan pada deskripsi individu tentang keseluruhan diri, Chaplin (2011: 451) mendefinisikan konsep diri sebagai evaluasi individu tentang dirinya sendiri, atau penilaian dan penaksiran tentang individu oleh dirinya sendiri.

Zahra, Arif, dan Yousuf (2010: 73) mengemukakan bahwa konsep diri adalah persepsi seseorang tentang dirinya sendiri yang dibentuk melalui pengalaman dan interpretasi dari lingkungan. Konsep diri umumnya mengacu pada gabungan ide, perasaan, dan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dengan demikian, konsep diri tidak hanya mencakup persepsi tentang karakteristik

dirinya melainkan mencakup ide, sikap, dan perasaan seseorang yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan.

Menurut Elliot (2008: 505), *“our self concepts provide us with information about ourselves, and this information in turn influences the actions we take and the goals we decide to pursue. If we think we can accomplish a task, then we will happily engage it”*. Definisi tersebut menjelaskan bahwa konsep diri memberikan suatu informasi mengenai diri sendiri, dimana informasi tersebut termasuk tindakan yang harus dilaksanakan dan tujuan yang akan diraih. Jika individu menyukai sesuatu maka ia akan mencarinya, dan apabila individu berfikir mampu melakukan sesuatu, maka ia akan dengan senang hati untuk melakukannya.

Pendapat lain mendefinisikan konsep diri sebagai evaluasi terhadap domain yang spesifik dari diri. Evaluasi diri dilakukan terhadap berbagai domain dalam hidup akademik, penampilan fisik, atletik, dan sebagainya (Santrock, 2018: 336). Konsep diri tidak hanya sebagai penggambaran diri individu yang telah terjadi, tetapi juga sebagai evaluasi untuk apa yang akan dilakukan oleh individu pada dirinya. Hurlock (2018: 58), mengemukakan konsep diri adalah gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Myers (2014: 51) menambahkan bahwa konsep diri bukanlah bagaimana orang lain melihat individu, namun cara individu membayangkan apa yang orang lain lihat pada diri.

Dari berbagai definisi konsep diri yang telah dikemukakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri adalah keyakinan dan persepsi individu

terhadap dirinya sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial, maupun psikologis, yang didapat dari interaksi dengan orang lain.

2. Jenis-Jenis Konsep Diri

Menurut Ghufroon & Rini (2010: 16), konsep diri dapat di klasifikasi menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Berikut penjelasan secara rinci mengenai yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

a. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif yaitu penerimaan diri dimana individu yang memiliki konsep diri positif dapat mengenal dirinya dengan baik. Selain itu ditandai dengan pemahaman dan penerimaan individu terkait fakta tentang diri sendiri, sehingga evaluasi terhadap dirinya menjadi positif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan di masa mendatang, dan menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

Individu yang memiliki konsep diri positif juga akan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Rakhmat (2012: 104) mengemukakan bahwa individu yang memiliki konsep diri positif dapat ditandai dengan cir- ciri berikut ini:

- 1) Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah
- 2) Merasa setara dengan orang lain

- 3) Menerima pujian tanpa rasa malu
- 4) Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat.
- 5) Mampu memperbaiki dirinya, sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Dengan demikian, kelima ciri tersebut menandakan bahwa seseorang yang memiliki konsep diri positif mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas, individu yang memiliki konsep diri positif akan bersikap optimis, percaya dengan kemampuannya, mampu mengetahui tentang dirinya dan orang lain, merasa setara dengan orang lain, selalu bersikap positif terhadap segala hal, dan mampu memperbaiki dirinya. Individu yang memiliki konsep diri positif mampu menghargai diri sendiri dan melihat hal-hal positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.

b. Konsep Diri Negatif

Konsep diri negatif yaitu perasaan negatif tentang diri. Individu yang memiliki konsep diri negatif akan merasa pribadinya kurang baik jika dibandingkan dengan orang lain. Konsep diri negatif dibagi menjadi dua tipe yaitu tipe individu yang memiliki pandangan tentang dirinya sendiri yang benar-benar tidak teratur dan tipe individu yang kaku.

Tipe individu yang tidak teratur mempunyai ciri-ciri yaitu (1) tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri; (2) tidak tahu siapa diri sendiri; (3) tidak tahu apa kelemahan dan kekuatan diri; dan (4) tidak tahu apa yang dihargai dalam dirinya. Tipe individu kaku mempunyai ciri-ciri yaitu terlalu stabil dan terlalu teratur, dan menciptakan konsep diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dalam hidupnya.

Selain ciri-ciri yang telah disebutkan sebelumnya, ada pula ciri-ciri lain individu yang memiliki konsep diri negatif. Secara umum, Rakhmat (2012: 103) mengemukakan lima tanda individu yang mempunyai konsep diri negatif, yaitu sebagai berikut.

- 1) Menganggap bahwa kritik sebagai alat untuk menjatuhkan harga dirinya. Orang yang mempunyai konsep diri negatif cenderung tidak menyukai dialog terbuka.
- 2) Responsif sekali terhadap pujian.
- 3) Bersikap hiperkritis terhadap orang lain. Individu tidak sanggup menyampaikan penghargaan dan mengakui kelebihan orang lain.
- 4) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Individu merasa tidak diperhatikan.
- 5) Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Misalnya, individu tidak mau bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki konsep diri negatif adalah orang yang tidak dapat mengetahui tentang dirinya sendiri. Individu menganggap informasi tentang dirinya yang

diterima dari orang lain merupakan ancaman untuk dirinya, sehingga hal tersebut akan menimbulkan perasaan cemas secara berlebihan. Indikator individu yang memiliki konsep diri negatif antara lain tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, tidak menyukai kritik, responsif terhadap pujian, bersikap hiperkritis terhadap orang lain, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, dan bersikap pesimis terhadap kompetisi.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor – faktor tertentu. Menurut Hurlock (2018: 63) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri diantaranya:

a. Faktor Orang lain (*Affective other*)

Affective other yaitu orang lain yang mempunyai ikatan emosi dengan individu. Orang lain perlahan-lahan dapat membentuk konsep diri individu, senyuman, pujian, penghargaan dan pelukan mereka, menyebabkan kita menilai diri secara positif. Sebaliknya, ejekan, cemoohan dan hardikan membuat individu memandang dirinya secara negatif.

b. Faktor Kelompok (*Reference group*)

Dalam pergaulan bermasyarakat, individu pasti menjadi anggota berbagai kelompok, misalnya di sekolah ada bermacam-macam kelompok siswa. Setiap kelompok mempunyai norma tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu usia kematangan,

penampilan diri, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman-teman sebaya, kreativitas dan cita-cita.

Selanjutnya, Solomon dan Theiss (2013: 113-116) menyatakan ada tiga hal yang menjadi faktor pembentuk konsep diri, yaitu:

a. Persepsi

Persepsi adalah proses dimana individu mengamati dan memahami orang lain yang dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan latar belakang budaya. Latar belakang budaya membentuk cara individu memusatkan perhatian, memprioritaskan informasi, dan menarik kesimpulan tentang apa yang dirasakan. Karakteristik seperti jenis kelamin dan usia memberi pengalaman hidup yang selanjutnya memengaruhi cara individu memahami lingkungan. Orang-orang juga memiliki pandangan yang berbeda dalam memahami informasi atau penyebab peristiwa dengan cara yang sederhana dan kompleks. Dengan demikian, sifat dan kualitas yang dibawa bersama diri ke dalam situasi apa pun adalah bagian yang tak terhindarkan dari persepsi.

b. Perbedaan Individu

Berbagai perbedaan antara orang-orang seperti budaya, etnis, jenis kelamin, dan sifat-sifat pribadi berpengaruh pada bagaimana cara pembentuk konsep diri. Kualitas individu merupakan ciri-ciri individu yang juga memiliki pengaruh terhadap pembentukan konsep diri. Perbedaan kualitas individu terletak pada kompleksitas kognitif yaitu kemampuan seseorang untuk memecahkan kode perilaku nonverbal.

c. Stereotip

Stereotip merujuk pada keyakinan yang terlalu disederhanakan tentang orang yang masuk dalam kategori sosial tertentu. Stereotip terjadi ketika stereotip orang mengendalikan persepsi mereka selama pertemuan dengan orang lain. Dengan kata lain, stereotip secara otomatis mengasumsikan bahwa individu memiliki kualitas tertentu berdasarkan keanggotaan mereka dalam kelompok sosial. Pada gilirannya, stereotip mengarah pada penilaian, perilaku, dan pola komunikasi antarpribadi yang sering melanggar stereotip. Interaksi yang mengkonfirmasi stereotip dan merusak perasaan diri orang yang lebih tua. Jika tidak diawasi, siklus stereotip dan komunikasi berkontribusi pada pengalaman prasangka dan diskriminasi yang memecah belah orang dalam masyarakat kita.

Selain ketiga faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri di atas, Ghufroon & Rini (2011: 16) mengemukakan terdapat empat faktor yang memiliki pengaruh terhadap pembentukan konsep diri, yaitu:

a. Faktor Orang Tua

Orang tua merupakan kontak sosial yang paling awal dan memiliki pengaruh yang kuat dialami individu. Anak bergantung pada orang tuanya untuk makanan, perlindungan, kenyamanan dan kelangsungan hidup.

b. Faktor Teman Sebaya

Konsep diri seorang individu juga dipengaruhi oleh teman sebaya. Penerimaan yang didapatkan dari teman sebaya adalah salah satu

kebutuhan yang sangat penting untuk diterima orang lain dalam kelompoknya. Kekuatan yang menentukan konsep diri seseorang itu apabila sebuah kelompok menganggap penting seorang individu.

c. Faktor Masyarakat

Interaksi dengan orang lain adalah cara bagaimana seseorang individu melihat dirinya dari hasil evaluasi orang lain terhadapnya. Evaluasi orang lain tersebut terhadap dirinya sangat mempengaruhi konsep diri yang dimilikinya.

d. Faktor Belajar

Konsep diri terbentuk dari hasil belajar. Belajar ini berlangsung secara terus menerus setiap harinya, biasanya tanpa kita sadari. Pengalaman-pengalaman individu dari hasil berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan yang lebih luas akan menyebabkan perubahan pada diri individu dalam menilai diri dan dapat merubah konsep diri.

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri tidak terjadi begitu saja tanpa ada faktor-faktor pendukung yang mempengaruhi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri tersebut yaitu persepsi individu terhadap diri, perbedaan individu, orang tua, teman sebaya, stereotip, masyarakat, dan belajar.

4. Aspek-Aspek Konsep Diri

Menurut Adam & Berzonsky (2010: 290) aspek – aspek konsep diri adalah sebagai berikut:

- a. Aspek fisik, yaitu bagaimana penilaian individu terhadap segala sesuatu yang terlihat secara fisik yang dimilikinya seperti tubuh, kesehatan, pakaian penampilan.
- b. Aspek sosial, yaitu bagaimana peranan sosial yang perankan individu mencakup hubungan antara individu dengan keluarga dan individu dengan lingkungan.
- c. Aspek moral, merupakan nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan individu dan memandang nilai etika moral dirinya seperti kejujuran, tanggungjawab atas kegagalan yang dialaminya, religiusitas serta perilakunya.
- d. Aspek psikis, meliputi pikiran, perasaan dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.

Menurut Hurlock (2010: 58), konsep diri dapat dilihat dari dua citra diri, yaitu citra diri fisik dan psikologis.

a. Citra diri fisik

Citra diri fisik merupakan citra diri yang pertama dirasakan individu. Citra diri fisik berkaitan dengan penerimaan atau penolakan seorang individu dengan bentuk fisiknya, daya tarik terhadap penampilannya, dan sesuai atau tidaknya dengan jenis kelaminnya. Citra diri fisik ini

akan mempengaruhi perilaku individu dan harga diri individu dihadapan orang lain.

b. Citra diri psikologis

Citra diri psikologis didasarkan pada pikiran, perasaan, dan emosi. Contoh dari citra diri psikologis yaitu sifat keberanian, kejujuran, kemandirian, dan kepercayaan diri. Citra diri psikologis akan mempengaruhi kualitas dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Sementara Fitts (1971: 34), menyebutkan bahwa aspek-aspek konsep diri terdiri dari beberapa macam, yakni:

a. Diri fisik (*physical self*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang kondisi kesehatannya, badannya, dan penampilan fisiknya.

b. Diri moral-etik (*moral-ethical self*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang nilai-nilai moral-etik yang dimilikinya. Meliputi sifat-sifat baik atau sifat-sifat jelek yang dimiliki dan penilaian dalam hubungannya dengan Tuhan.

c. Diri sosial (*social self*)

Aspek ini mencerminkan sejauh mana perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosial.

d. Diri pribadi (*personal self*)

Aspek ini menggambarkan perasaan mampu sebagai seorang pribadi, dan evaluasi terhadap kepribadiannya atau hubungan pribadinya dengan orang lain.

e. Diri keluarga (*family self*)

Aspek ini mencerminkan perasaan berarti dan berharga dalam kapasitasnya sebagai anggota keluarga.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang terkait dalam konsep diri individu diantaranya yaitu: penilaian mengenai penampilan diri individu (fisik), perasaan diterima dalam lingkungan (sosial), serta pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap dirinya (psikis).

C. Remaja (Siswa Sekolah Menengah Kejuruan)

1. Konsep Dasar Remaja

Remaja merupakan sebuah tahapan dalam kehidupan seseorang yang berada di antara tahap kanak-kanak dan tahap dewasa. Menurut Santrock (2012: 123) kata remaja diterjemahkan dari kata dalam bahasa Inggris *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. Dalam pemakaiannya istilah remaja dengan *adolescencne* sering disamakan. *Adolescence* maupun remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial.

Istilah lain untuk menunjukkan pengertian remaja yaitu pubertas. Pubertas berasal dari kata *pubes* (dalam bahasa latin) yang berarti rambut

kelamin, yang merupakan tanda kelamin sekunder yang menekankan pada perkembangan seksual. Kathryn (2011: 5) mengatakan bahwa periode remaja adalah ketika seorang anak muda harus beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian, otonomi, dan kematangan. Sejalan dengan hal itu Salzman (Yusuf, 2006:184) juga menambahkan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua kearah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

Menurut pendapat Lustin (Yusuf, 2006:184) bahwa dalam budaya Amerika, periode remaja dipandang sebagai masa “*Strom dan Stress*”, frustasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralineasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa. Pada masa remaja terdapat beberapa perubahan yang menandai perkembangan sosioemosional. Menurut Santrock (2012: 465) perubahan-perubahan ini mencakup dalam hal memahami diri sendiri, mencari identitas, berlangsungnya transformasi kehidupan remaja yang disertai di dalam lingkungan keluarga dan teman sebaya dalam konteks budaya. Pada tahap masa perkembangan sosioemosional ini remaja memerlukan pemahaman terhadap penghargaan diri, mencari tahu dan mengenali identitas diri, perkembangan spiritual dan religi.

Peserta didik merupakan individu yang memiliki potensi namun perlu bimbingan agar dapat mengembangkan apa yang telah dimilikinya. Peserta didik mencari jati diri sebagaimana yang dikemukakan oleh Erikson, bahwa

remaja memasuki tahap kelima yaitu pencarian identitas versus kebingungan identitas (Santrock, 2012: 438). Pada tahap ini remaja dihadapkan pada penemuan siapa mereka, bagaimana mereka nantinya dan kemana mereka akan menuju dalam kehidupannya.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa periode remaja adalah ketika seorang anak muda harus beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian, otonomi, dan kematangan.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Seperti masa-masa lainnya, masa remaja memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan dengan masa sebelum ,dan sesudahnya. Menurut Hurlock (2013: 124-126) ciri-ciri remaja adalah sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai periode penting. Karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku dan akibat jangka panjangnya, juga akibat fisik dan akibat psikologis. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat menimbulkan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan bukan orang dewasa.

- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, terjadi perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan perilaku dan sikap yang berlangsung pesat. Sebaliknya jika perubahan fisik menurun maka diikuti perubahan sikap dan perilaku yang menurun juga. Empat macam perubahan yaitu perubahan tubuh; minat dan peran yang diharapkan; berubahnya minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya. Namun ada sifat yang mendua, dalam beberapa kasus menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan krisis identitas. Pada masa ini remaja berusaha untuk menunjukkan siapa diri dan perannya dalam kehidupan masyarakat.
- e. Usia bermasalah. Karena pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak lagi seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orang tua dan gurunya. Setelah remaja masalah yang dihadapi akan diselesaikan secara mandiri, mereka menolak bantuan dari orang tua dan guru lagi.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/kesulitan. Karena pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif. Stereotip demikian mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya, dengan demikian menjadikan remaja sulit melakukan peralihan menuju masa dewasa. Pandangan ini juga yang sering menimbulkan pertentangan antara remaja dengan orang dewasa.

- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal ini menyebabkan emosi meninggi dan apabila keinginan tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosial serta kemampuan berfikir rasional remaja memandang diri dan orang lain semakin realistik.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Mereka belum cukup untuk berperilaku sebagai orang dewasa, oleh karena itu mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan dll, yang dipandang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja yaitu: masa remaja sebagai periode penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai masa mencari identitas, usia bermasalah, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/kesulitan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistik, masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Masa remaja merupakan periode yang sulit dan penting yang sangat berbeda dengan periode sebelum maupun sesudahnya.

3. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Beberapa tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (Dariyo, 2008: 78) antara lain:

- a. Menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis dan psikologis.
Perubahan fisik yang terjadi pada remaja mempengaruhi perilakunya. Di satu sisi ia harus dapat memenuhi kebutuhan, dorongan biologis (seksual), namun bila dipenuhi hal itu pasti akan melanggar norma-norma sosial, padahal dari sisi penampilan fisik remaja sudah seperti orang dewasa. Oleh karena itu remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- b. Belajar bersosialisasi sebagai seorang laki-laki atau wanita. Dalam hal ini seorang remaja diharapkan dapat bergaul dan menjalin hubungan dengan individu yang lain yang berbeja jenis kelamin, yang didasarkan atas saling menghargai dan menghormati antara satu dengan yang lain.
- c. Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lain. Ketika remaja pergaulan individu menjadi lebih luas dibanding ketika masa kanak-kanak. Hal ini menunjukkan remaja tidak lagi tergantung pada keluarga dan lebih banyak berkumpul dengan teman-temannya dibandingkan dengan keluarga.
- d. Remaja bertugas untuk menjadi warga negara yang bertanggung jawab.
Warga negara yang bertanggung jawab ditandai dengan kepemilikan taraf keahlian dan profesi yang dapat disumbangkan oleh seorang

individu untuk mengembangkan dan memajukan seluruh warga masyarakat.

- e. Memperoleh kemandirian dan kepastian secara ekonomis. Keinginan terbesar seorang remaja adalah menjadi orang yang mandiri dan tak bergantung dari orang tua secara psikis maupun ekonomis.

4. Perkembangan Fisik Remaja

Yusuf (2006: 193) mengatakan masa remaja merupakan salah satu diantara dua masa rentangan kehidupan individu, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Hurlock (2013: 127) menambahkan bahwa proses pertumbuhan ini dipengaruhi percepatan pertumbuhan, sehingga pada masa ini sering ada beberapa istilah untuk pertumbuhan fisik remaja: *The Onset of pubertal growth spurt* (masa kritis dari perkembangan biologis) serta *The maximum growth age*, berupa: pertumbuhan bentuk tubuh, ukuran, tinggi dan berat badan, proporsi muka dan badan.

Menurut pendapat Santrock (2012: 24) Perkembangan fisik meliputi perubahan sifat fisik individu, kognitif yang menyangkut perubahan pada pemikiran intelegensi dan bahasa individu serta proses sosio emosional yang meliputi perubahan pada hubungan individu dengan orang lain, perubahan pada emosi dan perubahan dalam kepribadian. Tingkat percepatan pertumbuhan tidak sama pada setiap remaja, karena memang banyak faktor individual yang mempengaruhi kecepatan pertumbuhan ini sehingga laju proses pertumbuhannya menjadi berbeda. Faktor-faktor yang

mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja antara lain: keluarga, gizi, gangguan emosional, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesehatan dan bentuk tubuh. Perkembangan fisik remaja meliputi:

- a. Percepatan pertumbuhan, misalnya berupa pertumbuhan tinggi badan, berat badan dll yang terjadinya berbeda antara satu remaja dengan remaja yang lain karena faktor gizi, keturunan dll.
- b. Proses pematangan seksual, pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi dan pada remaja laki-laki ditandai dengan ejakulasi atau digambarkan sebagai mimpi basah.
- c. Keanekaragaman proporsi tubuh, pada remaja laki-laki lebih cenderung berbentuk tubuh kekar, sedangkan pada remaja perempuan terdapat dua kemungkinan cenderung gemuk dan berat atau kurus dan bertulang panjang.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa perkembangan fisik remaja terjadi relatif cepat dan banyak merubah fisik seseorang, seperti tinggi badan, berat badan, dan perubahan- perubahan fisik yang mencirikan seseorang mengalami pubertas atau proses pematangan seksual yang dapat menimbulkan masalah dan akan berpengaruh pada kehidupan remaja di masa dewasa. Dengan kata lain, faktor perubahan fisik menjadi permasalahan utama yang berpengaruh terhadap konsep diri remaja tersebut.

5. Perkembangan Kognitif (Intelektual) Remaja

Yusuf (2006:195) menambahkan pada masa remaja terjadi reorganisasi lingkaran syaraf *lobe frontalyang* berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis, atau mengambil keputusan. *Lobe frontal* ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Ditinjau dari perkembangan kognitif menurut Piaget (Kathryn, 2010:10), selama awal masa remaja anak muda biasanya melakukan transisi dari tahap ‘operasi konkret’ ke tahap ‘operasi formal’. Artinya, mereka bergerak dari batasan pemikiran konkret ke tahap menjadi mampu secara kognitif untuk berhadapan dengan berbagai gagasan, konsep, dan teori abstrak. Mereka bisa untuk menjadi secara mendalam tertarik pada gagasan maupun konsep abstrak dan dengan demikian, mampu memahami (membedakan) mana yang nyata dan mana yang ideal.

Flavell (Kathryn, 2010:11) menyatakan sejumlah cara ketika pemikiran seorang anak muda bergerak melampaui pemikiran kanak-kanak. Beberapa diantaranya adalah kemampuan untuk:

- a. Membayangkan peristiwa yang mungkin dan tidak mungkin
- b. Memikirkan sejumlah kemungkinan akibat dari sebuah pilihan
- c. Memikirkan akibat yang dihasilkan dari pengombinasian berbagai proporsi
- d. Memahami informasi dan bertindak menurut pemahamannya tersebut
- e. Menyelesaikan masalah dengan melibatkan hipotesis dan deduksi
- f. Masalah diselesaikan dalam keragaman situasi yang lebih luas dan dengan keahlian yang jauh melebihi keahliannya semasa kanak-kanak.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan kognitif (intelektual) remaja berubah dari tahapan berpikir konkret menjadi berpikir kognitif, yaitu mampu menyampaikan sebuah gagasan secara tepat. Anak muda dalam tahap ini akan ditantang kemampuannya dalam menggunakan dan mengembangkan keahlian kognitif ini. Begitu kepercayaan diri diperoleh ketika menggunakan keahlian ini, mereka akan cenderung menjajal keahlian tersebut pada situasi baru, meskipun tidak selalu berhasil.

6. Perkembangan Emosi Remaja

Yusuf (2006:196) berpendapat bahwa masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan berkenalan lebih intim dengan lawan jenisnya.

Menurut Gessel (Yusuf, 2006:197) mengemukakan bahwa remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah terangsang, dan emosinya cenderung “meledak”, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka “tidak mempunyai keprihatinan”. Jadi, adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja.

Yusuf (2006:197) juga menambahkan bahwa mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional

lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya, apabila kurang dipersiapkan untuk memahami peran-perannya dan kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua atau pengakuan dari teman sebaya, mereka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan atau ketidaknyamanan emosional. Pada tahap perkembangan ini emosi remaja seringkali meledak-ledak, namun hal ini bisa diminimalisir jika dukungan atau pengaruh dari lingkungan terutama orang tua dan teman sebaya bersifat positif, maka berdampak positif juga terhadap kematangan emosional remaja.

Berdasarkan penjabaran beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi remaja merupakan puncak kematangan emosional yang cenderung meledak-ledak. Lingkungan akan mempengaruhi baik buruknya dampak dari perkembangan emosi tersebut. Ketika lingkungan sekitar seperti orang tua atau teman mendukung, atau dikatakan positif, maka kematangan emosional remaja ini juga akan positif.

7. Perkembangan Sosial Remaja

Menurut Yusuf (2006:198) pada masa remaja berkembang “*social cognition*”, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini, mendorong remaja

untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran).

Ditambahkan Endang (2002:116-120) bahwa perkembangan sosial remaja menjadi masalah penting dalam keseluruhan perkembangan remaja, karena merupakan salah satu ciri yang menonjol dalam kehidupan remaja. Sehingga perkembangan sosial remaja sekaligus perlu juga dibahas berbagai hal yang berkaitan yaitu arti kelompok bagi remaja, sosialisasi remaja, hambatan-hambatan sosial serta problem dalam kehidupan sosial remaja.

a. Arti Kelompok bagi Remaja

Pepatah yang menyatakan bahwa tidak orang yang dapat hidup sendiri, sangat tepat untuk kaum remaja. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya remaja sangat memerlukan kelompok sosial yang dapat menerima dia sebagaimana adanya. Corak dan kehidupan kelompok remaja akan mempengaruhi gaya dan perilakunya. Sebaliknya remaja akan dapat merubah perilaku remaja seperti pola perilakunya. Secara umum kelompok remaja yang sehat akan dapat memiliki fungsi sebagai:

- 1) Kelompok sosial merupakan wahana yang tepat bagi remaja untuk membentuk sikap sosial yang positif. Pembentukan sikap sosial remaja tidak cukup dengan materi yang diceramahkan tetapi lebih berupa contoh konkrit.
- 2) Keberhasilan remaja untuk mencapai kebebasan emosional dari orang tua juga akan tercapai dengan bantuan kelompok sosialnya, dalam kelompok ini remaja akan belajar untuk dapat memenuhi kewajibannya

sebagai makhluk sosial dan berusaha memenuhi hak-hak dari anggota kelompok yang lain.

- 3) Perilaku heteroseksual yang sehat juga akan dapat dikembangkan dalam kelompok sosialnya, remaja laki-laki akan cenderung berusaha untuk melindungi remaja perempuan, sesuai dengan peran gender yang diperankannya.

b. Sosialisasi Remaja

Sosialisasi remaja nampak pada kesediaan remaja untuk mengikuti kelompok remaja tertentu, yang sesuai dengan minatnya. Keberhasilan remaja dalam melakukan proses sosialisasi banyak dipengaruhi oleh sikap orang tua dan orang-orang disekitarnya pada perkembangan sebelumnya. Internalisasi nilai yang dianut orang tua yang banyak melakukan kegiatan sosial di masyarakat akan menyebabkan remaja mudah melakukan proses sosialisasi dalam masyarakat. Sebaliknya, remaja yang bersifat kaku dan salah tingkah biasanya berasal dari orang tua yang bersikap eksklusif. Kriteria keberhasilan remaja dalam melakukan sosialisasi dilihat dari keaktifan remaja dalam kegiatan kelompok.

Sedangkan kegagalan remaja dalam proses sosialisasi terutama dengan kelompok sebaya akan menyebabkan remaja menjadi pemalu, menyendiri, kurang percaya diri atau justru nampak dalam sikap yang sombong, keras kepala, dan sering salah tingkah bila berada dalam situasi sosial. Sikap sosial remaja terutama yang berhubungan dengan proses

sosialisasi dalam kelompok termanifestasi dalam perilaku-perilaku sebagai berikut:

1) Kompetisi atau Persaingan

Persaingan dapat terjadi dalam kelompok yang biasa berjudu persaingan yang sehat, tetapi dapat pula terjadi antar kelompok yang justru gampang menyulut permusuhan yang didasari solidaritas antar anggota kelompok.

2) Konformitas (Perilaku Seragam)

Kecenderungan peremajaan ke arah konformitas perilaku lebih banyak terlibat pada kelompok yang kurang terorganisir. Sehingga pada “gang remaja” bisa terjadi remaja berbuat menyimpang hanya Karena dorongan konformitas ini.

3) Menonjolkan Diri atau Menarik Perhatian

Kecenderungan remaja untuk dapat membuktikan bahwa dirinya cukup berharga bagi kelompok merupakan dorongan utama pada perilaku untuk dapat menonjol dan menarik perhatian kelompok, antar anggota secara tidak langsung akan berusaha menunjukkan potensi dan prestasi masing-masing yang pantas dihargai kelompok.

4) Menentang Otoritas Orang Tua

Perilaku menentang otoritas orang tua dan orang dewasa lainnya yang dilakukan remaja, seringkali hanya dilandasi oleh rasa sekedar ingin berbeda dengan otoritas tersebut, tetapi pada masa remaja akhir sikap

menentang yang mungkin dilakukan remaja sudah dilandasi pertimbangan norma sosial yang mantap.

5) Kesadaran Sosial

Sekalipun masih sering berbuat kesalahan, sebenarnya pada diri remaja telah tumbuh kesadaran akan perlunya saling memberi dan menerima dalam kehidupan bersama kelompok, hanya saja karena perkembangan emosi remaja yang belum stabil sering mengalahkan kesadaran sosial ini.

c. Hambatan Sosial Remaja

Hambatan dalam proses sosialisasi pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik yang bersumber dari dirinya sendiri ataupun penyebab yang bersumber dari orang lain serta berbagai situasi dan kondisi sekitarnya. Secara rinci hambatan dalam bersosialisasi tersebut dijelaskan dalam enam kategori sebagai berikut:

1) Pengalaman yang Kurang Menyenangkan

Dasar pengalaman emosional dan penyesuaian diri pada remaja yang kurang baik pada tahap perkembangan sebelumnya seperti pola asuh yang otoriter, penerimaan yang negatif dari lingkungan sosial seperti kebebasan untuk menerima atau berkunjung ke teman dalam perkembangannya akan menyebabkan remaja tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri.

2) Kurang Adanya Bimbingan

Secara langsung maupun tidak langsung bimbingan dari orang tua masih terus diperlukan oleh remaja dalam proses sosialisasi, baik bimbingan dalam memilih teman, membantu mengarahkan kegiatan kelompok sampai upaya membantu menyelesaikan masalah-masalah yang muncul.

3) Tidak Ada Contoh yang Baik

Dalam proses sosialisasi, remaja memerlukan model yang dapat dicontoh. Bila dalam proses sosialisasi remaja tidak menemukan contoh yang baik, atau justru remaja lebih tertarik pada model yang negatif maka proses sosialisasi dan imitasi yang terjadi cenderung sama dengan model yang ditirunya.

4) Kurangnya Kesempatan

Tidak adanya kesempatan bagi remaja untuk dapat mengadakan hubungan sosial dengan teman sebaya dan lingkungan lain atau tidak adanya kemampuan untuk bergabung dengan kelompok remaja tertentu akan menyebabkan tidak terbentuknya keterampilan remaja berkomunikasi dan kemampuan bersosialisasi serta bergaul.

5) Tidak Ada Motivasi

Kegagalan bersosialisasi yang dialami remaja pada tahapan perkembangan sebelumnya bisa berakibat remaja menjadi malas dan tidak ada motivasi untuk bergaul dengan orang lain. Bila hal ini terjadi justru akan membuat kemampuan sosialisasinya semakin buruk.

6) Perbedaan Norma Sosial

Bila kelompok sosial yang baru memiliki norma yang berbeda dengan kelompok sosialnya yang lama akan merupakan terhambatnya proses sosialisasi.

d. Problem dalam Kehidupan Sosial Remaja

Endang dan Nur (2002: 132-135) menjelaskan secara umum kehidupan sosial yang sangat berarti pada kehidupan kelompok remaja adalah hubungan dengan *peer groupnya*, hal ini tidak berarti bahwa lingkungan sosial lain dapat diabaikan begitu saja, karena kelompok remaja juga selalu berada dalam konteks masyarakat yang luas dan kompleks, sehingga pembahasan akan difokuskan pada hubungan remaja dengan lingkungan sosialnya, hubungan dengan orang tua, guru serta hubungan dengan rekan sesama remaja.

1) Remaja dengan Lingkungan Sosialnya

Perkembangan kepribadian seseorang termasuk remaja merupakan hasil hubungan dan pengaruh timbal balik secara terus menerus antara pribadi dan lingkungannya. Lingkungan sosial yang baik berpengaruh terhadap kondisi mental yang baik serta mencegah adanya gangguan perkembangan kepribadian. Sebaliknya jika lingkungan sosial yang kurang baik dapat menyebabkan gangguan dalam kesejahteraan mentalnya. Pendidik diharapkan dapat mengatasi kesulitan remaja, terutama membimbing agar remaja mampu memilih lingkungan yang

baik sehingga perkembangan kepribadian dapat tercapai secara optimal.

2) Hubungan Remaja dengan Orang Tua

Masalah yang dihadapi remaja dan orang tuanya seringkali disebabkan oleh hambatan komunikasi yang terjadi antara kedua belah pihak. Bimbingan melalui dialog diskusi, analisis dan pertimbangan dalam setiap permasalahan perlu selalu dilakukan. Anak akan lebih mudah menerima bimbingan dengan contoh konkrit dan bukan sekedar informasi. Kebiasaan komunikasi efektif antara orang tua dan anak menghasilkan keinginan orang tua dapat diterima dengan baik, tidak hanya bersifat perintah. Begitu pula sebaliknya, anak juga akan merasa dekat dan diperhatikan sehingga bimbingan yang didapat dari orang tua dapat diterima dan dijalani dengan baik.

3) Hubungan Remaja dengan Sekolah dan Guru

Problem yang muncul pada remaja dalam lingkungan sekolah biasanya berupa kesulitan dalam menghadapi pelajaran di sekolah. Keluhan tersebut biasanya merupakan akibat dari suatu rangkaian peristiwa yang berlangsung lama atau berlarut-larut. Untuk itu, guru dalam proses belajar mengajar hendaknya dapat menggunakan teknik yang menarik dan tepat sehingga mampu meningkatkan peran serta remaja didalam kelas. Guru juga diharapkan dapat berupaya meningkatkan kemandirian berpikir dan berpendapat melalui diskusi

atau pembelajaran komunikasi dua arah sehingga pesan berupa materi pelajaran dapat mudah tersampaikan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam hambatan yang terjadi saat remaja melalui proses sosialnya antara lain: pengalaman yang kurang menyenangkan, kurang adanya bimbingan, tidak ada contoh yang baik, kurangnya kesempatan, tidak ada motivasi, perbedaan norma sosial. Sementara dalam perkembangan sosial remaja yang bergantung pada teman sebaya atau kelompok sebaya, atau dengan orang-orang sekitar, perkembangan yang terjadi didasarkan pada kemampuan dalam penilaian dan penyesuaian diri dan orang lain, sehingga membuat ketidakpercayaan diri dan kemandirian yang matang pada mereka. Semua permasalahan tersebut sebaiknya dapat di atasi demi tercapainya perkembangan sosial yang baik

D. Kajian Penelitian yang Relevan

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Egbochuku dan Aihie (2009) yang berjudul *Peer Group Counselling and School Influence on Adolescents' Self-Concept* tentang konseling kelompok sebaya dan pengaruh sekolah pada konsep diri remaja di sekolah menengah Nigeria. 68 siswa Sekolah Menengah Tingkat II dari tiga sekolah di Benin City, berpartisipasi dalam penelitian ini. *Pre-test* dan *post-test control group experimental design* digunakan dalam penelitian. Konseling kelompok sebaya pada penelitian ini sebagai strategi intervensi yang kuat pada remaja yang satu dengan yang lain karena memiliki daya yang

kuat saling mempengaruhi satu dengan yang lain dalam berkelompok. Hal ini terbukti secara keseluruhan bahwasanya konseling kelompok sebaya memberikan kekuatan atau dampak positif.

Relevansi dengan penelitian adalah bahwa hasil penelitian ini dapat menguatkan alasan penggunaan konseling sebagai salah satu upaya yang terbukti efektif untuk meningkatkan atau mengintervensi permasalahan konsep diri dan untuk membentuk konsep diri yang positif.

- b. *The Impact Of Secondary School Transition On Self-Concept And Self-Esteem* merupakan judul penelitian yang dilakukan oleh Coelho dan Romao pada tahun 2017 dengan tujuan untuk menganalisis dampak transisi pada konsep diri dan harga diri siswa Portugis, dan untuk mengidentifikasi potensi dampak gender yang berbeda. Sampel termasuk 377 siswa ($M_{age} = 9,46$; $SD = 0,93$; 52,8% anak laki-laki). Kuisioner laporan diri diberikan di kelas 4 (menengah dan akhir) dan kelas 5 (awal dan akhir). Pemodelan linier bertingkat dengan desain tindakan berulang digunakan untuk mengevaluasi evolusi persepsi diri selama transisi sekolah menengah. Hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan dalam semua dimensi konsep diri dan harga diri selama transisi ini. Perbedaan gender muncul dengan anak laki-laki menunjukkan penurunan lebih besar dalam konsep diri emosional dan anak perempuan dalam konsep diri akademik. Siswa yang dipertahankan pada akhir kelas 5 memiliki penurunan yang lebih besar dalam semua persepsi diri. Hasilnya menyoroti pentingnya intervensi untuk mencegah dampak negatif dari transisi sekolah menengah pada persepsi diri.

Relevansi dengan penelitian adalah bahwa konsep diri dapat meningkat atau menuju ke arah yang positif dengan diberikan permodelan dengan desain tindakan yang berulang. Hal ini sesuai dengan teknik yang digunakan dalam konseling individu REB yaitu adanya intervensi yang berulang dalam mendispute keyakinan yang irasional tentang konsep diri.

- c. Penelitian oleh Affandi (2016) tentang penggunaan layanan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REB) home work untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP N 2 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2016/2017. Hasil penelitiannya adalah terdapat penurunan perilaku agresif setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik REB (home work). Subyek penelitian 7 siswa dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest.

Relevansi dengan penelitian adalah bahwa konseling *Rational Emotive Behavior* terbukti dapat digunakan untuk mereduksi perilaku agresif, meskipun dilakukan dalam setting kelompok. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menguji kembali keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior* terhadap variabel lain dalam setting individu.

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Oyeoku pada tahun 2019 dengan judul *Rational-Emotive Behavior Therapy Program for Trauma-Specific Beliefs Among Undergraduate Students: Testing the Effect of A Group Therapy* ini bertujuan untuk mengetahui efektifnya terapi perilaku rasional-emotif (REB) pada siswa yang memiliki keyakinan trauma-spesifik. Penelitian ini

menggunakan desain uji coba terkontrol secara acak. Partisipan penelitian adalah 182 mahasiswa Nigeria di beberapa universitas, politeknik dan sekolah tinggi dengan metode kuesioner laporan diri yang mengukur keyakinan irasional spesifik-trauma digunakan untuk pengumpulan data. Manual REB yang berfokus pada trauma memandu intervensi kelompok. Hasil menunjukkan bahwa REB membawa pengurangan signifikan dalam keyakinan irasional trauma spesifik di antara siswa dalam kelompok perlakuan dibandingkan dengan rekan-rekan mereka di kelompok kontrol daftar tunggu.

Relevansi dengan penelitian adalah bahwa konseling *Rational Emotive Behavior* terbukti dapat digunakan untuk terapi trauma, meskipun dilakukan pada subyek mahasiswa. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menguji kembali keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior* terhadap variabel lain dan pada subyek remaja.

- e. Penelitian dari Eifediyi, Ojugo dan Aluede pada tahun 2017 yang berjudul *Effectiveness of rational emotive behaviour therapy in the reduction of an examination Anxiety among secondary school students in Edo State, Nigeria* ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas Rasional Emotive Behavior Therapy (REB) dalam mengurangi kecemasan ujian siswa sekolah menengah atas di Edo State. Penelitian ini mengadopsi pre-test-post-test, kelompok kontrol, desain penelitian quasi-eksperimental. Instrumen yang digunakan adalah versi Nigeria dari Test Anxiety Inventory milik Spielberger. Siswa dengan skor ≥ 51 dianggap tes cemas. Sebanyak 160 siswa cemas ujian

ditugaskan untuk kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok Eksperimental terkena pelatihan tujuh minggu di REB, sementara peserta dalam kelompok kontrol menerima pelatihan Pendidikan Kesehatan. Efek terapi (REB) signifikan pada tingkat alpha 0,05 ($1F = 2, 220 = 54,66$, $P = .000$). Tidak ada interaksi 2 arah yang signifikan antara terapi dan jenis kelamin ($F = 1,573$; $P > 0,210$). Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan pengobatan REB sukses dalam mengurangi kecemasan ujian siswa. Oleh karena itu direkomendasikan bahwa psikolog / konselor sekolah konseling di Nigeria harus terus memperbarui keterampilan mereka dalam penggunaan REB untuk membantu siswa sekolah menengah untuk mengatasi gangguan kecemasan tes mereka.

Relevansi dengan penelitian adalah bahwa konseling *Rational Emotive Behavior* terbukti efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan pada subyek siswa SMP. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menguji kembali keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior* terhadap variabel lain dan pada subyek siswa SMK.

- f. Studi yang dilakukan oleh Xu dan Liu pada tahun 2017 dengan judul *Effects of Rational Emotive Behavior (REB) Intervention Program on Mental Health in Female College Students* ini menguji efektivitas program Rasional Emotive Behavior Therapy (REB) selama 8 minggu pada keyakinan irasional yang disesuaikan dan gejala mental. Sampel 60 mahasiswa perempuan di Tiongkok secara acak ditugaskan untuk kelompok REB ($n = 25$) dan non-REB ($n = 35$). Kami mengharapkan peningkatan gejala mental pada

kelompok non-REB, tetapi tidak pada kelompok REB, karena intervensi program REB. Menurut data kami, keyakinan irasional yang disesuaikan meningkat pada kelompok REB tetapi tetap tidak berubah pada kelompok non-REB. Bahkan intervensi program REB 8-sesi dapat melindungi mahasiswa perempuan dari peningkatan gejala mental selama periode universitas.

Relevansi dengan penelitian adalah hasil penelitian di atas dapat menjadi tambahan data tentang efektivitas konseling REB dalam mengatasi permasalahan psikis individu dengan cara merubah keyakinan irasional menjadi rasional kembali.

- g. *“Self-Concept Clarity Of Hong Kong University Students: Measurement And Relations To Psychological Well Being”* merupakan penelitian yang dilakukan Wu pada tahun 2012. Penelitian ini dilakukan untuk menilai kejelasan konsep diri, pengukuran laporan diri yang dikenal sebagai *Self-Concept Clarity Scale* (SCCS) telah dikembangkan dan instrumen ini terbukti secara psikometrik baik dengan sampel mahasiswa Kanada. Dalam sejumlah penelitian dengan sampel barat, SCCS berkorelasi positif dengan indikator kesejahteraan psikologis adaptif dan negatif dengan indikator kesejahteraan psikologis maladaptif. Untuk memperkaya pengetahuan kita tentang konstruksi ini, perlu untuk memperluas cakupan penelitian di luar batas budaya barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejelasan konsep diri dan harga diri adalah konstruksi yang dapat dibedakan dengan memanfaatkan

berbagai aspek diri. Lebih lanjut menegaskan bahwa kejelasan konsep diri yang tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Relevansi dengan penelitian adalah bahwa konstruk variabel tentang konsep diri memiliki keterkaitan yang erat dengan harga diri. Kemudian hasil penelitian juga mengungkap bahwa konsep diri yang tinggi (positif) dihasilkan dari kondisi kesejahteraan psikologis individu yang lebih baik.

- h. Tujuan dari penelitian Hamidi pada tahun 2016 yang berjudul *The Rational Emotive Behavioral Therapy and Students' Defense Mechanisms* ini adalah untuk menyelidiki efek dari Terapi Perilaku Emosional Rasional (REB) pada mekanisme pertahanan siswa sekolah menengah di Azerbaijan timur, Iran. Penelitian eksperimental ini dilakukan pada semua siswa laki-laki ($n = 680$) yang terdaftar di kelas dua dan tiga sekolah menengah atas di Azerbaijan timur, Iran, selama 2014 - 2015. Setelah intervensi dilakukan, ditemukan hubungan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam hal menggunakan mekanisme pertahanan yang matang dan tidak matang ($P < 0,05$). Namun, hubungan antara kelompok kontrol dan eksperimen tidak signifikan dalam hal mekanisme pertahanan neurotik ($P > 0,05$). Dalam hal ini, konseling kelompok perilaku emotif rasional mengarah pada pengurangan penggunaan mekanisme pertahanan yang tidak matang ($F(1,2) = 43,55$, $P = 0$, $\eta^2 = 0,67$) dan peningkatan penggunaan mekanisme pertahanan yang matang ($F(1,2) = 19,78$, $P = 0$, $\eta^2 = 0,42$) di antara siswa. Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi REB

dapat menyeimbangkan dan meningkatkan mekanisme pertahanan di antara siswa laki-laki sekolah menengah.

- i. “*The Role of Rational Emotive Behavioral Therapy on Students Adjustment*” adalah sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hamidi, Paidar dan Mohammadi dengan tujuan menguji peran terapi perilaku emotif rasional pada penyesuaian antara siswa pria SMA kota Bostan-Abad. Eksperimental dan populasi statistik mencakup semua siswa sekolah menengah 2 dan 3 kota Bostan-Abad yang terdaftar pada tahun akademik 2014 hingga 2015, yang diperkirakan 680 siswa. Terapi perilaku emotif rasional dilakukan selama delapan sesi. Setelah intervensi, hubungan antara penyesuaian umum dan komponennya dalam kelompok kontrol dan eksperimen adalah signifikan ($P < 0,01$). Dalam hal ini, terapi Perilaku Emosional Rasional meningkatkan penyesuaian keseluruhan ($F(1, 27) = 15,02, P = 0,001, \eta^2 = 0,46$) di antara siswa. Hasil menunjukkan bahwa terapi perilaku rasional emotif meningkatkan penyesuaian keseluruhan dan komponennya pada siswa pria sekolah menengah.

Relevansi dengan penelitian ini adalah bahwa terapi perilaku rasional emotif terbukti dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa sekolah menengah. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu ingin menguji efektivitas konseling individu *rational emotif behavior* terhadap variabel lain.

- j. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2016) tentang konsep diri mahasiswa yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi konsep diri positif yang

dimiliki oleh mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2015/2016 dan mengusulkan topik-topik bimbingan yang sesuai untuk mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2015/2016 berdasarkan analisis butir-butir item konsep diri yang memiliki skor item terendah. Jenis penelitian ini kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah angket yang diadopsi dari *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) yang dikembangkan oleh William H. Fitts pada tahun 1965 dan telah diadaptasi dan dikembangkan oleh Sri Rahayu Partosuwido, dkk di Indonesia pada tahun 1979, dari Universitas Gajah Mada, Yogyakarta. subyek penelitian ini seluruh mahasiswa semester 2 angkatan 2015/2016 dengan jumlah 52 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggolongan konsep diri positif ke dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah berdasarkan distribusi normal.. Hasil menunjukkan bahwa konsep diri positif mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2015/2016 tinggi. Berdasarkan skor item terendah, diusulkan 2 topik-topik bimbingan untuk meningkatkan konsep diri positif mahasiswa. Topik-topik tersebut adalah mengelola emosi dan manajemen waktu.

Relevansi dengan penelitian adalah hasil penelitian di atas memberikan gambaran secara umum tentang konsep diri mahasiswa. Hal tersebut dapat menjadi data penunjang bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan variabel konsep diri.

k. *“The effect of rational-emotive behavior therapy on anxiety and resilience in students”* merupakan judul penelitian dari Noormohamadi dkk pada tahun 2019 yang bertujuan adalah untuk menentukan efek terapi perilaku rasional-emotif (REB) pada kecemasan dan ketahanan pada siswa. Siswa yang dirawat di pusat konseling Universitas Ilam secara acak ditugaskan ke kelompok eksperimen dan kontrol. Menggunakan metode sampling yang mudah digunakan, 30 subyek dipilih dan secara acak ditugaskan untuk tes REB atau kelompok kontrol (masing-masing 10 subyek). Hasil Sebelum intervensi, skor kecemasan adalah 26,75 (4,43) dan setelah intervensi itu adalah 18 (4,403) ($p < 0,05$), tetapi pada kelompok kontrol itu 31,34 (6,04) sebelum intervensi dan setelah intervensi itu 32,35. (5.17) ($p > 0,05$). Sebelum intervensi, skor kecemasan adalah 52,77 (13,37) dan setelah intervensi adalah 60,00 (14,31) ($p < 0,05$), tetapi pada kelompok kontrol adalah 47,00 (8,73) sebelum intervensi dan setelah intervensi itu 49,76 (9.10) ($p > 0,05$). Kesimpulan REB efektif pada siswa karena mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan. Dengan demikian, disarankan untuk digunakan dalam perawatan siswa.

Relevansi dengan penelitian adalah terapi REB efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan resiliensi pada siswa. Hal tersebut sejalan dengan kerangka pikir peneliti bahwa konseling individual REB dapat *mendispute* atau mengubah pikiran irasional berupa kecemasan menjadi pikiran yang rasional.

1. Penelitian berjudul *Effectiveness of Rational Emotive Behavior (REB) Group Format Therapy to Improve Student Self Concepts* yang dilakukan oleh Novilda pada tahun 2019 pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Lubuk Basung (10 kelompok kontrol dan 10 kelompok eksperimen) dilatarbelakangi konsep diri pada siswa yang rendah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REB pada format kelompok efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa, ini dapat dilihat dari peningkatan skor konsep diri siswa kelompok eksperimen lebih besar daripada skor konsep diri kelompok kontrol.

Relevansi dengan penelitian adalah bahwa REB terbukti efektif untuk meningkatkan konsep diri pada siswa SMP dan dalam setting kelompok. Hal tersebut dapat menjadi acuan untuk peneliti dalam melakukan penelitian dan pemberian konseling kepada subyek penelitian siswa SMK dan dalam setting pribadi.

- m. *Impact of Rational Emotive Behaviour Therapy on Self-esteem and Aggression among Adolescent Students* merupakan judul penelitian yang dilakukan oleh Kamal dan Kumar di India pada tahun 2015. Penelitian ini mengambil sampel yang terdiri dari 120 (60 kelompok eksperimen, dan 60 kelompok kontrol) siswa remaja yang mendapat nilai rendah dalam harga diri dan tinggi dalam agresi. Peserta dipilih dari berbagai sekolah di kota Bangalore di Karnataka, India. Para peserta dinilai dengan Rosenberg Scale of Self-esteem (1965a) dan Mathur dan Bhatnagar Aggress Scale (2004). Analisis data dilakukan dengan menggunakan mean, SDs dan t-test. Temuan

dari penelitian ini mengungkapkan bahwa dampak REB adalah positif dalam meningkatkan harga diri dan mengurangi agresi di kalangan remaja.

Relevansi dengan penelitian ini adalah konseling individual REB terbukti efektif untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi agresi di kalangan remaja. Harga diri (*self-esteem*) sedikit banyak dipengaruhi oleh konsep diri (*self-concept*). Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan, dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan layanan konseling individu REB.

- n. Penelitian yang dilakukan oleh Neira dan Barber (2013) berjudul "*Social networking site use: Linked to adolescents' social self concept, self esteem and depressed mood*", melakukan penelitian dengan 1819 subjek siswa yang berasal dari 34 sekolah menengah di Australia. Hasil penelitian menemukan bahwa konsep diri sosial yang tinggi dipengaruhi oleh frekuensi penggunaan SNS (situs jejaring sosial), terutama pada remaja perempuan.

Relevansi dengan penelitian yaitu hasil penelitian dapat menjadi tambahan referensi dan memperkaya kerangka teori konsep diri terutama dalam kaitannya dengan perbedaan gender. Penelitian tersebut juga mengambil tema modern yaitu pengaruh situs jejaring sosial yang saat ini menjadi hal yang sangat familiar bagi remaja, dan tidak menutup kemungkinan permasalahan yang dihadapi remaja dapat timbul dari hal tersebut.

- o. Penelitian berjudul "*Self-concept and physical self-concept in psychiatric children and adolescents*" yang dilakukan oleh Simons, Capio,

Andriaenssens, Delbroek, dan Vandenbussche pada tahun 2012. Penelitian ini mengemukakan bahwa konsep diri merupakan konstruk yang banyak diteliti di bidang gangguan jiwa (psikiatri). Penelitian dilakukan dengan membandingkan skor kuesioner deskripsi diri fisik (PSDQ) remaja dengan gangguan jiwa (N = 103) dengan remaja non klinis (N= 103). Hasilnya, skor hasil kuesioner konsep diri pada remaja dengan gangguan jiwa lebih rendah daripada hasil kuesioner konsep diri pada remaja non klinis. Penemuan lainnya adalah remaja perempuan memiliki skor hasil kuesioner konsep diri yang lebih rendah jika dibandingkan dengan remaja laki-laki pada kedua kelompok eksperimen (kelompok remaja dengan gangguan jiwa dan remaja non klinis).

Relevansi dengan penelitian adalah hasil penelitian di atas dapat menjadi tambahan referensi dan memperkaya kerangka teori konsep diri terutama dalam kaitannya dengan perbedaan gender. Hasil penelitian merujuk pada suatu kesimpulan bahwa konsep diri remaja perempuan cenderung lebih rendah jika dibandingkan dengan konsep diri remaja laki-laki.

- p. Penelitian Chui dan Wong (2016) yang berjudul *“Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction Among Adolescents in Hongkong : Relationships and Self Concept”*. Penelitian ini menggunakan data survei dari remaja (N = 1.428) di Hong Kong untuk menguji hubungan gender dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup melalui konformitas dan konsep diri. Remaja dengan konsep diri positif (tinggi) dan memiliki tujuan hidup yang jelas memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Relevansi dengan penelitian adalah peneliti mendapatkan tambahan data tentang seberapa besar konsep diri berpengaruh dalam kebahagiaan dan kepuasan hidup. Hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman tambahan dalam menilai dan menentukan subyek penelitian yang akan diberikan layanan konseling individual.

- q. Penelitian berjudul “*Relationship between Self-concept and Self-esteem in adolescents*” dilakukan oleh Srivastava dan Joshi (2014). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara konsep diri akademis, dan harga diri remaja perkotaan vs pedesaan, sekolah unggulan vs sekolah biasa. Populasi penelitian terdiri dari 400 siswa (200 siswa laki-laki dan 200 siswa perempuan) dengan rentang usia 12 – 14 tahun. Pengukuran konsep diri menggunakan skala adaptasi India Marsh Academic Self -Deskripsi Kuesioner II (ASDQ). Hasil penelitian mengungkapka bahwa terdapat korelasi yang positif antara konsep diri akademik dan harga diri. Siswa laki-laki dan perempuan yang tinggal di perkotaan dan berasal dari sekolah unggulan memiliki konsep diri akademik yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa laki-laki dan perempuan yang tinggal di pedesaan dan berasal dari sekolah biasa.

Relevansi dengan penelitian adalah hasil dari penelitian di atas dapat menjadi konsep tambahan dan gambaran pemaparan tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-concept* terutama pada aspek demografis.

- r. Penelitian berjudul “Efektivitas Konseling Individual *Rational Emotive Behavior* terhadap *Self-Esteem* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP

UNY” yang dilakukan oleh Mitta Kurniasari (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu rational emotive behavior terhadap self-esteem. Penelitian dengan jenis kuasi eksperimen dan design one group pretest-posttest, menunjukkan bahwa konseling individu rational emotive behavior efektif terhadap self-esteem mahasiswa bimbingan dan konseling FIP UNY, dengan nilai probabilitas $p = 0,042$ lebih kecil dari 0,05.

Relevansi dengan penelitian adalah bahwa konseling individu rational emotive behavior telah terbukti efektif digunakan, yaitu untuk meningkatkan *self-esteem* mahasiswa. Hasil tersebut menjadi acuan peneliti dalam melakukan intervensi pada penelitian ini.

- s. Penelitian yang dilakukan oleh Onetti, Fernandez-Garcia, & Castillo-Rodriguez (2019) yang berjudul “*Transition to middle school: Self concept changes*” bertujuan untuk menganalisis fluktuasi dalam dimensi konsep diri sebagai fungsi gender, tingkat pendidikan, kelas, usia, aktivitas fisik, dan berat badan dengan jumlah responden sebanyak 712 remaja di Spanyol. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang kuat dalam dimensi konsep diri selama transisi sekolah. Siswa sekolah menengah, dibandingkan dengan siswa sekolah dasar, menunjukkan tingkat yang jauh lebih rendah di hampir semua dimensi (akademik, sosial, keluarga, dan fisik). Selain itu, tingkat pendidikan dan nilai adalah faktor-faktor yang lebih kecil dalam mempengaruhi dimensi akademik. Temuan utama mengungkapkan bahwa transisi sekolah atau peningkatan usia dikaitkan dengan konsep diri yang

lebih rendah. Hasil ini membantu kita memahami kebutuhan untuk memperkuat konsep psikologis dan pendidikan diri di sekolah.

Relevansi dengan penelitian adalah hasil dari penelitian di atas dapat menjadi acuan dan tambahan data di lapangan tentang gambaran konsep diri pada siswa sekolah menengah, di mana semakin besar jenjang pendidikan, maka semakin rendah (negatif) konsep dirinya. Hal ini berkaitan dengan semakin kompleknya permasalahan dan tekanan yang ditemui pada masa remaja menuju remaja akhir usia sekolah menengah.

- t. Penelitian yang berjudul *“Promoting a functional physical self-concept in physical education: Evaluation of a 10-week intervention”* yang dilakukan oleh Schmidt, Valkanover, Roebbers, & Conzelmann. Penelitian ini menyelidiki tentang apakah intervensi pendidikan jasmani dalam program 10 minggu akan menyebabkan peningkatan ketahanan dan kekuatan konsep diri fisik pada siswa sekolah dasar. Subyek penelitian sebanyak 464 siswa sekolah dasar dengan rata-rata usia 11 tahun. Kelompok intervensi menerima pelatihan ketahanan dan kekuatan selama pelajaran pendidikan jasmani dengan kerangka yang konsisten selama 10 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi khusus tersebut dapat meningkatkan konsep diri secara umum, tetapi juga konsep diri secara fisik.

Relevansi dengan penelitian ini adalah bahwa peningkatan konsep diri tidak hanya berfokus pada konsep diri secara psikis. Intervensi secara pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan konsep diri psikis dan fisik pada siswa. Selain itu, program intervensi yang dilakukan secara kontinyu dan

terstruktur dapat diterapkan dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan konsep diri siswa sebagai subyek penelitian.

E. Kerangka Pikir

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara teratasinya masalah yang dihadapi konseli dengan cara memandirikan. *Rational Emotive Behavior* (REB) merupakan salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam pelaksanaan konseling individual. Pendekatan tersebut dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah, terutama untuk mengubah pemikiran yang irasional menjadi pemikiran yang rasional. Konseling individual *Rational Emotive Behavior* dapat mengarahkan individu untuk menjadi pribadinya sendiri, memiliki mental yang sehat dan positif.

Konseling individu *rational emotive behavior* memiliki tujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki individu (yang telah memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi keyakinan rasional dengan cara membentuk filosofi hidup yang didasari dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Pendekatan ini berfokus terhadap keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Diharapkan individu yang sudah memiliki filosofi hidup yang rasional akan lebih baik dan bahagia dalam menjalankan kehidupannya.

Konseling individu *rational emotive behavior* membantu konseli mengidentifikasi masalah dan mengubah keyakinan irasional menggunakan

skema teori A, B, C, D, E, F, dan G. A merupakan *Antecedent event*, B adalah *Belief*, C adalah *consequences*, D adalah *Disputing*, E adalah *Effective*, F adalah *Feeling* dan G adalah *Goals*. Teknik-teknik yang ada dalam konseling *rational emotive behavior* juga dapat mendukung upaya mendispute keyakinan irasional yang mudah diterima remaja, seperti teknik *role playing*, *modeling*, *forceful disputing*, humor, *home work*, dan *imagery*.

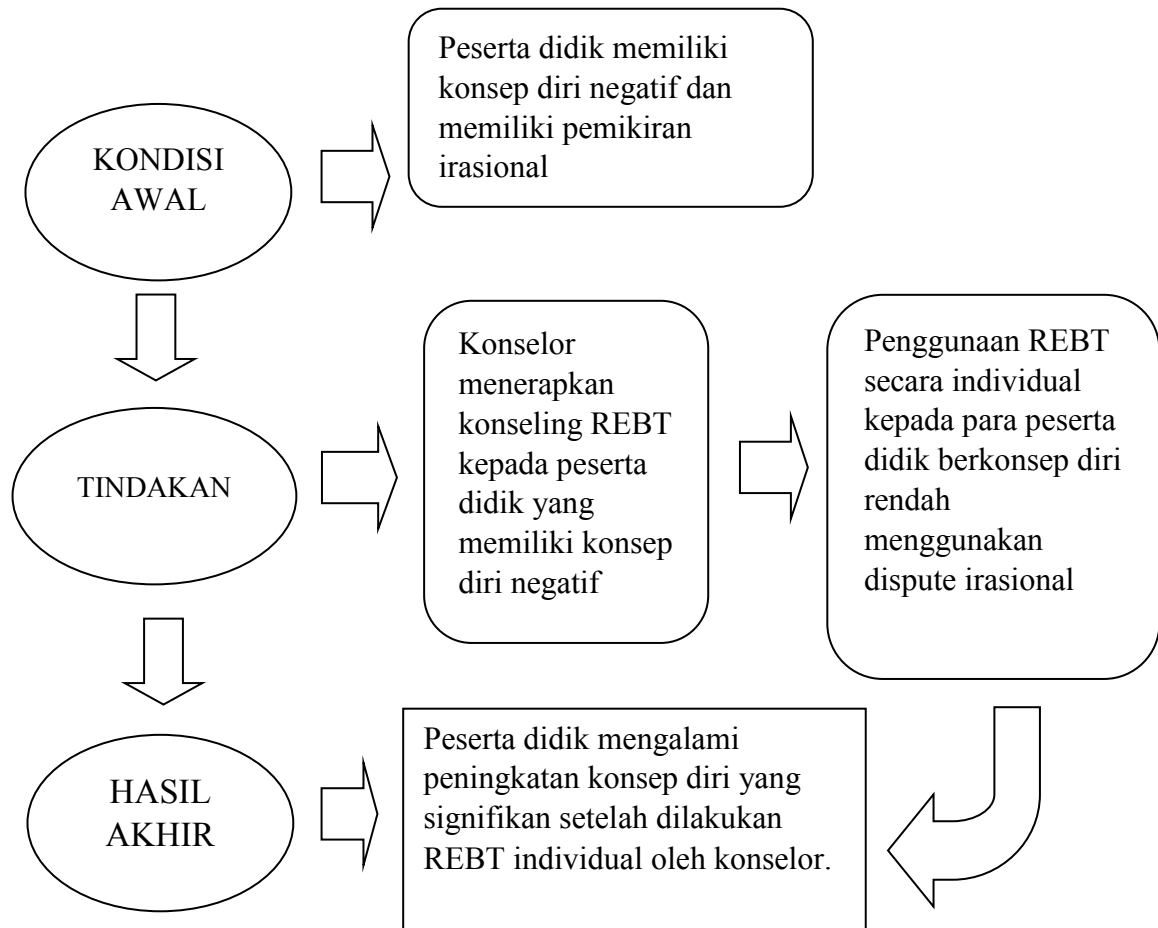
Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja yaitu mencapai kematangan sosial, yaitu berhubungan dengan individu lain. Hal ini membuat remaja rentan terhadap gangguan yang dapat menimbulkan masalah baik secara pribadi maupun sosial dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut. Masalah yang mungkin muncul antara lain *stress*, *bullying*, konformitas teman sebaya, dll. Masalah-masalah yang timbul tanpa disadari bersumber dari diri remaja dan bersumber dari konsep diri. Oleh karena itu, faktor penting dalam menghadapi masalah tersebut adalah konsep diri yang positif (Srivastava & Joshi, 2014: 36).

Konsep diri adalah keyakinan, kenyataan, pendapat, dan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial, maupun psikologis, yang didapat dari interaksi dengan orang lain berkaitan dengan dirinya. Konsep diri dibagi menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif timbul didalam diri konseli bermula dari keyakinan dan pola pikir positif konseli terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki, akan tetapi jika konsep diri negatif disebabkan oleh keyakinan irasional atas keadaan fisik, psikis dan psikologis.

Secara prinsip, individu telah dibekali dengan konsep diri yang positif. Akan tetapi, pelbagai masalah yang muncul pada tahap perkembangan dapat memicu munculnya konsep diri yang negatif. Konsep diri negatif disebabkan oleh keyakinan irasional atas keadaan fisik, sosial, dan psikososial yang dapat mempengaruhi perkembangan individu. Keyakinan irasional merupakan hasil dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang negatif. Berangkat dari hal tersebut, peneliti perlu melakukan sebuah upaya atau tindakan untuk mengarahkan pemikiran irasional yang muncul menjadi rasional. Tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan Konseling Individual *Rational Emotive Behavior*. Hal ini sesuai dengan tujuan utama pendekatan *Rational Emotive Behavior*, yaitu untuk *mendispute* keyakinan irasional dan memperbaiki konsep diri negatif menjadi konsep diri positif. Sehingga, melakukan eksplorasi terhadap masalah peserta didik dengan menggunakan konseling individu *Rational Emotive Behavior* dirasa efektif untuk membantu konseli mengidentifikasi, menantang dan mengubah keyakinan irasional yang dipandang mengganggu.

Konseling individu *Rational Emotive Behavior* sebenarnya telah banyak digunakan dalam penelitian-penelitian terdahulu untuk mengatasi bermacam-macam permasalahan. Akan tetapi, dalam beberapa penelitian terdahulu belum dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah konseling individual *Rational Emotive Behavior* efektif terhadap konsep diri pada siswa SMK. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas

konseling individu *Rational Emotive Behavior* terhadap konsep diri siswa jurusan Pemasaran SMK Negeri 1 Depok.



Gambar 1. Kerangka Pikir

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian pada kerangka berfikir serta didukung dengan teori-teori, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan: “Konseling Individual *Rational Emotive Behavior* efektif terhadap Konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

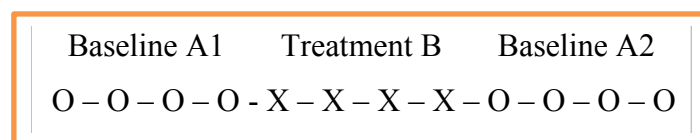
Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017:109), penelitian eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen adalah untuk melihat pengaruh setelah sampel mendapatkan perlakuan.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi (quasi eksperimen) dengan *single subject designs*. *Single subject designs* adalah suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan yang diberikan, dalam hubungan ini penelitian memanipulasikan suatu perlakuan (intervensi), kemudian mengobservasikan pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis (Creswell, 2015:619).

Single subject designs melibatkan penelitian terhadap seorang individu tunggal. Bentuk ini merupakan suatu bentuk penelitian eksperimental dalam arti bahwa ia menerapkan suatu intervensi dan tidak memiliki kelompok kontrol formal. Individu-individu dalam rancangan ini menjadi kontrol eksperimentalnya sendiri. Jung (2006:11) menjelaskan dalam proses penelitian *single subject* ada empat kegiatan utama yang perlu dilakukan,

yaitu mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan dalam bentuk perilaku yang akan diubah yang teramati dan terukur, menentukan tingkat perilaku yang akan diubah sebelum memberikan intervensi, memberikan intervensi, dan menindaklanjuti untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku yang terjadi menerap atau bersifat sementara. Dalam istilah penelitian *single subject*, perilaku yang akan diubah disebut perilaku sasaran atau target behavior yang dalam penelitian eksperimen pada umumnya disebut variabel terikat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single subject designs* yang menggunakan desain A – B – A. Prosedur desain disusun atas dasar apa yang disebut logika baseline yang menunjukkan suatu pengulangan perilaku atau target behavior yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi Intervensi (B). Desain yang digunakan adalah sebagai berikut:



(Creswell, 2015:621)

Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

A1 : Pre Test

B : Perlakuan

A2 : Post Test

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 1 Depok yang beralamat di Ring Road Utara Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta. Sekolah ini merupakan SMK yang berada di lingkungan Kabupaten Sleman. SMK N 1 Depok memiliki 4 (empat) jurusan, yaitu: Akuntansi, Administrasi Perkantoran, Pemasaran, dan Tata Busana. Hasil studi pendahuluan terhadap kelas X SMK N 1 Depok menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki konsep diri yang negatif.

Populasi penelitian ini adalah peserta didik yang secara administratif terdaftar aktif dalam pembelajaran kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas X Jurusan Pemasaran di SMK N 1 yang memiliki konsep diri negatif dan bersedia menerima layanan konseling individual.

Siswa SMK N 1 Depok kelas X jurusan pemasaran berjumlah 108 siswa. Dari seluruh siswa tersebut akan dipilih beberapa siswa sebagai subyek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan cara memilih subyek yang memiliki nilai konsep diri rendah (konsep diri negatif) berdasarkan hasil analisis skala konsep diri. Oleh karena itu, subyek penelitian ini merupakan siswa kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok yang memiliki tingkat konsep diri negatif.

C. Variabel Penelitian

Klasifikasi variabel penelitian dalam penelitian ini terdiri dari variabel *independen* dan variabel *dependen*.

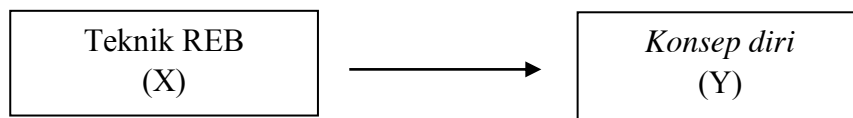
1. Identifikasi Variabel

Sugiyono (2010: 61) memaparkan variabel *independen* dan variabel *dependen* sebagai berikut :

- a. Variabel *Independen* (X). Variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah teknik *Rational Emotive Behavior (REB)*, karena metode REB mempunyai pengaruh terhadap *Konsep diri* siswa.
- b. Variabel *Dependen* (Y). Variabel ini sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuensi. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah *Konsep diri*, karena *Konsep diri* dipengaruhi oleh *REB*.

2. Hubungan Antar Variabel

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) yaitu teknik REB dan variabel terikat (Y) yaitu *Konsep diri*. Jadi dalam hal ini teknik REB sebagai variabel bebas mempunyai pengaruh terhadap *Konsep diri* sebagai variabel terikat.



Gambar 3. Hubungan / Pengaruh Variabel

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2010:308) memaparkan bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Pada penelitian ini data yang diambil adalah mengenai konsep diri dan keyakinan irasional. Data tersebut diperoleh melalui hasil skala Konsep diri dan Keyakinan Irasional dan didukung oleh data observasi dan wawancara. Data-data tersebut akan digunakan untuk menganalisis konsep diri siswa SMK N 1 Depok.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala konsep diri dan skala keyakinan irasional yang diharapkan dapat memberikan data mengenai tingkat konsep diri dan tingkat keyakinan irasional siswa SMK N 1 Depok. Dengan menggunakan hasil analisis skala konsep diri, peneliti dapat mengetahui apakah terdapat perubahan tingkat konsep diri dan tingkat keyakinan irasional subyek penelitian sebelum perlakuan dan setelah perlakuan.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu skala konsep diri dan skala keyakinan irasional. Skala konsep diri digunakan untuk mengukur tingkat konsep diri, sedangkan skala keyakinan irasional

digunakan untuk mengungkap tingkat keyakinan irasional subyek pada saat proses konseling. Masing-masing skala menggunakan pedoman skala likers dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Cara penskoran adalah dengan melihat jenis item, termasuk item *favorable* atau *unfavorable*. Item *favorable* diberi skor 4 jika subyek memilih jawaban sangat sesuai (SS), diberi skor 3 jika subyek memilih jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sebaliknya, item *unfavorable* diberi skor 1 jika subyek memilih jawaban sangat sesuai (SS), diberi skor 2 jika subyek memilih jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS), skor 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Berikut penjelasan lebih lengkapnya.

a. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek konsep diri yang dikemukakan oleh Berzonsky, yaitu aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikis. Berikut merupakan kisi-kisi skala konsep diri.

Tabel 1. Kisi-kisi Skala Konsep Diri

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Fisik	1. Pemahaman individu terhadap keadaan fisik	5,6,7,8	1,2,3,4	8
	2. Penilaian individu tentang kelebihan dan kekurangan diri secara fisik	9,10,11,12	13,14,15,16	8

Sosial	1. Penilaian individu terhadap diri sendiri	21,22,23,24	17,18,19,20	8
	2. Penilaian individu tentang bagaimana orang lain menilai dirinya	25,26,27,28	29,30,31,32	8
	3. Menyesuaikan diri dengan lingkungan	37,38,39,40	33,34,35,36	8
Psikis	1. Kemampuan individu menyikapi persepsi dirinya	45,46,47,48	41,42,43,44	8
	2. Memahami kemampuan diri sendiri	53,54,55,56	49,50,51,52	8
	3. Keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri	57,58,59,60	61,62,63,64,65	9
Total		32	33	65

b. Skala Keyakinan Irasional

Skala keyakinan irasional dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala keyakinan irasional yang dikembangkan oleh Bernand dan Cronan. Nilai reliabilitas dari skala irasional yang dikembangkan oleh Bernand dan Cronan adalah sebesar 0.90 dan diperoleh dari hasil uji coba kepada 567 subyek. Berikut merupakan kisi-kisi skala keyakinan irasional tersebut.

Tabel 2. Kisi-kisi Skala Keyakinan Irasional

Aspek	Indikator	Pernyataan	Jumlah
<i>Self Downing</i>	Individu selalu merendahkan dirinya dalam setiap ketidakmampuannya	1,2,3,4,5,6,7	7
	Individu memiliki pikiran yang membuatnya merasa rendah diri	8,9,10,11,12,13,14	7
Toleransi terhadap aturan yang menekan	Individu tidak mampu mengikuti aturan yang membuatnya tertekan	15,16,17,18,19,20	6
	Individu merasa bahwa semua orang tidak perlu selalu baik	21,22,23,24,25,26	6

Toleransi terhadap stress karena pekerjaan	Individu tidak mampu menyelesaikan pekerjaannya	27,28,29,30,31,32	6
	Individu tidak mampu mentoleransi pekerjaan yang membuatnya stress	33,34,35,36,37,38	6
Tuntutan-tuntutan keadilan	Individu merasa orang-orang bersikap tidak adil padanya	39,40,41,42,43,44	6
	Individu tidak mampu menerima kesalahan orang lain	45,46,47,48,49,50	6
Total		50	50

E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpul data, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji apakah sudah valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk memperoleh data subyek dengan akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Penggunaan instrumen yang valid dan reliabel adalah syarat mutlak untuk mendapat hasil penelitian yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2011:168). Oleh karena itu, untuk mengetahui valid dan reliabel sebuah penelitian, maka harus diuji terlebih dahulu. Adapun tahap uji yang dimaksud antara lain:

1. Uji Validitas Instrumen

Arikunto (2010:212) menyatakan terdapat dua macam validitas yaitu validitas logis dan validitas empiris. Dikatakan validitas logis karena validitas ini diperoleh dengan suatu usaha hati-hati melalui cara-cara yang benar sehingga menurut logika akan dicapai suatu tingkat validitas yang dikehendaki. Validitas empiris atau validitas berdasarkan pengalaman merupakan validitas yang diperoleh dengan jalan mencobakan instrumen

tersebut pada sasaran dalam penelitian. Langkah ini bisa disebut dengan kegiatan uji coba (*try-out*) instrument.

Setelah instrumen (butir-butir pertanyaan) disusun, instrumen juga harus ditelaah dengan mempergunakan kriteria tertentu disamping disesuaikan dengan kisi-kisi. Penelaahan harus dilakukan oleh orang yang berkompeten di bidang yang bersangkutan, atau yang dikenal dengan istilah penilaian oleh ahlinya (*expert judgement*). Validasi ini disebut validasi logis, yang mempunyai tujuan untuk mendapatkan keterangan bagaimana kesesuaian antara instrumen dengan tujuan penelitian yang dapat menggambarkan indikator setiap variabel, serta menelaah apakah butir-butir pernyataan dalam instrumen itu telah sesuai dengan konsep keilmuan yang susunan kalimatnya dapat dipahami oleh responden.

Penelitian ini dilakukan oleh Dosen yaitu Prof. Edi Purwanto dan Dr. Budi Astuti, M. Pd. Setelah dilakukan terdapat beberapa item yang harus diperbaiki agar sesuai dengan aspek dan indikator yang telah ditetapkan. Peneliti telah melakukan perbaikan berdasarkan masukan dari validator, setelah validator menyetujui seluruh item pernyataan, peneliti kemudian menguji cobakan instrumen untuk mengetahui reliabilitas instrumen.

Skala konsep diri diuji kepada 23 siswa yang bukan subyek penelitian. Pada skala konsep diri terdapat 5 item yang dinyatakan gugur dari total 70 item karena nilai r kurang dari 0,3. Adapun item-item yang dinyatakan gugur adalah item nomor 12, 28, 38, 51, dan 68. Butir-butir

yang tersisa masih mewakili masing-masing indikator yang ada, sehingga instrumen masih bisa digunakan untuk mengambil data.

a. Skala konsep diri

Skala konsep diri diuji kepada 23 siswa yang bukan subyek penelitian. Pada skala konsep diri terdapat 5 item yang dinyatakan gugur dari total 70 item karena nilai r kurang dari 0,3. Adapun item-item yang dinyatakan gugur adalah item nomor 12, 28, 38, 51, dan 68. Butir-butir yang tersisa masih mewakili masing-masing indikator yang ada, sehingga instrumen masih bisa digunakan untuk mengambil data.

b. Skala keyakinan irasional

Skala keyakinan irasional diuji cobakan kepada 23 siswa yang bukan subyek penelitian. Pada skala keyakinan irasional terdapat 4 item yang dinyatakan gugur dari total 50 item. Adapun item-item yang gugur adalah item nomor 2, 18, 28, dan 41. Butir-butir yang tersisa masih mewakili masing-masing indikator yang ada, sehingga instrumen masih bisa digunakan untuk mengambil data.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2010:173) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Jonathan (2006:100) juga mengatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada adanya konsistensi dan stabilitas nilai hasil skala pengukuran tertentu. Reliabilitas berkonsentrasi pada masalah akurasi pengukuran dan hasilnya. Oleh karena itu, setelah instrumen

divalidasi oleh ahli dan diuji cobakan kepada 23 siswa subyek dengan karakteristik yang sesuai dengan subyek penelitian, maka langkah selanjutnya menghitung reliabilitas skala. Setelah itu butir-butir instrumen yang telah valid dianalisis untuk mengetahui tingkat reliabelnya, baik tiap faktor maupun keseluruhan.

Azwar (2013:4) menambahkan bahwa reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Terdapat beberapa nama lain dari reliabilitas seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Azwar (2013:112) juga menjelaskan bahwa reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar dari 0 sampai 1,00 dalam hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya jika koefisien reliabilitas mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan analisis koefisien Alpha Cronbach dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics ver.25. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai <i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
Konsep Diri	0,966	Reliabel
Keyakinan Irasional	0,954	

Sumber: Data Primer Diolah, 2020

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua item pertanyaan dari empat variabel yang diteliti adalah reliabel karena mempunyai nilai *Cronbach Alpha* > 0,60.

F. Prosedur Pelaksanaan Konseling

Dalam penelitian ini, prosedur pelaksanaan konseling merupakan serangkaian tahapan *treatment*. Sebelum memulai pelaksanaan konseling, Peneliti melakukan *pre-test* untuk menentukan subyek penelitian dengan cara memberikan skala konsep diri kepada peserta didik kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok. Selanjutnya peserta didik dengan nilai konsep diri yang rendah dan sedang akan ditetapkan menjadi subyek penelitian.

Setelah ditemukan subyek yang sesuai, Peneliti mengajak subyek mengikuti kegiatan konseling secara tatap muka. Kemudian peneliti menginformasikan tentang kegiatan konseling yang akan dilakukan serta memberikan surat pernyataan bersedia mengikuti konseling sampai selesai. Selanjutnya, peneliti subyek mendiskusikan jadwal konseling sesuai dengan permintaan subyek sehingga tidak mengganggu kegiatan sekolah. Secara prosedur, pelaksanaan konseling *rational emotive behavior* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individual *Rational Emotive Behavior*

Tahap Konseling REB	Tujuan yang ingin dicapai	Langkah-langkah yang dilakukan
Tahap I	1. Menciptakan hubungan yang hangat dan akrab dengan	1. Membangun <i>beginning</i> dengan konseli melalui

	konseli.	empati, penghargaan dan kehangatan. 2. Memperhatikan tentang hal yang mengganggu konseli sehingga konseli memerlukan bantuan.
	2. Konseli memahami tujuan konseling	3. Mendeskripsikan tujuan konseling.
	3. Konseli mampu memahami konsep dasar pendekatan REB secara umum.	4. Mendeskripsikan konsep dasar pendekatan REB secara umum.
	4. Konseli memahami prosedur konseling REB yang akan dilakukan.	5. Memberikan gambaran tentang prosedur konseling REB.
	5. Konseli paham tentang keyakinan irasional dalam diri mereka.	6. Mendiskusikan tentang keyakinan irasional serta memberikan contoh yang kongkrit.
	6. Konseli memahami teori ABC kepribadian	7. Mendiskusikan tentang teori ABC Kepribadian dan pengaruhnya terhadap pikiran, perasaan dan tingkah laku.
	7. Konseli menyatakan kesediaan untuk mengikuti proses konseling	8. Mengkonfirmasi pada konseli tentang keinginan mereka mengikuti sesi konseling.
	8. Melakukan evaluasi hasil pertemuan tahap I	9. Memberikan home assignment kepada konseli
Tahap II	1. Membangun rasa nyaman, aman dan kepercayaan konseli	1. Menjalin keakraban dan hubungan baik dengan konseli
		2. Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai.
	2. Konseli mampu memahami dan mengungkapkan keyakinan irasional yang dimilikinya.	3. Meminta konseli untuk mengungkapkan keyakinan-keyakinannya.
		4. Mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah.
	3. Konseli mampu mengidentifikasi dan	5. Memberi waktu dan kesempatan kepada konseli

	menganalisis keyakinan irasionalnya.	untuk merenungkan keyakinan irasional dalam dirinya.
		6. Mengajak konseli untuk menganalisis dan mengidentifikasi keyakinan irasionalnya.
		7. Melakukan asesmen secara umum mengenai keyakinan irasional yang dimiliki konseli.
	4. Melakukan evaluasi hasil pertemuan tahap II	8. Memberikan home assignment kepada konseli.
Tahap III	1. Menjaga rasa nyaman, aman dan kepercayaan konseli.	1. Menjaga suasana tetap nyaman dan hangat.
		2. Mengklarifikasi tujuan konseling dan memotivasi konseli untuk berubah.
	2. Mendispute keyakinan irasional konseli.	3. Mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.
		4. Mendebat keyakinan irasional konseli dengan pertanyaan yang menantang.
	3. Konseli dapat mempraktikkan teknik konseling REB yang sesuai.	5. Mendiskusikan dengan konseli mengenai teknik konseling REB yang akan digunakan beserta implikasinya.
		6. Meminta konseli untuk mempraktikkan teknik konseling REB yang sesuai.
	4. Melakukan evaluasi hasil pertemuan tahap III	7. Menganalisis inti masalah konseli serta keyakinan yang terlibat didalamnya.
		8. Memberikan home assignment kepada konseli.
Tahap IV	1. Konseli dapat mempraktikkan teknik REB dalam kehidupan sehari-hari.	1. Memperkuat kembali hasil yang telah dicapai konseli.
		2. Mendorong konseli untuk dapat menggunakan teknik REB dalam menghadapi

		masalah di kemudian hari.
	2. Konseli mampu menjadi konselor untuk diri sendiri ketika menghadapi masalah dikemudian hari.	3. Mempersiapkan konseli untuk dapat menerima kemungkinan terjadi masalah dikemudian hari.
		4. Meyakinkan konseli bahwa kelak dikemudian hari ia dapat menjadi konselor untuk diri sendiri.
	3. Konseli melakukan evaluasi dan tindak lanjut selama proses konseling.	5. Membantu konseli mengevaluasi dan menjaga perubahan yang telah dicapai melalui lembar evaluasi dan tindak lanjut.

Setelah sesi konseling dianggap sudah cukup dan konseli telah mampu untuk mengatasi masalahnya, peneliti kemudian menutup pertemuan konseling dengan memberikan lembar evaluasi untuk mengetahui efektivitas konseling individual *rational emotive behavior*. Setelah satu minggu setelah sesi konseling selesai, peneliti kembali memberikan skala konsep diri yang sama dengan skala konsep diri saat *pre-test* kepada subyek sebagai data *post test*.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Penjelasan tentang teknik analisis selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis

Analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik non parametrik. Metode statistik nonparametrik ini sering juga disebut metode bebas sebaran karena model uji statistiknya tidak menetapkan syarat-syarat tertentu tentang bentuk distribusi parameter

populasinya. Uji yang digunakan adalah uji wilcoxon. Analisis uji wilcoxon untuk data berpasangan dianalisis dengan menggunakan SPSS 25.0. Uji wilcoxon ditentukan berdasarkan penggunaan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Ha : Ada pengaruh teknik REB terhadap *Konsep diri*

Ho : Tidak ada pengaruh teknik REB terhadap *Konsep diri*

Maka hipotesis untuk uji t:

Ha : (Sig.) $\leq 0,05$, Ha diterima Ho ditolak

Ho : (Sig.) $> 0,05$, Ho diterima Ha ditolak

2. Kategorisasi Diagnostik

Analisis data kuantitatif juga dilakukan terhadap skor *pretest* dan skor *posttest*. Skor *pretest* dan skor *posttest* masing-masing siswa akan dikategorikan. Menurut Azwar (2008: 108), penentuan kategorisasi didasarkan pada tingkat diferensiasi yang dikehendaki, namun perlu ditetapkan terlebih dahulu pada batasan yang akan digunakan berdasarkan standar nilai hipotetik.

Sementara itu, penggolongan data konsep dikategorikan dalam dua kategori yaitu positif dan negatif dengan ketentuan sebagai berikut:

Positif : $X \geq \text{Mean}$

Negatif: $X < \text{Mean}$

Berikut penggolongan data keyakinan irasional ke dalam tiga kategori diagnostik:

Tinggi = $X > \mu + 1 \sigma$

Sedang $= \mu - 1 \sigma < X < \mu + 1 \sigma$

Rendah $= X < \mu - 1 \sigma$

Keterangan :

X = jumlah skor hasil tes

μ = mean ideal

Σ = standar deviasi

BAB IV

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Pre-Test Pengukuran Konsep Diri

Deskripsi hasil penelitian merupakan penjabaran data yang diperoleh setelah melakukan tindakan untuk mendukung pembahasan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 1 Depok yang beralamat di Ring Road Utara Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta. Sekolah ini merupakan SMK yang berada di lingkungan Kabupaten Sleman. SMK N 1 Depok memiliki 4 (empat) jurusan, yaitu: Akuntansi, Administrasi Perkantoran, Pemasaran, dan Tata Busana. Hasil studi pendahuluan terhadap kelas X SMK N 1 Depok menunjukkan adanya peserta didik yang berperilaku irasional.

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen skala konsep diri terhadap 28 siswa kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok, diperoleh persentase skor konsep diri peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam dua kategori yaitu positif dan negatif dengan ketentuan sebagai berikut:

Positif : $X \geq \text{Mean}$

Negatif : $X < \text{Mean}$

Tabel 5. Skor Konsep Diri Siswa Kelas X Jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	$\geq 174,4$	22	78,6
Negatif	$< 174,4$	6	21,4
Jumlah		28	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa peserta didik dengan konsep diri dalam kategori positif sebanyak 22 (dua puluh dua) orang (78,6%). Sementara itu, peserta didik dengan konsep diri dalam kategori negatif sebanyak 6 (enam) orang (21,4%). Sebanyak 6 (enam) peserta didik dengan konsep diri negatif yang akan diberikan tindakan pada penelitian ini.

Selanjutnya dilakukan perhitungan kategorisasi berdasarkan hasil penyebaran instrumen skala keyakinan irasional terhadap 28 (dua puluh delapan) siswa kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok, yang dikategorikan dalam tiga kategori.

Identifikasi kecenderungan mengenai tinggi rendahnya keyakinan irasional dalam penelitian ini menggunakan penentuan *mean* atau rata-rata dan standar deviasi ideal. Berdasarkan skor ideal dapat dikategorikan menjadi tiga kategori kecenderungan menurut Azwar (2009:108), yaitu sebagai berikut:

Tinggi : $X \geq M + SD$

Sedang : $M - SD \leq X < M + SD$

Rendah : $X < M - SD$

Sedangkan harga Mean ideal (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi) diperoleh berdasarkan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Mean ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) \\ &= \frac{1}{2} (230+46) \\ &= \frac{1}{2} (276) = 138 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi ideal} &= \frac{1}{6} (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) \\ &= \frac{1}{6} (230-46) \\ &= \frac{1}{6} (184) = 30,67 \end{aligned}$$

Kelompok Tinggi	$= X \geq (M + SD)$ $= X \geq (138 + 30,67)$ $= X \geq (168,67)$ $= \geq 168,67$
Kelompok Sedang	$= M - SD \leq X < M + SD$ $= (138 - 30,67) \leq X < (138 + 30,67)$ $= 107,33 \leq X < 168,67$ $= 107,33 - 168,67$
Kelompok Rendah	$= X < M - SD$ $= X < (138 - 30,67)$ $= X < 107,33$ $= < 107,33$

Tabel 6. Skor Keyakinan Irasional Siswa Kelas X Jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	168-230	6	21,4
Sedang	107-168	18	64,3
Rendah	46-107	4	14,3
Jumlah		28	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa peserta didik dengan keyakinan irasional dalam kategori tinggi sebanyak 6 (enam) orang (21,4%). Peserta didik dengan keyakinan irasional dalam kategori sedang sebanyak 18 (delapan belas) orang (64,3%). Sementara itu, peserta didik dengan keyakinan irasional dalam kategori rendah sebanyak 4 (empat) orang (14,3%). Selanjutnya dalam menentukan subyek penelitian, peneliti memberikan skala konsep diri kepada siswa kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok dan terkumpul sebanyak 28 (dua puluh delapan) peserta didik. Skala konsep diri dan keyakinan irasional yang terkumpul kemudian

dianalisis dan diperoleh data terdapat 6 (enam) peserta didik dengan konsep diri dalam kategori negatif dan 6 peserta didik inilah yang diberikan konseling *rational emotive behavior*. Pelaksanaan konseling *rational emotive behavior* harus berdasarkan asas kesiapan, untuk itu berdasarkan hasil pengukuran awal dan kesiapan untuk melakukan konseling individu, maka diputuskan subyek pada penelitian ini berjumlah 6 (enam) peserta didik yang memiliki konsep diri yang negatif.

Selanjutnya dalam menentukan subyek penelitian, peneliti memberikan skala konsep diri dan keyakinan irasional kepada siswa kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok dan terkumpul sebanyak 28 (dua puluh delapan) peserta didik. Skala konsep diri dan keyakinan irasional yang terkumpul kemudian dianalisis dan diperoleh data terdapat 6 (enam) peserta didik dengan konsep diri dalam kategori negatif dan keyakinan irasional dalam kategori tinggi dan 6 peserta didik inilah yang diberikan konseling *rational emotive behavior*. Pelaksanaan konseling *rational emotive behavior* harus berdasarkan asas kesiapan, untuk itu berdasarkan hasil pengukuran awal dan kesiapan untuk melakukan konseling individu, maka diputuskan subyek pada penelitian ini berjumlah 6 (enam) peserta didik yang memiliki konsep diri yang rendah.

Adapun hasil skor pretest dan posttest konsep diri pada subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan disajikan sebagai berikut:

Tabel 7. Data Hasil Pre-Test Konsep Diri

No.	Subyek	Skor	Kategori
1.	SDY	102	Negatif
2.	NDA	103	Negatif
3.	TSA	127	Negatif
4.	DW	108	Negatif
5.	NRL	117	Negatif
6.	ANS	129	Negatif

Sumber: Data Primer 2019

Hasil *pre-test* konsep diri pada tabel 7 menunjukkan bahwa keenam subyek penelitian belum memiliki konsep diri yang positif. Seluruh subyek penelitian dengan konsep diri yang negatif.

Tabel 8. Data Hasil Pre-Test Keyakinan Irasional

No.	Subyek	Skor	Kategori
1.	SDY	175	Tinggi
2.	NDA	172	Tinggi
3.	TSA	175	Tinggi
4.	DW	169	Tinggi
5.	NRL	173	Tinggi
6.	ANS	172	Tinggi

Hasil *pre-test* keyakinan irasional pada tabel 8 menunjukkan bahwa keenam subyek penelitian belum memiliki keyakinan irasional yang rendah. Seluruh subyek penelitian dengan konsep diri keyakinan irasional tinggi. Dengan demikian enam peserta didik inilah yang akan diberikan konseling *rational emotive behavior*.

2. Hasil Post-Test Pengukuran Konsep Diri

Hasil pengukuran konsep diri pada subyek penelitian sesudah diberikan perlakuan berupa konseling *rational emotive behavior*. Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan konsep diri menggunakan skala penelitian yang sama dengan skala penelitian yang digunakan saat *pre test*. Berikut hasil *post test* subyek penelitian.

Tabel 9. Data Hasil Post-Test Konsep Diri

No.	Subyek	Skor	Kategori
1.	SDY	214	Negatif
2.	NDA	216	Positif
3.	TSA	217	Positif
4.	DW	216	Positif
5.	NRL	216	Positif
6.	ANS	216	Positif

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan data hasil post-test pada tabel 9, terlihat bahwa dari keenam subyek penelitian masih ada yang memiliki konsep diri negatif. Terdapat 1 (satu) peserta didik yang memiliki tingkat konsep diri dalam kategori negatif. Sementara itu, terdapat 5 (lima) peserta didik yang memiliki tingkat konsep diri dalam kategori positif.

Tabel 10. Data Hasil Post-Test Keyakinan Irasional

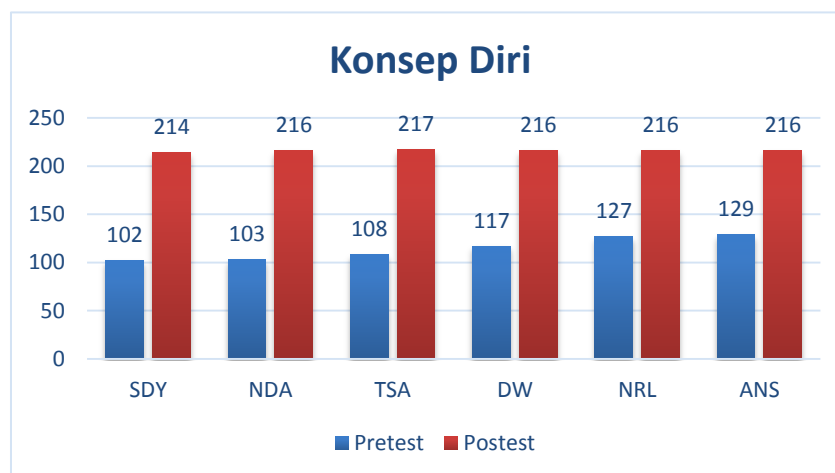
No	Subyek	Skor	Kategori
1.	SDY	108	Sedang
2.	NDA	112	Sedang

3.	TSA	101	Rendah
4.	DW	105	Rendah
5.	NRL	103	Rendah
6.	ANS	103	Rendah

Berdasarkan data hasil post-test pada tabel 10, terlihat bahwa dari keenam subyek penelitian sudah tidak ada yang memiliki keyakinan irasional yang tinggi. Terdapat 2 (dua) peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan irasional dalam kategori sedang. Sementara itu, terdapat 4 (empat) peserta didik yang memiliki tingkat irasional dalam kategori rendah.

3. Perbandingan Hasil Pengukuran Pre-test dan Post-test

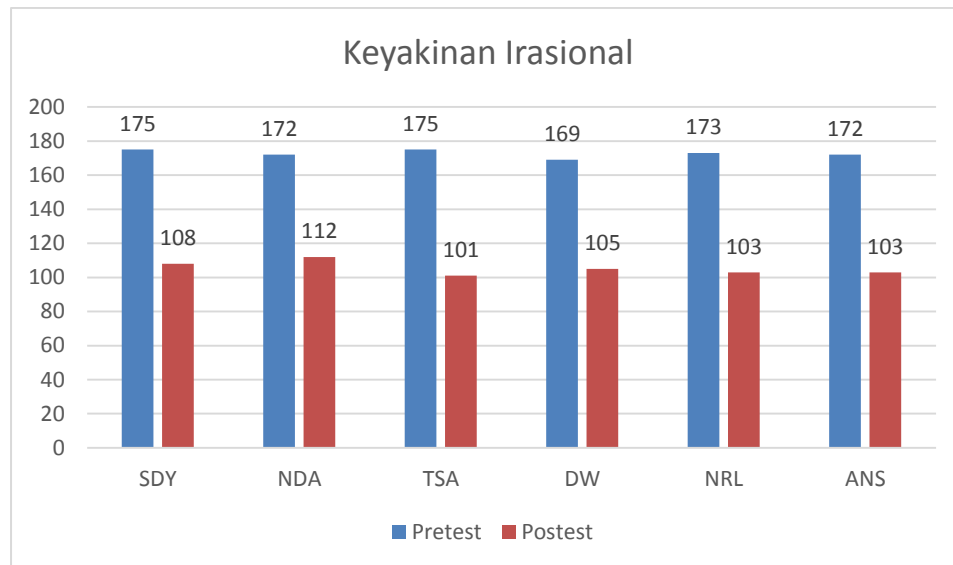
Perbandingan hasil skor konseling individual pada saat sebelum (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test) dengan konseling *rational emotive behavior* dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Perbandingan Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test Konsep Diri

Berdasarkan gambar 4, terlihat bahwa perbandingan pretest dan posttest mengalami perubahan yang berbeda secara signifikan. Konsep diri

peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan konseling *rational emotive behavior* mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling *rational emotive behavior* terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri peserta didik.



Gambar 5. Perbandingan Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test Keyakinan Irasional

Berdasarkan gambar 5, terlihat bahwa perbandingan pretest dan posttest mengalami perubahan yang berbeda secara signifikan. Keyakinan irasional peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan konseling *rational emotive behavior* mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling *rational emotive behavior* terbukti efektif dalam menurunkan keyakinan irasional siswa.

4. Deskripsi Proses Konseling Individual *Rational Emotive Behavior*

Proses konseling individual menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Selanjutnya, peneliti bersama subyek mendiskusikan jadwal

konseling sesuai dengan permintaan subyek sehingga tidak mengganggu kegiatan sekolah. Secara prosedur, pelaksanaan konseling *rational emotive behavior* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Subyek SDY

1) Identitas Pribadi

Nama : SDY
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur/Tgl. Lahir : 18 tahun
Pendidikan/Pekerjaan : SMK / Pelajar
Status Perkawinan : Belum menikah
Agama : Islam

2) Waktu Pelaksanaan Layanan:

Hari : Rabu
Tanggal : 11 Januari 2019,
21 Januari 2019,
12 Februari 2019,
27 Februari 2019,
11 Maret 2019
Jam : 11.00 – 12.00 WIB
Tempat : Ruang Konseling Individual

3) Observasi

Observasi awal ini yaitu wawancara kepada Guru Bk untuk mendapatkan tambahan informasi lebih mendalam. Hasil dari

wawancara tersebut akan digunakan untuk memadu padankan dengan hasil skala irasional.

4) Persiapan

Konselor mengadakan pertemuan awal kepada konseli serta mengajukan surat kesediaan untuk dapat mengikuti proses konseling, setelah terjadi surat kesediaan maka selanjutnya membuat kontrak pertemuan konseling, proses konseling SDY dilaksanakan 1x dalam 1 Minggu dengan durasi 60 Menit setiap pertemuan.

5) Rapport

Tahap ini yaitu tahap awal membina hubungan yang baik dengan konseli, sehingga dalam proses konseling dapat lebih nyaman dan terbuka dalam mengutarakan apa yang konseli rasakan. Proses konseling pada tahap ini diawali dengan pembahasan ringan, yaitu menanyakan kabar, keadaan saat ini, dan apakah ada keluhan dalam proses pembelajaran yang dihadapi dikelas.

6) Pengungkapan

Tahap awal SDY belum menceritakan sudah menangis tersedu-sedu, kurang lebih 10 menit belum bias bercerita apa-apa, hanya nangis. Setelah merasa siap SDY menceritakan bahwa merasa dianaktirikan sehingga malas untuk pulang kerumah, setelah kegiatan sekolah selesai, SDY bermain kerumah teman-temannya. Selain merasa dianaktirikan, SDY merasa bahwa hidupnya tidak ada gunanya, punya orang tua dan saudara yang tidak pernah sayang

dengannya. Segala hal yang berhubungan dengan kepentingan SDY tidak dianggap penting oleh orang tuanya, undangan wali murid untuk menghadiri rapat di sekolah saja jarang hadir, sehingga karena hal tersebut SDY merasa malas untuk mengikuti pelajaran, tidak sungguh-sungguh dalam kegiatan di sekolah sehingga nilai sekolah menjadi buruk. Salah satu contoh percakapannya “Kakak dan adik saya tidak pernah disuruh-suruh, mereka selalu dimanja dan tidak pernah disalahkan. Berbeda dengan saya yang selalu disalahkan, selalu saya yang diminta kesana kemari, tetapi jika saya minta sesuatu tidak pernah dituruti. Kakak dan adik saya selalu dibelikan apa yang mereka inginkan, apa saya ini bukan anaknya ya bu? Perlakuan beda jauh, atau saya ini anak tiri, apa bukan anak kandungnya, saya merasa dibeda bedakan.”

SDY sering mendapat perlakuan tidak adil dirumahnya sehingga melampiaskan di sekolah dengan tutur kata dan juga bersikap yang kurang menyenangkan bahkan cenderung arogan. Keengganan untuk berada di rumah juga semakin menjadi dan SDY memilih untuk pergi ke suatu tempat bersama teman-temannya untuk melampiaskan kebosanan dan sebalnya. Akibatnya SDY sering dimarahi orangtuanya ketika pulang karena dianggap terlalu larut pulang kerumah. Dengan adanya itu timbul juga pemikiran SDY “orang tua teman-temanku sayang sama anaknya, jika aku punya orangtua seperti itu, pasti aku akan bahagia”. Rasa-rasa iri terhadap perhatian yang diberikan oleh

orangtua temannya terhadap temannya muncul dan semakin membuat SDY tidak semangat menjalani aktivitas hari-harinya.

7) Diagnostik

Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang dihadapi oleh konseli kedalam teori, agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan.

A = Nilai sekolah buruk.

B = Merasa dianaktirikan, merasa dibeda-bedakan dengan saudara-saudaranya, merasa orang tuanya tidak sayang lagi

C = Arogan, kasar dan malas mengikuti kegiatan sekolah,

8) Prognosa

Pada pertemuan di bagian ini diharapkan SDY mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu, di setiap awal pertemuan konselor kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan SDY, dengan tujuan dapat menguatkan SDY dalam menghadapi permasalahannya. Pada tahap ini, konselor mengajarkan SDY cara berfikir logis dan empiris dengan membandingkan pada contoh orang-orang yang sukses walaupun mereka memiliki rintangan dan ujian yang berbeda-beda. Selain itu konselor juga menceritakan kepada SDY tentang orang-orang yang berjuang dan sukses meskipun orang tuanya sudah tiada, hal ini menuntun SDY berfikir untuk bersyukur karena lebih beruntung masih memiliki orangtua yang utuh.

Dalam proses ini konselor memberikan teknik *self modelling* yang memberikan pemahaman terhadap SDY tentang kisah nyata. Teknik lain yang digunakan adalah teknik *disputing*, sehingga pemahaman konseli tentang irasional dapat berubah menjadi rasional “semua orangtua sayang terhadap anak-anaknya”. Teknik ini digunakan agar membantu SDY mengubah irasional tentang perasaan merasa dibeda-bedakan dengan saudara-saudaranya dengan cara mendispute dan mengkonfrontasi tentang penilaian-penilaian yang SDY ungkapkan.

9) Treatment

Selanjutnya konselor membimbing SDY untuk dapat mengungkapkan apa yang menjadi harapan SDY kedepannya. Adapun tujuan konseling yang diharapkan oleh SDY adalah dapat disayang oleh orang tua dan tidak dibeda bedakan dengan saudara-saudaranya. Teknik yang diberikan untuk lebih memberikan pemahaman terhadap SDY adalah *Homework*. Teknik ini bertujuan untuk mengubah sisi irasionalnya menjadi segala hal yang dilakukan orangtuanya adalah terbaik untuk SDY, dan SDY tidak dibeda-bedakan dengan kakak dan adiknya.

10) Evaluasi dan Tindak Lanjut

Dalam penilaian konseling, konseli menceritakan masalah yang dihadapinya dengan apa adanya, konseli yang tanpa adanya paksaan

dari siapapun mampu untuk menceritakan masalah yang dihadapinya. Konseli yang merasa tidak dianggap dalam keluarga, selalu dibedakan dengan saudaranya merasa jika semua terjadi karena masalah komunikasi. Konseli mulai berpikir tentang akibat perilaku yang dilakukannya.

Tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui perkembangan layanan yang diberikan kepada konseli dan menetapkan tindak lanjut yang akan diberikan maka diputuskan untuk dilakukan konseling lanjutan. Konseli dibekali *assesment homework* untuk diisi di rumah, yang kemudian akan dijadikan bahan pembahasan untuk konseling berikutnya.

11) Observasi Akhir

Sesi konseling diakhiri karena konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga mengakhiri konseling karena konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

b. Subyek NDA

1) Identitas Pribadi

Nama	: NDA
Jenis Kelamin	: Perempuan
Umur/Tgl. Lahir	: 17 tahun
Pendidikan/Pekerjaan	: SMK / Pelajar
Status Perkawinan	: Belum menikah
Agama	: Islam

2) Waktu Pelaksanaan Layanan:

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Januari 2019

21 Januari 2019

12 Februari 2019

27 Februari 2019

11 Maret 2019

Jam : 13.00 – 14.00 WIB

Tempat : Ruang Konseling Individual

3) Observasi

Observasi awal ini yaitu wawancara kepada Guru BK untuk mendapatkan tambahan informasi lebih mendalam. Hasil dari wawancara tersebut akan digunakan untuk memadukan dengan hasil skala irasional.

4) Persiapan

Konselor mengadakan pertemuan awal kepada konseli serta mengajukan surat kesediaan untuk dapat mengikuti proses konseling, setelah terjadi surat kesediaan maka selanjutnya membuat kontrak pertemuan konseling, proses konseling NDA dilaksanakan 1 kali dalam 1 Minggu dengan durasi 60 Menit setiap pertemuan.

5) Rapport

Tahap ini yaitu tahap awal membina hubungan yang baik dengan konseli, sehingga dalam proses konseling dapat lebih nyaman

dan terbuka dalam mengutarakan apa yang konseli rasakan. Proses konseling pada tahap ini diawali dengan pembahasan ringan, yaitu menanyakan kabar, keadaan saat ini, dan apakah ada keluhan dalam proses pembelajaran yang dihadapi dikelas.

6) Pengungkapan

NDA menceritakan bahwa merasa salah jurusan di Sekolah tersebut. NDA merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran yang diberikan guru. Hal tersebut membuat ketakutan jika kemudian hari membuat kecewa orang tuanya karena nilainya dari sekarang semakin buruk. Salah satu contoh yang diungkapkan NDA “Bu, selama ini saya merasa tidak puas dengan apa yang saya jalani dengan jurusan yang saya pilih. Saya merasa tidak tenang dengan kondisi saat ini. Saya merasa salah jurusan dan akibatnya nilai saya semakin buruk, dan saya malu dengan orangtua karena sudah membuat kecewa. Saya terpaksa masuk SMK karena permintaan orangtua, coba saya masuk SMA pasti saya akan menjadi juara kelas”. NDA sering murung karena merasa tidak begitu menguasai materi pelajaran di sekolah. Menurut NDA nilai yang didapat tidak buruk, tetapi tidak juga tergolong berprestasi. NDA merasa tidak puas dengan apa yang dijalani dengan jurusan yang konseli pilih. NDA merasa tidak tenang akan kondisinya saat ini. Akibatnya NDA mendapat teguran dari guru karena ternyata nilainya dari semester ke semester berikutnya menurun. NDA merasa salah jurusan di sekolah tersebut. NDA merasa

tidak bisa total pada studinya. NDA takut jika kemudian membuat kecewa orang tuanya. NDA tidak ingin lagi mendapat teguran guru karena prestasinya semakin menurun dan buruk, harusnya orangtua tidak memaksa saya masuk di jurusan ini, kekecewaan NDA kepada orangtuanya mengakibatkan tidak semangat untuk mengikuti pembelajaran, dengan hal tersebut NDA merasa selalu tidak sanggup dan merasa kesulitan mengikuti pembelajaran di jurusan dan sekolah, tetapi NDA juga merasa jika tidak menurut dengan orangtua juga salah.

7) Diagnostik

Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang dihadapi oleh konseli ke dalam teori, agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan.

A = Nilai sekolah dari semester ke semester menurun dan buruk

B = Harusnya orang tua tidak memaksa pilihan sekolah

Jika masuk SMA pasti selalu menjadi juara kelas

C = Murung dan menyendiri karena merasa tidak dapat mengikuti pembelajaran

8) Prognosa

Pada pertemuan di bagian ini diharapkan NDA mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu di setiap awal pertemuan konselor kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama

dengan NDA, sehingga dapat menguatkan permasalahan yang dihadapinya. Pada tahap ini konselor mengajarkan cara berfikir logis dan empiris dengan membandingkan pada contoh orang-orang yang sukses walaupun mereka memiliki rintangan dan ujian yang berbeda-beda. Selain itu, konselor juga menceritakan tentang orang-orang yang berjuang dan sukses meskipun jurusan yang dijalani pada saat menempuh pendidikan tidak sesuai dengan keinginan.

Dalam proses ini konselor memberikan teknik *self modelling* yang memberikan pemahaman terhadap NDA tentang kisah nyata. Dalam Teknik *self modelling* berisi tentang diri sendiri sebagai model, yaitu tentang komitmen dan janji bahwa akan mengubah perilaku negatif dan pemikiran-pemikiran irasional yang muncul. Teknik lain yang digunakan adalah teknik *disputing*, sehingga pemahaman konseli tentang irasional dapat berubah menjadi rasional “tidak ada orang tua yang akan menjerumuskan ke hal negatif kepada anaknya”. Teknik ini digunakan agar membantu NDA merubah irasional tentang perasaan salah jurusan dengan cara mendispute dan mengkonfrontasi tentang penilaian-penilaian yang konseli ungkapkan.

9) Treatment

Selanjutnya konselor membimbing NDA untuk dapat mengungkapkan apa yang menjadi harapan konseli untuk kedepannya. Adapun yang diharapkan dan menjadi tujuan konseling yang NDA lakukan adalah dapat nyaman dengan jurusan yang

diambil/dijalaninya saat ini. Teknik yang diberikan untuk lebih memberikan pemahaman terhadap NDA adalah *Homework*, dengan tujuan untuk memantapkan NDA bahwa jurusan sekolah yang selama ini diambil adalah tidak salah.

10) Evaluasi dan Tindak Lanjut

Dalam penilaian konseling, konseli menceritakan masalah yang dihadapinya secara lengkap, diawal cerita banyak diceritakan tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan keluhan NDA, banyak menceritakan tentang hobi, kesukaan warna dan kesukaan barang-barang yang NDA miliki, setelah 30 menit berlalu konseli baru memulai untuk menceritakan bahwa pikiran-pikiran negatifnya itu sangat mengganggu dan menjadi merasa tidak nyaman tersebut dan tidak ingin membuat prestasi sekolahnya menjadi merosot. Konseli juga berpikir jika apa yang dipikirkannya memberikan dampak buruk yang hanya akan membuat orang tuanya kecewa. Setelah itu konseli mulai merencanakan keputusan yang akan diambilnya setelah konseling selesai.

Tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui perkembangan layanan yang diberikan kepada konseli dan menetapkan tindak lanjut yang akan diberikan maka diputuskan untuk dilakukan konseling lanjutan. Konseli dibekali *assesment homework* untuk diisi di rumah, yang kemudian akan dijadikan bahan pembahasan untuk konseling berikutnya.

11) Observasi Akhir

Sesi konseling diakhiri karena konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga mengakhiri konseling karena konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

c. Subyek DW

1) Identitas Pribadi

Nama	: DW
Jenis Kelamin	: Perempuan
Umur/Tgl. Lahir	: 18 tahun
Pendidikan/Pekerjaan	: SMK / Pelajar
Status Perkawinan	: Belum menikah
Agama	: Islam

2) Waktu Pelaksanaan Layanan:

Hari	: Rabu
Tanggal	: 25 Januari 2019 13 Februari 2019 18 Februari 2019
Jam	: 11.00 – 12.00 WIB
Tempat	: Café Resto Cengkir, Sleman

3) Observasi

Observasi awal ini yaitu wawancara kepada Guru BK untuk mendapatkan tambahan informasi yang lebih mendalam. Hasil dari wawancara tersebut yang akan digunakan untuk memadu padankan dengan hasil skala irasional.

4) Persiapan

Konselor mengadakan pertemuan awal kepada konseli serta mengajukan surat kesediaan untuk dapat mengikuti proses konseling, setelah konseli bersedia maka selanjutnya membuat kontrak pertemuan konseling, proses konseling DW dilaksanakan 1 kali dalam 1 Minggu dengan durasi 60 Menit setiap pertemuan.

5) Rapport

Tahap ini yaitu tahap awal membina hubungan yang baik dengan konseli, sehingga dalam proses konseling dapat lebih nyaman dan terbuka dalam mengutarakan apa yang konseli rasakan. Proses konseling pada tahap ini diawali dengan pembahasan ringan, yaitu menanyakan kabar, keadaan saat ini, dan apakah ada keluhan dalam proses pembelajaran yang dihadapi dikelas.

6) Pengungkapan

Selanjutnya ke tahap pengungkapan apa yang dialami oleh DW, DW mulai bercerita bahwa dia tidak mau tahu dan cenderung memiliki kepribadian yang keras, sehingga membuatnya jadi siswa yang tidak disukai oleh beberapa temannya. Salah satu contoh percakapannya “saya merasa teman-teman menjauhi saya, mereka selalu menilai kalau saya bersikap kasar”. DW merasa bersalah dengan sikapnya, baik kepada orang tua maupun kepada teman-temannya. Dia tidak mengira jika sikapnya selama ini membuat orang tidak nyaman di dekatnya dan sering mendapat teguran dari guru. Dengan hal tersebut DW selalu berpikiran bahwa dirinya tidak akan

lagi bias diterima oleh teman-temannya karena memiliki kepribadian keras.

7) Diagnostik

Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang dihadapi oleh konseli ke dalam teori, agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan.

A = Mendapat teguran guru

B = Semua teman-teman jahat karena menjauhi saya

C = Arogan dan Kasar

8) Prognosa

Pada pertemuan di bagian ini konselor berharap DW dapat menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu, di setiap awal pertemuan konselor kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan DW, sehingga dapat menguatkan permasalahan yang dihadapinya. Pada tahap ini konselor mengajarkan cara berfikir logis dan empiris kepada DW dengan membandingkan pada contoh orang-orang yang memiliki kepedulian kepada sesama, sayang dengan keluarga, dan bersikap lembut kepada teman-temannya.

Dalam proses ini konselor memberikan teknik *Reframing* untuk DW dengan tujuan mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir negatifnya DW. Teknik lain yang digunakan adalah teknik *disputing*, sehingga pemahaman konseli tentang irasional dapat

berubah menjadi rasional. Tujuan teknik *disputing* ini adalah memaksimalkan DW untuk dapat meyakinkan dirinya sendiri bahwa perilaku yang dilakukan itu hanya didasarkan pada perilaku-perilaku negatif diri sendiri. Teknik ini digunakan agar dapat membantu DW mengubah irasional tentang kepribadiannya yang keras dan mengkonfrontasi tentang penilaian-penilaian yang DW ungkapkan.

9) Treatment

Selanjutnya konselor membimbing DW untuk dapat mengungkapkan apa yang menjadi harapan DW kedepannya. Adapun yang menjadi harapan dan tujuan DW dalam konseling ini adalah menjadi seorang anak yang tumbuh dengan sikap kepedulian yang tinggi, bersikap lembut dan penuh kasih sayang kepada sesama.

10) Evaluasi dan Tindak Lanjut

Dalam penilaian konseling, konseli menceritakan masalah yang dihadapinya dengan apa adanya, konseli yang tanpa adanya paksaan dari siapapun mampu untuk menceritakan masalah yang dihadapinya. Konseli merasa orang tuanya tidak menyayangnya, tidak adil membagi perhatian dengan anak-anaknya dan merasa selalu disalahkan dalam segala hal mulai menyadari bahwa tidak sepenuhnya benar. Orang tua tetap memberi perhatian dengan memberikan makan layak, uang saku, membiayai sekolah dan lainnya tanpa kekurangan. Konseli mulai introspeksi diri agar tidak selalu berpikir negatif terhadap orang tua. Konseli mulai memperbanyak rasa syukurnya

karena memiliki orang tua yang lengkap dan mencukupi segala kebutuhan konseli. Perlahan konseli juga mulai memperbaiki sikapnya. Konseli juga mulai memikirkan agar tidak membuat orang tua kecewa dengan perilakunya baik di rumah maupun di sekolah. Setelah itu pun konseli mulai merencanakan keputusan yang akan diambilnya setelah konseling selesai.

Tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui perkembangan layanan yang diberikan kepada konseli dan menetapkan tindak lanjut yang akan diberikan maka diputuskan untuk dilakukan konseling lanjutan. Konseli dibekali *assesment homework* untuk diisi di rumah, yang kemudian akan dijadikan bahan pembahasan untuk konseling berikutnya.

11) Observasi Akhir

Sesi konseling diakhiri karena konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga mengakhiri konseling karena konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

d. Subyek NRL

1) Identitas Pribadi

Nama	: NRL
Jenis Kelamin	: Perempuan
Umur/Tanggal Lahir	: 17 tahun
Pendidikan/Pekerjaan	: SMK / Pelajar
Status Perkawinan	: Belum menikah
Agama	: Islam

2) Waktu Pelaksanaan Layanan:

Hari : Kamis
Tanggal : 10 Januari 2019,
13 Februari 2019,
18 Februari 2019
Jam : 10.00 – 11.00 WIB
Tempat : Ruang kelas Bimbingan dan Konseling

3) Observasi

Observasi awal ini yaitu wawancara kepada Guru BK untuk mendapatkan tambahan informasi lebih mendalam. Hasil dari wawancara tersebut akan digunakan untuk memadu padankan dengan hasil skala irasional.

4) Persiapan

Konselor mengadakan pertemuan awal kepada konseli serta mengajukan surat kesediaan untuk dapat mengikuti proses konseling, setelah menandatangani surat kesediaan maka selanjutnya membuat kontrak pertemuan konseling, proses konseling NRL dilaksanakan 2 kali dalam 1 Minggu dengan durasi 60 Menit setiap pertemuan.

5) Rapport

Tahap ini yaitu tahap awal membina hubungan yang baik dengan konseli, sehingga dalam proses konseling dapat lebih nyaman dan terbuka dalam mengutarakan apa yang konseli alami. Proses konseling pada tahap ini diawali dengan pembahasan ringan, yaitu menanyakan kabar, keadaan saat ini, dan apakah ada keluhan dalam proses pembelajaran yang dihadapi dikelas.

6) Pengungkapan

Konseli menceritakan merasa tidak percaya dirinya sehingga membuat prestasinya terus merosot dan mengecewakan orang tuanya. NRL mulai bercerita bahwa termasuk siswa yang pendiam. Secara prestasi akademik, nilai-nilainya masih termasuk dibawah rata-rata. Tapi konseli memiliki rasa tidak percaya diri yang membuatnya merasa tidak mampu berpresentasi dengan baik. Sehingga membuat nilainya tidak maksimal dan tentunya mendapatkan teguran dari guru karena hal tersebut. Salah satu contoh percakapannya “Sebenarnya saya termasuk orang yang pemalu, saking pemalunya saya kurang bisa berkomunikasi dengan teman-teman. Apalagi saat presentasi di kelas saya tidak berani bertanya dan menjawab pertanyaan dari teman-teman. Saya tidak percaya diri akibatnya nilai saya turun Bu”. NRL merasa kurang nyaman ketika tampil di depan kelas. Penyebabnya selain rasa kurang percaya diri adalah teman-teman kelasnya suka menertawakannya ketika berada di depan. Konseli tidak ingin hal tersebut berlarut dan menghambat prestasi serta pendidikannya. Konseli juga tidak lagi menginginkan mendapat nilai di bawah rata-rata dan juga teguran dari guru.

NRL merasa malu dan ragu untuk mengungkapkan pendapat serta pemikiran, karena selalu berfikir bahwa teman-teman tidak akan menerima pendapatnya. Selain itu juga berfikir bahwa semua yang dia usulkan pasti buruk dan tidak masuk akal difikiran teman-temannya.

Menurut NRL bahwa sebagian guru benci terhadap dia, karena sudah tau dia malu tetapi mengapa guru selalu menyuruh maju kedepan untuk presentasi didepan kelas. NRL merasa selalu dipermalukan didepan kelas, selain saya tidak bias berbicara, saya malu dengan bentuk tubuhnya, tubuh yang “Over Big Size”.

7) Diagnostik

Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang dihadapi oleh konseli ke dalam teori, agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan.

A = Teguran Guru karena tidak mau mengerjakan tugas

B = Sebagian Guru membenci saya dan suka memermalukan didepan umum

C = Pendiam dan Pemalu

8) Prognosa

Pada pertemuan di bagian ini diharapkan NRL mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu di awal-awal pertemuan konselor selalu mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan NRL, sehingga dapat menguatkan permasalahan yang dihadapinya. Pada tahap ini konselor mengajarkan cara berfikir logis dan empiris dengan membandingkan pada contoh orang-orang yang dulunya memiliki pergaulan yang kurang dan juga tidak pandai

berkomunikasi, menjadi orang hebat karena mau berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

Dalam proses ini konselor memberikan teknik *self modelling* yang memberikan pemahaman terhadap NRL tentang kisah nyata. Dengan diberikan contoh-contoh video tentang orang-orang yang memiliki bentuk badan tidak ideal (gemuk) tetapi bisa memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Hal ini dapat memberikan gambaran konkret kepada NRL bahwa “tidak semua orang gemuk itu buruk dan tidak disukai orang banyak”. Memang sering kali memiliki bentuk tubuh tidak ideal menjadi bahan hinaan atau olokan teman-teman sekolahnya. Selain itu, NRL memiliki ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas/kegiatan di sekolah, dan ini menjadikan NRL semakin merasa rendah diri dan menarik diri dari lingkungan serta selalu berpikir “aku tidak akan pernah bisa percaya diri dan selalu ditertawakan teman-teman”.

Teknik lain yang konselor gunakan adalah teknik *disputing*, dengan tujuan agar pemahaman konseli tentang irasional dapat berubah menjadi rasional. Teknik ini digunakan agar membantu konseli merubah irasional tentang perasaan tidak percaya diri dengan cara mendispute dan mengkonfrontasi tentang penilaian-penilaian yang konseli ungkapkan. Dengan mengaplikasikan dispute kognitif dapat mengubah keyakinan irasional yang dimiliki oleh NRL. Pemikiran-pemikiran malu dengan bentuk badan, malu berbicara di

depan kelas, malu untuk berpendapat karena merasa bahwa apa yang diutarakan tidak masuk akal, hal-hal tersebut yang akan diberikan teknik dispute, sehingga merubah pemikiran–pemikiran irasional yang muncul dari pemikiran-pemikiran NRL sendiri.

9) Treatment

Selanjutnya konselor membimbing NRL untuk dapat mengungkapkan apa yang menjadi harapan konseli ke depannya. Adapun yang menjadi harapan dari konseling yang dilakukan adalah NRL menjadi seorang anak yang tumbuh dengan kepercayaan diri yang tinggi dan berprestasi.

10) Evaluasi dan Tindak Lanjut

Dalam penilaian konseling, konseli menceritakan masalah yang dihadapinya dengan apa adanya, konseli yang tanpa adanya paksaan dari siapapun mampu untuk menceritakan masalah yang dihadapinya. Konseli merasa tidak nyaman ketika berada di depan kelas karena sering mendapatkan ejekan dan tawa dari teman-temannya. Konseli merasa tidak percaya diri dalam menyampaikan materinya karena mendapat tekanan dari teman di kelasnya, sehingga membuatnya kurang fokus untuk membawakan materinya tersebut dan mendapatkan nilai yang tidak maksimal.

Tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui perkembangan layanan yang diberikan kepada konseli dan menetapkan tindak lanjut yang akan diberikan maka diputuskan untuk dilakukan konseling

lanjutan. Konseli dibekali *assesment homework* untuk diisi di rumah, yang kemudian akan dijadikan bahan pembahasan untuk konseling berikutnya.

11) Observasi Akhir

Sesi konseling diakhiri karena konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga mengakhiri konseling karena konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

e. Subyek ANS

1) Identitas Pribadi

Nama	: ANS
Jenis Kelamin	: Perempuan
Umur/Tanggal Lahir	: 17 tahun
Pendidikan/Pekerjaan	: SMK / Pelajar
Status Perkawinan	: Belum menikah
Agama	: Islam

2) Waktu Pelaksanaan Layanan:

Hari	: Kamis
Tanggal	: 10 Januari 2019 22 Januari 2019, 13 Februari 2019
Jam	: 10.00 – 11.00 WIB
Tempat	: Ruang konseling Bimbingan dan Konseling

3) Observasi

Observasi awal ini yaitu wawancara kepada Guru BK untuk mendapatkan tambahan informasi lebih mendalam. Hasil dari

wawancara tersebut akan digunakan untuk memadu padankan dengan hasil skala irasional.

4) Persiapan

Konselor mengadakan pertemuan awal kepada konseli serta mengajukan surat kesediaan untuk dapat mengikuti proses konseling, setelah terjadi surat kesediaan maka selanjutnya membuat kontrak pertemuan konseling, proses konseling ANS dilaksanakan 2x dalam 1 Minggu dengan durasi 60 Menit setiap pertemuan.

5) Rapport

Tahap ini yaitu tahap awal membina hubungan yang baik dengan konseli, sehingga dalam proses konseling dapat lebih nyaman dan terbuka dalam mengutarakan apa yang konseli rasakan. Proses konseling pada tahap ini diawali dengan pembahasan ringan, yaitu menanyakan kabar, keadaan saat ini, dan apakah ada keluhan dalam proses pembelajaran yang dihadapi dikelas.

6) Pengungkapan

Selanjutnya ke tahap pengungkapan apa yang dialami oleh ANS, ANS mulai bercerita bahwa konseli merasa bingung akan masa depannya, konseli merasa kurang nyaman dengan jurusan yang dipilih sehingga bingung masa depannya. Di balik kebingungannya itu konseli kadang hanya diam dan melamun di kelas, beberapa kali mendapat teguran dari guru karena dirasa kurang aktif di dalam kelas. Konseli merasa kurang nyaman dengan jurusan yang ia pilih sekarang

sehingga membuatnya bingung untuk masa depannya kelak akan melanjutkan studi apa. Konseli tidak ingin mengecewakan dirinya sendiri dan keluarganya. Konseli tidak ingin larut memikirkan tentang masa depan yang masih belum dia yakini untuk ditempuh. Konseli juga tidak lagi menginginkan mendapat teguran guru karena sikap melamunnya di kelas karena pikiran-pikiran tersebut. Konseli merasa bosan pada jurusan yang ia sedang pelajari sekarang, dan menghendaki satu jurusan yang jauh berbeda untuk masa depannya. Perkataan yang diungkapkan ANS “coba saya memilih jurusan sesuai keinginan saya, pasti aku sangat bahagia”. Perkataan itu yang sering diungkapkan oleh ANS ketika bercerita.

7) Diagnostik

Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang dihadapi oleh konseli ke dalam teori, agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan.

A = konseli sering melamun.

B = akan sangat bahagia jika sesuai dengan jurusan yang saya inginkan

C = diam dan melamun dikelas

8) Prognosa

Pada pertemuan di bagian ini diharapkan ANS mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu, di setiap awal pertemuan

konselor kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan ANS, sehingga dapat menguatkan permasalahan yang dihadapinya. Pada tahap ini konselor mengajarkan cara berfikir logis dan empiris dengan membandingkan pada contoh orang-orang hebat dan sukses.

Dalam proses ini konselor memberikan teknik *self modelling* yang memberikan pemahaman terhadap konseli tentang kisah nyata. Teknik lain yang digunakan adalah teknik *disputing*, sehingga pemahaman konseli tentang irasional dapat berubah menjadi rasional. Teknik ini digunakan agar membantu konseli merubah irasional tentang perasaan khawatir akan masa depan bahwa “aku bisa tidak ya nanti jadi orang sukses, nanti kuliah jurusan apa” dengan cara mendispute dan mengkonfrontasi tentang penilaian-penilaian yang ANS ungkapkan.

9) Treatment

Selanjutnya konselor membimbing ANS untuk dapat mengungkapkan apa yang menjadi harapan konseli untuk ke depannya. Adapun yang menjadi tujuan konseling yang diharapkan adalah ANS menemukan jawaban dari keresahan tentang masa depannya, sehingga bisa berdamai dengan diri sendiri dan tidak mengecewakan orang lain, terutama guru dan orang tuanya.

10) Evaluasi dan Tindak Lanjut

Dalam penilaian konseling, konseli menceritakan masalah yang dihadapinya dengan apa adanya, konseli yang tanpa adanya paksaan dari siapapun mampu untuk menceritakan masalah yang dihadapinya. Konseli merasa merasa bingung karena belum tahu arah dan tujuan untuk masa depannya, sehingga sering melamun di dalam kelas. Konseli merasa bahwa ia tidak memiliki gambaran masa depan di pikirannya, sehingga ia sulit berkonsentrasi di kelas dan berakhir dengan mendapat teguran dari gurunya.

Tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui perkembangan layanan yang diberikan kepada konseli dan menetapkan tindak lanjut yang akan diberikan maka diputuskan untuk dilakukan konseling lanjutan. Konseli dibekali *assesment homework* untuk diisi di rumah, yang kemudian akan dijadikan bahan pembahasan untuk konseling berikutnya.

11) Observasi Akhir

Sesi konseling diakhiri karena konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga mengakhiri konseling karena konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

f. Subyek TSA

1) Identitas Pribadi

Nama	: TSA
Jenis Kelamin	: Perempuan

Umur/Tanggal Lahir : 17 tahun
Pendidikan/Pekerjaan : SMK / Pelajar
Status Perkawinan : Belum menikah
Agama : Islam

2) Waktu Pelaksanaan Layanan:

Hari : Kamis
Tanggal : 10 Januari 2019
 22 Januari 2019
 13 Februari 2019
Jam : 11.00 – 12.00 WIB
Tempat : Ruang konseling Bimbingan dan Konseling

3) Observasi

Observasi awal ini yaitu wawancara kepada Guru BK untuk mendapatkan tambahan informasi lebih mendalam. Hasil dari wawancara tersebut akan digunakan untuk memadu padankan dengan hasil skala irasional.

4) Persiapan

Konselor mengadakan pertemuan awal kepada konseli serta mengajukan surat kesediaan untuk dapat mengikuti proses konseling, setelah terjadi surat kesediaan maka selanjutnya membuat kontrak pertemuan konseling, proses konseling TSA dilaksanakan 1x dalam 1 Minggu dengan durasi 60 Menit setiap pertemuan.

5) Rapport

Tahap ini yaitu tahap awal membina hubungan yang baik dengan konseli, sehingga dalam proses konseling dapat lebih nyaman dan terbuka dalam mengutarakan apa yang konseli rasakan. Proses konseling pada tahap ini diawali dengan pembahasan ringan, yaitu

menanyakan kabar, keadaan saat ini, dan apakah ada keluhan dalam proses pembelajaran yang dihadapi di kelas.

6) Pengungkapan

Selanjutnya ke tahap pengungkapan apa yang dialami oleh TSA, TSA mulai bercerita masalah percintaan yang menyebabkan konseli menjadi sosok yang agak pendiam. Nilai dan tingkat belajarnya menurun. Tentu saja hal ini menjadi sorotan dari guru-guru yang mengajarnya, terutama wali kelas. Konseli juga sempat mendapat teguran atas menurunnya prestasi tersebut.

Konseli menceritakan merasa bingung akan masa depannya. Konseli merasa belum bisa *move on* dari mantan pacarnya. Karena hal tersebut konseli merasa kurang bisa fokus dalam berpikir ketika belajar di sekolah. Konseli merasa kecewa karena kisah percintaannya dianggap berakhir dengan tidak baik.

Permasalahan yang dihadapi TSA sangat mengganggu pikirannya, luka hati yang dirasakan menjadi trauma. TSA merasa bahwa semua laki-laki sama, jahat dan suka mempermainkan perasaan wanita. Semakin lama TSA malah semakin susah melupakan permasalahan yang dihadapinya, akhirnya TSA menjadi takut membuka hati dan takut untuk menjalin hubungan dengan laki-laki lain.

7) Diagnostik

Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang dihadapi oleh konseli ke dalam teori, agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan.

A = Mendapat teguran wali kelas karena menurunnya prestasi

B = Semua laki-laki sama, jahat dan suka mempermainkan perasaan wanita

C = Takut membuka hati dan takut untuk menjalin hubungan dengan laki-laki lain.

8) Prognosa

Pada pertemuan di bagian ini konselor mengharapkan TSA mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu pada awal-awal pertemuan konselor kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan TSA, sehingga dapat menguatkan permasalahan yang dihadapinya. Pada tahap ini konselor mengajarkan cara berfikir logis dan empiris dengan membandingkan pada contoh orang-orang hebat dan sukses.

Dalam proses ini konselor memberikan teknik *self modelling* yang memberikan pemahaman terhadap TSA tentang kisah nyata. Dengan menggambarkan sosok orang lain yang mengalami kejadian serupa “selalu disakiti laki-laki” sehingga membuat ‘dunianya’ seakan hancur. Akan tetapi, kemudian diterapkan teknik lain yaitu teknik

disputing, sehingga pemahaman TSA tentang irasional dapat berubah menjadi rasional. Hal-hal yang diubah yaitu tentang pemikiran dan trauma bahwa semua laki-laki sama, jahat dan suka mempermainkan perasaan wanita. Teknik ini digunakan agar membantu konseli merubah irasional tentang kemampuan TSA dalam mengatasi masalah pribadi dengan cara mendispute dan mengkonfrontasi tentang penilaian-penilaian yang konseli ungkapkan.

9) Treatment

Selanjutnya konselor membimbing TSA untuk dapat mengungkapkan apa yang menjadi harapannya ke depan. Adapun yang menjadi tujuan konseling yang diharapkan adalah TSA bisa aktif di kelas sehingga bisa melupakan mantan kekasih yang telah menyakiti perasaannya, sehingga bisa mendapatkan nilai-nilai baik di sekolahnya kembali dan tidak lagi mendapat teguran guru.

10) Evaluasi dan Tindak Lanjut

Dalam penilaian konseling, konseli menceritakan masalah yang dihadapinya dengan apa adanya, konseli yang tanpa adanya paksaan dari siapapun mampu untuk menceritakan masalah yang dihadapinya. Konseli merasa bingung menjadi korban karena disakiti secara perasaan ditinggalkan pacar begitu saja, sehingga mengganggu pikirannya ketika sedang belajar di kelas.

Tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui perkembangan layanan yang diberikan kepada konseli dan menetapkan tindak lanjut

yang akan diberikan maka diputuskan untuk dilakukan konseling lanjutan. Konseli dibekali *assesment homework* untuk diisi di rumah, yang kemudian akan dijadikan bahan pembahasan untuk konseling berikutnya.

11) Observasi Akhir

Sesi konseling diakhiri karena konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga mengakhiri konseling karena konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

5. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian. Hasil analisis tersebut diperjelas pada bagian berikut:

a. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan *wilcoxon*, yaitu untuk mengetahui keefektifan penggunaan konseling individual *rational emotive behavior* terhadap konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok. Pengambilan keputusan dan penarikan kesimpulan terhadap uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan simpulan adalah jika peluang kesalahan $<0,05$; maka hipotesis nihil (H_0) ditolak, dan jika peluang kesalahan $>0,05$; maka hipotesis nihil (H_0) diterima. Berdasarkan hasil

analisis data menggunakan *wilcoxon* diperoleh hasil perbandingan pretest dan posttest pada sebagai berikut.

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji *Wilcoxon* Skor Pretest dan Posttest Konsep Diri

Data	Kelompok	Rata-rata	Z _{-hitung}	P
Konsep Diri	Pretest	114,33	-2,201	0,028
	Posttest	215,83		

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan penelitian diperoleh rata-rata pretest sebelum diberikan perlakuan *rational emotive behavior* dan rata-rata posttest konsep diri setelah diberikan perlakuan *rational emotive behavior*. Nilai rata-rata pretest sebesar 114,33 dan nilai rata-rata posttest setelah mendapatkan perlakuan dengan *rational emotive behavior* sebesar 215,83. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata posttest konsep diri peserta didik cenderung lebih tinggi dari pada rata-rata pretest konsep diri peserta didik.

Hasil uji *wilcoxon* pada diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar -2,201 dan $p = 0,028 < 0,05$; maka H_0 dapat ditolak, sehingga dapat disimpulkan konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “Konseling Individual *Rational Emotive Behavior* efektif terhadap Konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok” **diterima.**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *wilcoxon* diperoleh hasil perbandingan pretest dan posttest pada variabel keyakinan irasional sebagai berikut.

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Wilcoxon Skor Pretest dan Posttest Keyakinan Irasional

Data	Kelompok	Rata-rata	t _{hitung}	P
Keyakinan Irasional	Pretest	172,67	-2,201	0,028
	Posttest	105,33		

Berdasarkan penelitian diperoleh rata-rata pretest sebelum diberikan perlakuan *rational emotive behavior* dan rata-rata posttest keyakinan irasional setelah diberikan perlakuan *rational emotive behavior*. Nilai rata-rata pretest sebesar 172,67 dan nilai rata-rata posttest setelah mendapatkan perlakuan dengan *rational emotive behavior* sebesar 105,33. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata posttest keyakinan irasional peserta didik cenderung lebih rendah dari pada rata-rata pretest keyakinan irasional siswa.

Hasil uji *wilcoxon* pada diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -2,201 dan $p = 0,028 < 0,05$; maka H_0 dapat ditolak, sehingga dapat disimpulkan konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap keyakinan irasional siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “Konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap keyakinan irasional siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok” **diterima**.

b. Perbandingan Hasil Skor Pretest dan Posttest

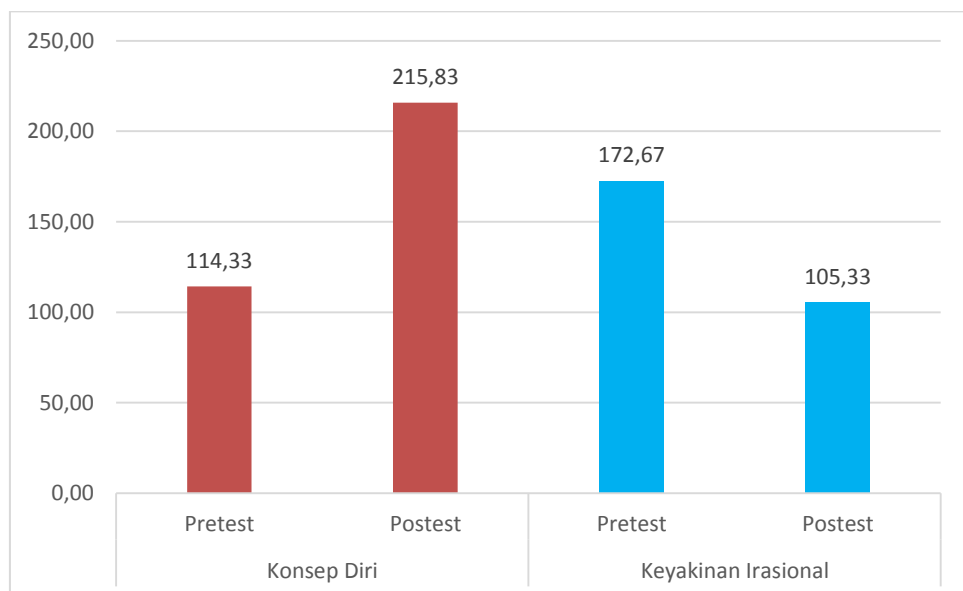
Perbandingan rata-rata pretest posttest konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok disajikan sebagai berikut.

Tabel 13. Perbandingan Hasil Skor Pretest dan Posttest

No	Subyek	Konsep Diri		Keyakinan Irasional	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1.	SDY	102	214	175	108
2.	NDA	103	216	172	112
3.	TSA	108	217	175	101
4.	DW	117	216	169	105
5.	NRL	127	216	173	103
6.	ANS	129	216	172	103
Mean		114,33	215,83	172,67	105,33

Sumber: Data Primer 2019

Perbandingan hasil skor pretest dan posttest pada tabel di atas disajikan pula dalam bentuk histogram di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Perbandingan Rata-rata Pretest Posttest Konsep Diri dan Keyakinan Irasional Siswa Kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa konseling individual *rational emotive behavior* efektif meningkatkan konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata pada variabel konsep diri dengan pretest sebesar 114,33 meningkat sebesar 215,83 setelah diberikan perlakuan dengan teknik *rational emotive behavior*. Sementara itu, nilai rata-rata pretest sebesar 172,67 dan nilai rata-rata posttest setelah mendapatkan perlakuan dengan *rational emotive behavior* sebesar 105,33. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata posttest keyakinan irasional peserta didik cenderung lebih rendah dari pada rata-rata pretest keyakinan irasional peserta didik.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individual dengan teknik “*rational emotive behavior*” terhadap peningkatan konsep diri siswa kelas X jurusan Pemasaran di SMK N 1 Depok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap peningkatan konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok. Hal ini dibuktikan dengan nilai Z_{hitung} sebesar -2,201 dan $p = 0,028 < 0,05$; sehingga penelitian ini mampu membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa “Konseling Individual *rational emotive behavior* efektif terhadap Konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok”.

Menurut Neenan (2016:499) bahwa REB adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.

Penekanan REB pada cara pikiran mempengaruhi perasaan menempatkan pendekatan ini pada aliran terapi perilaku kognitif. Selain itu, menurut Yusuf (2016:85) bahwa gangguan emosi itu disebabkan oleh kepercayaan (*belief*) individu yang tidak rasional. Gangguan emosi yang dialami individu sebenarnya bukan disebabkan oleh benda, peristiwa ataupun orang lain, tetapi oleh pandangan atau persepsi dan sikapnya sendiri terhadap faktor-faktor tersebut.

Menurut Gibson dan Mitchell (2011:221) bahwa tujuan konseling *rational emotive behavior* adalah mengurangi dan mengeliminasi perilaku irasional semacam ini. Untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut, konseli harus belajar bahwa cara mereka berpikir, merasa dan bersikap merupakan satu kesatuan aksi yang terpadu. Dryden dan Neenan (2016:6) mengemukakan bahwa konseling individual *rational emotive behavior* bertujuan untuk membantu konseli mengidentifikasi, menantang dan mengubah keyakinan irasional yang dipandang mengganggu. Selain itu konselor dalam konseling individual *rational emotive behavior* juga bertanggungjawab untuk mendorong konseli menjadi konselor untuk dirinya sendiri, dapat mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah di kemudian hari.

Tujuan konseling individual menurut Kumalasari, Wahyuni, dan Karsih (2014:213) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Ditambahkan Palmer (2016:508) tujuan konseling REB menurutnya, yaitu membantu individu-individu

menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara setiap individu berpikir lebih rasional, berperasaan tidak terganggu, dan bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir.

Terapi perilaku rasional emosi didasarkan pada anggapan bahwa manusia lahir dengan kemungkinan untuk berpikir rasional atau irasional. Secara alamiah manusia juga melakukan *predispositions* pertahanan diri, kebahagiaan, berpikir dan verbalisasi, mencintai, komunikasi dengan orang lain, dan pertumbuhan serta *self-actualization*. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk mengerjakan menghancurkan diri sendiri, menghindari pikir, penundaan, pengulangan yang tak ada habisnya dalam kesalahan itu, takhayul, intoleransi, aliran *perfection* dan *self-blame* dan jauh dari aktualisasi potensi pertumbuhan.

Pendapat Frograt (2005:202) mengatakan bahwa pandangan utama yang mendasari REB berkaitan dengan gangguan emosional yang disebabkan oleh kesalahan berpikir tentang suatu peristiwa dibandingkan peristiwa itu sendiri. Konseling individual *rational emotive behavior* bersifat aktif dan direktif karena sebagai konselor yang mempunyai tanggung jawab untuk membuat konseli memahami tentang konseling *rational emotive behavior* sehingga nantinya konseli dapat menjadi konselor untuk dirinya sendiri dan dapat memecahkan permasalahan yang mungkin akan konseli hadapi dikemudian hari.

Ellis (Corey 2013:245-246) mengemukakan bahwa terapi REB dilaksanakan dengan aktivitas utama dan dengan satu maksud utama, yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dogmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri dipengaruhi oleh konseling individual dengan teknik *rational emotive behavior therapy*. Badrujaman (2011:3) mengatakan bahwa pendekatan konseling *rational emotive behavior* merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Individu dapat mengubah keyakinan irasionalnya menjadi rasional dengan cara membentuk filosofi hidup baru yang didasari dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Sehingga diharapkan individu yang sudah memiliki filosofi hidup baru yang rasional maka akan lebih baik dan bahagia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Konsep diri menurut Deaux, Dane dan Wrightsman (Sarwono dan Meinarno, 2009:53) adalah sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenal dirinya. Keyakinan seseorang dapat dipahami bahwa bagaimana seseorang melihat dan mengenal tentang dirinya yang berkaitan dengan minat,

kemampuan, bakat, penampilan fisik dan lain-lain. Konsep diri dapat memberikan pengaruh pada diri individu untuk mengenal dan mendalami dirinya dengan berbagai kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri individu tersebut.

Salah satu yang sering dialami oleh banyak individu adalah permasalahan terkait konsep diri. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja, maka semakin bertambah tuntutan yang akan dihadapi. Hal ini membuat remaja rentan terhadap gangguan yang dapat menimbulkan masalah baik secara pribadi maupun sosial. Masalah-masalah tersebut tanpa sadar sebenarnya bersumber dari diri remaja dan bersumber dari masalah konsep dirinya. Konsep diri merupakan keyakinan, pandangan, penilaian individu terhadap dirinya baik dari segi fisik, psikis dan perilaku yang diperoleh dari penilaian orang lain.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tripamungkas dan Pratiwi (2013) melakukan penelitian tentang penerapan layanan konseling kelompok *rational emotive* perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk. Penelitian tersebut termasuk jenis penelitian kuasi eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk.

C. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan yang didapatkan berdasarkan hasil temuan penelitian, keterbatasan yang diperoleh sebagai berikut:

1. Setelah dilakukan pengisian angket kuisisioner kepada seluruh siswa kelas X Pemasaran SMK N 1 Depok yang kemudian mengerucut kepada 6 (enam) peserta didik mengalami konsep diri rendah, ternyata tidak semuanya benar rendah. Terdapat 2 (dua) peserta didik yang dimungkinkan kurang memahami dalam proses pengisian angket kuisisioner, sehingga menghasilkan penilaian konsep diri rendah.
2. Pengaturan waktu pada proses penelitian untuk melakukan konseling cukup terkendala dengan kesibukan antara konseli dan konselor. Sehingga dalam penjadwalan konseling benar-benar harus tepat.
3. Penentuan subyek penelitian diambil secara *purposive sampling*, yaitu berdasarkan pada konsep diri rendah. Sehingga tidak berdasarkan aspek-aspek lain yang mempengaruhi konsep diri peserta didik, seperti: faktor lingkungan keluarga yang mana pola asuh orang tua menjadi salah satu penyebab dari terjadinya konsep diri yang rendah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling individual *rational emotive behavior* efektif terhadap peningkatan konsep diri siswa kelas X Pemasaran di SMK N 1 Depok. Hal ini dibuktikan dengan nilai Z_{hitung} sebesar -2,201 dan $p = 0,028 < 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan perubahan berupa peningkatan skor konsep diri pada subyek penelitian. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 114,33 dan nilai rata-rata *posttest* setelah mendapatkan perlakuan dengan *rational emotive behavior* sebesar 215,83. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata *posttest* konsep diri peserta didik lebih tinggi dari pada rata-rata *pretest* konsep diri peserta didik. Dengan ini terbukti bahwa konseling individual *rational emotive behaviour* yang dilakukan kepada peserta didik yang memiliki konsep diri rendah berhasil meningkatkan konsep dirinya menjadi lebih tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta simpulan yang telah disajikan, maka implikasi penelitian ini adalah konseling individual *rational emotive behavior* merupakan salah satu layanan yang tepat untuk keberhasilan guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi permasalahan konsep diri yang dialami peserta didik. Dengan demikian, siswa dapat memahami secara mendalam tentang konsep diri sehingga mampu dijadikan sebagai pijakan dalam menjalin interaksi yang lebih baik.

Temuan penelitian ini berimplikasi pada pentingnya penguasaan Guru BK terhadap konseling REB.

Selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian lanjutan. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode maupun perlakuan berupa konseling individual *rational emotive behavior* yang lebih mendalam dan lebih spesifik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan yang telah disajikan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru Bimbingan Konseling disarankan menggunakan REB untuk membantu peningkatan konsep diri peserta didik yang mengalami konsep diri negatif.
2. Peneliti dan pengembang keilmuan Bimbingan dan Konseling perlu mengadakan penelitian pengembangan maupun penelitian lanjutan tentang efektifitas konseling individual *rational emotive behavior* dalam meningkatkan konsep diri dengan cakupan subyek penelitian yang lebih luas supaya hasil dari penelitian dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, R. (2016). *Penggunaan layanan konseling kelompok Rational Emotive Behavior (REB) home work untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VII SMP N 2 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2016/2017*. <http://digilib.unila.ac.id/28565/>
- Anggraini. (2016). *Konsep diri mahasiswa konsep diri positif yang dimiliki oleh mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2015/2016*. https://repository.usd.ac.id/7223/2/121114056_full.pdf
- Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- _____. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Badrujaman, A. (2007). *Pengguna Pendekatan Rasional Emotif Behaviour Therapy (REB) pada Setting Sekolah di Indonesia*. Jurnal BK FIP UNJ.
- _____. (2011). *Teori dan Aplikasi Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Jakarta Indeks.
- Coelho. V. A., dan Romao. A.M. (2017). *The Impact Of Secondary School Transition On Self-Concept And Self-Esteem*. 10.1387/RevPsicodidact.16250. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6123573/>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M.S., dan Corey, C. (2013). *Groups Process and Practice*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Dryden, W. dan Neenan, Michael. (2016). *Rational Emotive Behavior : 100 Key Point*. New York : Routledge.
- Egbochuku, E. O., N. O. Aihie. (2009). *Peer Group Counselling and School Influence on Adolescents' Self-Concept*. Benin City.
<https://psycnet.apa.org/record/2009-06682-001>
- Eifediyi, G., Austine I. Ojugo dan Aluede, O. (2017). *Effectiveness of rational emotive behaviour therapy in the reduction of examination Anxiety among secondary school students in Edo State, Nigeria*. 61-76.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21507686.2017.1412329>
- Elliot. (2008). *Wise Guides Bullying*. New York: Hodder Children's Books.
- Ellis, A. (2014). *The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (REB) Theory dan Practice Albert Ellis Institute New York*. New York.
- Fitss.W.H., Adams.J.L., dan Richard.W.C. (1997). *The Self Concept and Self-Actualization*. Nashville: Counselor Recording and Test.
- Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy (3.edition)*. New Zealand: Centre for Cognitive Behaviour Therapy.
- Gibson, R.L. dan Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling Edisi 7th*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamidi, F. (2016). *The Rational Emotive Behavioral Therapy and Students' Defense Mechanisms*. Azerbaijan Timur, Iran. 10.17795/intjsh-40020.
https://intjsh.sums.ac.ir/article_45097_3529dc71bd42ed0063ceb1d5a418704a.pdf
- Hasibuan, R.L. dan Wulandari, L.H. (2015). *Efektivitas Rational Emotive Behavior (REB) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying*. Medan. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1559>.
- Hutagalung, I. (2007). *Pengembangan kepribadian (Tinjauan Praktis Menuju PribadiPositif)*. Jakarta: Indeks.

- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. (Edisi Kelima)
- _____. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Irawan, E. (2016). *Efektifitas teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja di SMK Yapema Gadingrejo Lampung*. https://www.researchgate.net/publication/307085738_Efektivitas_Teknik_Bimbingan_Kelompok_Untuk_Meningkatkan_Konsep_Diri_Remaja_Studi_Pr_e-Eksperimen_Pada_Siswa_Kelas_X_SMK_Yapema_Gadingrejo_Lampung
- Irawan, K.A.A. (2014). *Penerapan Konseling Realitas dengan Teknik Konfrontasi untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa pada Siswa Kelas VIII B1 di SMP N 4 Singaraja*. Vol 2, No 1 (2014). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/4412>.
- Izzaty, R. E. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jabar.go.id. (2017). *Pelantikan Pengurus MGBK Jawa Barat*. Diakses pada: 21 Januari 2017 dari: www.jabarprov.go.id/21-01-2017/20:11.
- Jayanti, T. (2012). *Mengurangi Perilaku Siswa Tidak Tegas Melalui Pendekatan REB dengan Teknik Assertive Training*. VOL 1 NO 1 . <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/309>.
- Jonathan, S. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (Edisi Keempat)*. Celeban Timur: Pustaka Pelajar.
- Jung, C. G. (2006). *Psychology and Religion (Psikologi dan Agama)*. (Alih Bahasa : A. Afif). Yogyakarta: IRCiSoD.
- Kathryn, G. (2011). *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda* (Eka Adinugraha, Penerjemah). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khatiman, N. (2013). *Penggunaan konseling kelompok REB untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi social siswa Madrasah Aliyah Purwoasri-Kediri*.

<https://www.neliti.com/publications/245260/penggunaan-konseling-kelompok-rational-emotive-behavior-therapy-untuk-meningkatk>

- Gantina, K. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Gibson dan Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mardani, A.P. (2014). *Peningkatan Pengungkapan Diri (Self-Disclosure) melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014*. Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/14925/>
- Maria, U. (2007). *Peran Persepsi Keharmonisan Keluarga Dan Konsep Diri Terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja*. Yogyakarta: Magister Psikologi UGM
- Mashudi. (2016). *Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*. Serang: UAD. Vol. 5, No. 1. <http://journal.uad.ac.id/>
- Myers. (2014). *Psikologi Sosial. Edisi 10. Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Neenan, M., dan Dryden, W. (2004). *The Rational Emotive Behavior Approach to therapeutic change*. London: Sage Publications
- _____. (2006). *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Canada: Routledge.
- Noormohamadi, S. M. (2019). *The effect of rational-emotive behavior therapy on anxiety and resilience in students*. 10.1515/ijamh-2019-0099. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31188779/>
- Novilda, R. (2019). *Effectiveness of Rational Emotive Behavior (REB) Group Format Therapy to Improve Student Self Concepts*. Padang. <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/ijacss/article/view/316>
- Nusuki. (2014). *Penggunaan Pendekatan Tehnik Rational Emotiv Behavioral Therapy melalui Layanan Konseling Indivual dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kesurupan di SMAN 2 Aikmel*. Lombok Timur: STKIP Hamzanwadi Selong. Vol. 9 No. 1, Juni 2014, hal. 99-124.
- Oyeoku, E. K. (2019). *Rational-Emotive Behavior Therapy Program for Trauma-Specific Beliefs Among Undergraduate Students: Testing the Effect of A*

- Palmer, S. (2016). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Partosuwido, S. R, (1992). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Kaitannya dengan Konsep Diri, Pusat Kendali dan Status Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Poerwanti, E. dan Widodo, N. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prayitno, E. A. (2008). *Dasar–Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rakhmat, J. (2003). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. (2012). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2003, No. 78. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Safitri. (2019). *Pendekatan rational emotif behaviour therapy teknik assertive training untuk mengatasi kurangnya kepercayaan diri siswa korban bullying*. Lampung. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/>
- Santrock. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2008). *Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana.
- _____. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta,B)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, E.K.W. dan Soejanto, L.T. (2016). *Efektivitas Konseling Kelompok REB dapat Meningkatkan self esteem Mahasiswa*. Malang. <http://journal.unj.ac.id>.
- Sarwono, S. W. dan Meinarno, E.A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Satmoko, R.S. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.

- Setyaningsih, T. S. (2011). *Konseling realita dapat meningkatkan konsep diri negatif siswa broken home di SMP Negeri 2 Bantarbolang Pemalang*.
<https://lib.unnes.ac.id/10565/>
- Solomon, M. W. (2004). *Consumer Behaviour: Buying, Having & Being*, 6th Edition, Pearson-Prentice Hall, Inc. Engelwood Cliff., New Jersey.
- Solomon D. & Theiss J. (2013). *Interpersonal Communication: putting theory into practice*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Stevani, H., Mudjiran, dan Iswari. (2016). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan REB untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa*.
https://www.researchgate.net/publication/318423708_Efektivitas_Layanan_Bimbingan_Kelompok_dengan_Pendekatan_Rational_Emotive_Behavior_Therapy_untuk_Mengatasi_Kecemasan_Mahasiswa
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- _____. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif, dan konstruktif*. Bandung: Alfabeta
- Sukmanti, P. (2005). *Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Konsep Diri Siswa kelas II SMA Negeri 1 Kejobong Tahun Pelajaran 2004/2005*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Sumardjono. (2014). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Ombak.
- Surya, M. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Susanti, E. (2018). *Penerapan konseling individu pendekatan Rational Emotive Behavior untuk mengatasi kesulitan belajar peserta didik kelas XI di SMK N 7 Bandar Lampung*. <http://repository.radenintan.ac.id/3146/>
- Thahir, A., Rizkiyani, D. 2016. *Pengaruh konseling REB dalam mengurangi kecemasan peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung*.
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/560>.

- Thahir, A. dan Firdaus. 2017. *Peningkatan konsep diri positif peserta didik di SMP menggunakan konseling individu Rational Emotive Behavior*. Lampung.
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/2400>
- Tim Dosen PPB FIP UNY. 1993. *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah*. Yogyakarta. UNY Press.
- Trianto. 2010. *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group. Underachieving Gifted Students From High Achieving Gifted Students. *Gifted Child Quarterly*, Vol.47/ No: 144-154.
- Tripamungkas dan Pratiwi. 2013. *Penerapan layanan konseling kelompok rational emotive perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk*.
<https://media.neliti.com/media/publications/246887-penerapan-layanan-konseling-kelompok-ras-c403037d.pdf>
- Wahyuni, Eka. 2014. *Penerapan teknik dispute cognitive dalam Rational Emotive Behavior untuk meningkatkan Resiliensi pada mahasiswa (single subject research terhadap mahasiswa program studi psikolog)*.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1651>
- Willis. 2009. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2010. *Konseling Individual : Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, dan Hastuti, S. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: PT Grasindo.
- Wu, J. 2012. *Self-Concept Clarity Of Hong Kong University Students: Measurement And Relations To Psychological Well Being*. In: *Psychology 109 of Self-Concept* ISBN: 978-1-61942-920-8, Nova Science Publishers, Inc. Chapter 3. https://www.researchgate.net/publication/288167530_Self-concept_clarity_of_Hong_Kong_university_students_Measurement_and_relations_to_psychological_well_being

- Xu, Lixin, Hansheng Liu. 2017. *Effects of Rational Emotive Behavior (REB) Intervention Program on Mental Health in Female College Students*. *NeuroQuantology* 15(4):156-161.
https://www.researchgate.net/publication/323186441_Effects_of_Rational_Emotive_Behavior_Therapy_REB_Intervention_Program_on_Mental_Health_in_Female_College_Students
- Yoso, Tri. 2015. *Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior untuk mengembangkan kemampuan berpikir positif pada siswa kelas VIII MTS N Sale Rembang tahun 2014/2015*.
- Yusuf. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- _____. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Zahra. A. T., Arif. M. H., dan Yousuf. M. I. 2010. *Relationship Of Academic, Physical And Social Self-Concepts Of Stidents With Their Academic achievement. Contemporary Issues In Education Research*. Volume 3, Number 3. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1072594>.

LAMPIRAN

SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor 14147/UN34.17/LT/2018
Hal : Izin Penelitian

21 Desember 2018

Yth. Kepala SMK N 1 Depok
Jalan Ring Road Utara, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : DIAN SETYOWATI, S.PD.
NIM : 15713251009
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Januari 2019
Lokasi/Objek : SMK N 1 Depok
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Individual Rational Emotive Behavior Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas X Pemasaran Di SMK N 1 Depok
Pembimbing : Dr. Suwarjo, M.Si.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I.



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002

SURAT IJIN VALIDASI



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 14130 /UN34.17/LT/2018
Hal : Izin Validasi

21 Desember 2018

Yth. Bapak/Ibu Prof. Dr. Edi Purwanta M.Pd.
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Dian Setyowati
NIM : 15713251009
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Pemimbing : Dr. Suwarjo M.Si.
Judul : Efektivitas Konseling Individual Rational Emotive Behavior Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas X Pemasaran Di SMK N 1 Depok

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP. 19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 14134 /UN34.17/LT/2018
Hal : Izin Validasi

21 Desember 2018

Yth. Bapak/Ibu Dr. Budi Astuti M.Si.
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Dian Setyowati
NIM : 15713251009
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Pemimbing : Dr. Suwarjo M.Si.
Judul : Efektivitas Konseling Individual Rational Emotive Behavior Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas X Pemasaran Di SMK N 1 Depok

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Direktur I,

Dr. Sagito, M.A.
NIP. 19600410 198503 1 002

SURAT KETERANGAN VALIDASI



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : B.D. Purnama
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektivitas Konseling Individual Rational Emotive Behavior Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas
X Pemasaran Di SMK N 1 Depok
dari mahasiswa:

Nama : Dian Setyowati
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
NIM : 15713251009

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. di perbaikan pada hari-hari konsep diri
2. perbaikan pada aspek belief rasionalnya.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8-1- 2019

Validator,

B.D. Purnama

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Budi Astuti
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektivitas Konseling Individual Rational Emotive Behavior Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas
X Pemasaran Di SMK N 1 Depok
dari mahasiswa:

Nama : Dian Setyowati
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
NIM : 15713251009

(sudah siap/~~bebas~~)*) dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. kalimat dirumuskan lebih efektif
jumlah item yang terlalu banyak perlu dikurangi
- 2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27-12-2018

Validator,

Budi Astuti

*) coret yang tidak perlu

SKALA KONSEP DIRI

Identitas Diri

Nama :
Jenis kelamin :
Kelas :
Usia :

Petunjuk pengisian

1. Tulislah identitas diri saudara terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal yang tersedia di sudut kiri atas.
2. Bacalah tiap pernyataan dengan teliti kemudian berikan jawaban saudara pada lembar atau kolom yang telah disediakan. Isilah dengan tanda centang (√) pada setiap pernyataan. Bacalah pernyataan dengan hati-hati.
SS apabila Sangat Sesuai
S apabila Sesuai
KS apabila Kurang Sesuai
TS apabila Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Menurut Saya, Saya paling cantik/tampan diantara teman dekat saya.				
2.	Menurut saya teman-teman saya menyukai saya karena saya cantik/tampan				
3.	Saya menyukai warna kulit saya				
4.	Saya malu maju didepan kelas karena badan saya pendek				
5.	Dibandingkan dengan teman saya, bentuk wajah saya lebih jelek				
6.	Saya memandang diri saya sebagai seorang yang modis dalam berpakaian				

7.	Saya merasa nyaman dengan model rambut saya sekarang				
8.	Saya terkadang merasa malu karena dikatakan salah kostum oleh teman-teman saya				
9.	Saya tidak percaya diri karena pakaian yang saya kenakan tidak mengikuti model sekarang				
10.	Saya merasa percaya diri meskipun tidak menyisir rambut				
11.	Bagi saya menggosok gigi secara teratur adalah penting				
12.	Jika tidak untuk kesehatan sebenarnya bagi saya ganti pakaian tidak harus setiap hari				
13.	Saya selalu membersihkan kamar setiap hari				
14.	Menggosok gigi setiap hari bagi saya tidak penting				
15.	Kamar saya sangat kotor tapi saya merasa nyaman berada di dalam kamar				
16.	Pakaian yang saya kenakan tidak harus mahal, yang penting nyaman dipakai				

17.	Bagi saya memiliki alat tulis yang lengkap adalah penting				
18.	Saya akan berusaha memiliki benda yang saya inginkan sesuai kemampuan saya				
19.	Saya menyukai benda-benda mahal karena benda mahal pasti lebih bagus				
20.	Bagi orang seusia saya, tidak penting memiliki alat tulis yang lengkap				
21.	Kalua tidak ada uang yang berlebih, saya tidak akan membeli perlengkapan sekolah				
22.	Saya puas berapapun nilai yang diberikan guru pada tugas yang saya kerjakan				
23.	Bagi saya mendapat nilai baik dalam ulangan menjadi sangat penting				
24.	Bagi saya nilai tugas rumah itu tidak penting				
25.	Mencontek teman saat ulangan agar mendapat nilai yang baik adalah hal yang biasa				
26.	Saya selalu optimis dalam menghadapi pelajaran yang sulit karena saya merasa mampu				

27.	Saya mampu menyelesaikan setiap tugas yang diberikan tanpa bantuan dari teman				
28.	Saya merasa puas memiliki IQ rata-rata karena teman-teman saya pun begitu				
29.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan masalah tanpa bantuan teman yang lebih pandai				
30.	Dibanding teman-temanyang lain saya merasa paling bodoh				
31.	Saya merasa tertarik untuk mengikuti ekstra kurikuler yang sesuai dengan hobi saya				
32.	Saya bangga jika saya mengikuti ajang kesenian karena bias berbagi pengalaman dengan saya				
33.	Saya sering melakukan kegiatan yang saya sukai				
34.	Saya tidak ingin mengikuti ajang pencarian bakat karena saya merasa tidak memiliki bakat yang istimewa				
35.	Saya malu jika harus menunjukkan bakat yang saya miliki karena bakat saya tidak bagus				
36.	Selama ini saya tidak mengembangkan				

	bakat saya				
37.	Bakat yang saya miliki tidak seistimewa teman-teman saya				
38.	Menurut saya mengembangkan hobi tidak penting				
39.	Selama ini saya tidak melakukan kegiatan yang sesuai hobi saya				
40.	Saya dapat berkomunikasi dengan baik dengan anggota keluarga				
41.	Saya merasa diterima didalam keluarga saya				
42.	Kedua orang tua saya menyenangkan saya				
43.	Saya dapat menyenangkan hati saudara saya dan kami sangat akrab				
44.	Saya membenci saudara saya karena mereka lebih disayang orangtua				
45.	Pengalaman hidup saya membuat saya tidak bangga pada orangtua saya				
46.	Saya merasa tidak mampu memenuhi keinginan orangtua untuk berprestasi yang lebih baik				

47.	Saya senang memiliki banyak teman dari semua tingkatan kelas				
48.	Saya merasa nyaman dalam pergaulan dengan teman disekolah				
49.	Saya bangga dengan guru-guru saya disekolah saat ini				
50.	Saya memiliki lebih banyak teman yang membuat saya lebih betah disekolah				
51.	Saya merasa dikucilkan dalam kelompok bergaul				
52.	Pendapat saya tidak pernah didengar oleh kelompok				
53.	Saya tidak suka teman yang lebih kaya				
54.	Saya tidak punya teman dari kakak/adik kelas				
55.	Saya hanya suka bermain dengan teman dekat saya saja				
56.	Bagi saya memiliki teman yang berbeda agama tidak menghalangi saya untuk beribadah				
57.	Saya mengingatkan teman untuk beribadah				
58.	Saya ingin melaksanakan ibadah sesuai tuntutan agama				
59.	Banyak kegiatan sekolah yang membuat saya malas untuk beribadah				
60.	Saya lebih senang bermain dengan teman daripada beribadah				

61.	Bagi saya beribadah tidaklah penting				
62.	Saya tidak senang jika ada teman yang ikut capur urusan ibadah saya				
63.	Saya malas menghadiri acara keagamaan				
64.	Saya dapat menyesuaikan perasaan dengan situasi yang sedang terjadi di sekeliling saya				
65.	Kemarahan saya tidak mudah terpancing				
66.	Saya lebih sering merasa senang daripada sedih				
67.	Kegagalan yang saya alami tidak membuat saya kecewa				
68.	Saya merasa mudah tersinggung				
69.	Sedikit tersinggung bisa membuat saya mudah marah				
70.	Saya tidak dapat mengungkapkan perasaan yang saya miliki				

SKALA IRASIONAL

NAMA :	
KELAS :	

JURUSAN :	
-----------	--

ANGKET SKALA IRASIONAL

PETUNJUK:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti.
2. Jawablah secara jujur, sesuai dengan keadaan diri anda.
3. Berilah tanda ceklis (\surd) pada kolom JAWABAN.

KETERANGAN:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya terlalu lemah, sehingga banyak hal dalam hidup saya menjadi sulit.				
2.	Orang-orang bersikap tidak adil, karena sikap saya yang seperti orang putus asa.				
3.	Ketika hal-hal menjadi membosankan, saya pikir saya orang yang membosankan dan tidak menarik.				
4.	Ketika merasa gugup, tidak nyaman atau tegang, saya pikir keadaan itu semakin membuat saya putus asa.				
5.	Saya selalu merasa gagal menghadapi setiap mata pelajaran.				

6.	Mudah lupa dan mengulang kesalahan yang sama selalu terjadi kepada saya.				
7.	Saya tidak memiliki kontrol terhadap pikiran saya, sehingga sulit dalam hal apapun.				
8.	Rasanya seperti orang tidak berguna, ketika saya tidak bisa menyelesaikan suatu hal.				
9.	Saya merasa sebagai seorang yang gagal ketika saya tidak berhasil.				
10.	Ketika mendapat penolakan, muncul pemikiran bahwa saya tidak berharga.				
11.	Saya pikir saya seorang yang putus asa ketika seseorang menolak saya				
12.	Ketika gagal pada sesuatu yang penting, saya merasa benar-benar bodoh.				
13.	Saya merasa orang paling sial di dunia.				
14.	Saya merasa sebagai makhluk tidak sempurna yang pernah lahir.				
15.	Saya tidak tahan harus selalu berperilaku baik dan mengikuti aturan.				
16.	Saya pikir sangat membosankan jika harus berperilaku baik sepanjang waktu.				
17.	Saya tidak harus mematuhi aturan dan berperilaku baik.				
18.	Saya tidak mau mengikuti aturan di manapun saya berada.				
19.	Aturan yang ada membuat saya jadi sulit berekspresi.				
20.	Lebih baik saya tidak ikut pelajaran tertentu daripada harus tunduk dengan banyak aturan yang dibebankan.				
21.	Teman sekelas yang selalu mengikuti aturan dan berperilaku baik itu menyebalkan				
22.	Saya tidak tahan dengan teman sekelas yang				

	selalu mengikuti aturan dan berperilaku baik				
23.	Sesuatu yang mengerikan jika semua orang harus berperilaku baik sepanjang waktu				
24.	Orang-orang tidak selalu harus mematuhi aturan dan berperilaku baik				
25.	Saya rasa tidak ada yang boleh mengatur perilaku saya.				
26.	Saya kecewa dengan banyak pelarangan yang diberikan kepada saya.				
27.	Ketika saya mulai merasa lelah mengerjakan pekerjaan rumah, saya tidak akan mengerjakannya lagi.				
28.	Ketika saya merasa frustrasi dengan pekerjaan rumah yang sulit, saya pikir saya tidak perlu menyelesaikannya.				
29.	Sesuatu yang benar-benar mengerikan jika saya memiliki banyak pekerjaan rumah yang harus dilakukan.				
30.	Sesuatu yang mengerikan ketika saya memiliki banyak pekerjaan dan tidak cukup waktu untuk menyelesaikannya.				
31.	Lebih baik saya pergi main daripada harus menyelesaikan tugas sekolah.				
32.	Tugas sekolah tidak bermanfaat untuk saya dan hanya membuang waktu.				
33.	Saya tidak perlu mengerjakan tugas sekolah karena hanya membuat saya stress.				
34.	Saya tidak perlu bekerja keras, saya hanya butuh santai.				
35.	Hal terburuk dalam hidup saya adalah melakukan pekerjaan yang membosankan				
36.	Saya tidak mungkin mengerjakan tugas di saat saya sedang bersenang-senang				
37.	Saya tidak perlu berpikir keras hanya untuk				

	tugas sekolah.				
38.	Tujuan saya bersekolah tidak hanya untuk mengerjakan tugas sekolah.				
39.	Saya merasa tidak terima ketika guru menunjuk saya seara sepihak.				
40.	Saya tidak tahan dengan teman sekelas yang bersikap tidak adil dalam pembagian tugas.				
41.	Dalam tugas kelompok saya selalu mendapat bagian paling banyak.				
42.	Saya selalu menjadi kambing hitam ketika terjadi kegaduhan di kelas.				
43.	Saya selalu diremehkan teman-teman dalam setiap pelajaran.				
44.	Saya tidak pernah diberi pekerjaan dalam tugas kelompok.				
45.	Guru tidak pernah adil dalam pembagian tugas kelompok.				
46.	Seorang guru yang tidak adil dalam pembagian tugas siswanya benar-benar jahat.				
47.	Orang tua yang terlalu kritis terhadap anaknya benar-benar jahat.				
48.	Dalam tugas kelompok siswa yang tidak mengerjakan harus mendapat hukuman.				
49.	Siswa yang membuat gaduh di dalam kelas harus dilaporkan ke wali kelas.				
50.	Orang tua benar-benar jahat karena tidak memberikan fasilitas penunjang sekolah.				

DATA VALIDITAS DAN RELIABILITAS (KONSEP DIRI)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	
2	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	
3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	
4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	
5	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	2
6	2	2	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	
7	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	
8	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	
9	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	
10	2	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	
11	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
12	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
13	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3
14	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	
15	2	2	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	4	
16	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	
17	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	
18	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	
19	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	
20	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	
21	2	2	4	4	3	3	4	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	3	2	4	4	4	
22	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
23	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	

No	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
1	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2
4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2
5	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3
6	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
7	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3
8	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2
9	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
10	4	2	1	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2
11	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	2	2	2	4	4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
12	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2
13	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
14	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
15	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	4	4
16	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2
17	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4
18	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	2	2	1
19	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3
20	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
21	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2
22	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3

DATA VALIDITAS DAN RELIABILITAS KEYAKINAN IRRASIONAL

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2
5	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	2
6	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3
7	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
8	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2
9	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
10	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3
11	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
12	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
13	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
14	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3
15	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	4
16	4	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3
17	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4
18	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3
19	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3
20	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
21	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	4
22	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
23	4	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3

No	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4
3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3
5	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
6	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
7	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4
8	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3
9	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3
10	4	2	1	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
11	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	2	2	2	4	4	3	2	4	3	2	3	3	2
12	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4
13	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
14	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
15	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
16	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3
17	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4
18	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3
19	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3
20	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2
21	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3
22	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3

DATA PENELITIAN PRETEST KONSEP DIRI

No	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	SDY	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	3	2	1	1	1
2	LITA NUGRAHENI	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2
3	YESI OUTRI R	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	SUCI INTAN SARI	3	1	1	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
5	CHOIRIYAH DENIS SETYAWATI	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2
6	SALMA HANIFAH	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	1	2	1	1	4	2	2	1	3
7	SOFINA DIDA AL AFGHANI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
8	MARLINA SEPTIANA DEWI	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	1	3	1	1	2	2	1	1	3
9	KIRANA HANNY S	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	3
10	MUTI NUR YULIATI	3	2	4	4	2	2	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	3
11	SAHWA NUR 'AINI TSANI	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2
12	RISKA WAHYUTRI YULIA NINGRUM	2	2	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
13	YUNITA MUSTIKANINGRUM	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2
14	DIANA WIJAYANTI	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	2	2	4	4	4	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1
15	KRISTINA ARI SUSANTI	3	3	3	3	2	1	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	1
16	RITA SAPUTRI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
17	NEA CAROLIN	3	1	1	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
18	KHASNA FATIMA AZZAHRA	2	1	3	4	2	1	3	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	2	4	3	3
19	NDA	1	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	3	1	3	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	3	1	2	1
20	ISNAINI NURAMANAH	1	1	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4
21	NRL	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3
22	TSA	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	4	2	1	2	1

No	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
23	BERLIAN RACHMA ALIA	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
24	DW	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	4	4	2	1	2	1	1	1	1	3	3
25	VARANISYA AMALIA	1	1	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
26	HANIFAH LUTHFIANA	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	4	1	3	2	3	2
27	ANS	2	1	2	2	2	4	2	1	4	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	1	1	1	2	3	2	1	3	3
28	SOFIA NURUL ARIFAH	3	3	4	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2

No	NAMA	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	JML	KTG
1	SDY	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	3	2	102	2
2	LITA NUGRAHENI	3	2	3	2	2	4	4	2	2	3	1	3	1	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	181	1
3	YESI OUTRI R	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	197	1
4	SUCI INTAN SARI	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	196	1
5	CHOIRIYAH DENIS SETYAWATI	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	205	1
6	SALMA HANIFAH	1	2	1	2	2	4	4	2	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	2	4	4	2	2	188	1
7	SOFINA DIDA AL AFGHANI	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	1	3	3	200	1
8	MARLINA SEPTIANA DEWI	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	4	4	3	3	1	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	181	1
9	KIRANA HANNY S	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	176	1
10	MUTI NUR YULIATI	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	4	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	185	1
11	SAHWA NUR 'AINI TSANI	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	209	1
12	RISKA WAHYUTRI YULIA NINGRUM	4	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	2	1	3	4	2	193	1
13	YUNITA MUSTIKANINGRUM	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	2	1	186	1
14	DIANA WIJAYANTI	1	3	2	2	2	4	4	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	180	1
15	KRISTINA ARI SUSANTI	1	3	2	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	181	1
16	RITA SAPUTRI	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	205	1
17	NEA CAROLIN	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	200	1
18	KHASNA FATIMA AZZAHRA	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	196	1
19	NDA	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	3	103	2
20	ISNAINI NURAMANAH	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	197	1
21	NRL	3	3	1	1	1	2	3	2	1	3	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	127	2
22	TSA	4	4	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	4	2	108	2
23	BERLIAN RACHMA ALIA	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	193	1
24	DW	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	117	2

No	NAMA	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	JML	KTG
25	VARANISYA AMALIA	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	1	2	186	1
26	HANIFAH LUTHFIANA	3	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	2	1	4	3	3	3	3	3	2	3	2	178	1
27	ANS	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	3	4	129	2
28	SOFIA NURUL ARIFAH	1	1	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	4	3	3	4	3	3	2	4	1	183	1

DATA PRETEST KEYAKINAN IRASIONAL

No	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	SDY	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
2	LITA NUGRAHENI	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3
3	YESI OUTRI R	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4
4	SUCI INTAN SARI	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3
5	CHOIRIYAH DENIS SETYAWATI	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3
6	SALMA HANIFAH	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	2	1	3	3
7	SOFINA DIDA AL AFGHANI	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	4	4	2
8	MARLINA SEPTIANA DEWI	2	2	2	4	2	1	4	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	1
9	KIRANA HANNY S	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4
10	MUTI NUR YULIATI	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
11	SAHWA NUR 'AINI TSANI	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4
12	RISKA WAHYUTRI YULIA NINGRUM	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2
13	YUNITA MUSTIKANINGRUM	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3
14	DIANA WIJAYANTI	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3
15	KRISTINA ARI SUSANTI	1	1	3	2	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3
16	RITA SAPUTRI	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
17	NEA CAROLIN	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3
18	KHASNA FATIMA AZZAHRA	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	2	3	3
19	NDA	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
20	ISNAINI NURAMANAH	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4
21	TSA	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
22	DW	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4

No	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
23	BERLIAN RACHMA ALIA	1	1	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4
24	NRL	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4
25	VARANISYA AMALIA	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
26	HANIFAH LUTHFIANA	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3
27	ANS	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	SOFIA NURUL ARIFAH	4	2	3	1	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3

No	NAMA	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	JML	KTG
1	SDY	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	175	1
2	LITA NUGRAHENI	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	156	2
3	YESI OUTRI R	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	155	2
4	SUCI INTAN SARI	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	148	2
5	CHOIRIYAH DENIS SETYAWATI	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	157	2
6	SALMA HANIFAH	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	2	3	2	1	3	3	2	1	89	3
7	SOFINA DIDA AL AFGHANI	1	2	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	1	86	3
8	MARLINA SEPTIANA DEWI	1	1	2	3	2	1	3	3	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	92	3
9	KIRANA HANNY S	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	161	2
10	MUTI NUR YULIATI	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	1	1	3	2	2	2	4	4	3	3	147	2
11	SAHWA NUR 'AINI TSANI	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	152	2
12	RISKA WAHYUTRI YULIA NINGRUM	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	144	2
13	YUNITA MUSTIKANINGRUM	1	1	1	3	2	1	1	1	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	1	105	3
14	DIANA WIJAYANTI	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	157	2
15	KRISTINA ARI SUSANTI	4	1	1	3	3	1	2	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	110	2
16	RITA SAPUTRI	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160	2
17	NEA CAROLIN	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	144	2
18	KHASNA FATIMA AZZAHRA	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	151	2
19	NDA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	172	1
20	ISNAINI NURAMANAH	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	155	2
21	TSA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	175	1
22	DW	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	169	1
23	BERLIAN RACHMA ALIA	2	1	1	4	2	1	2	1	4	4	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	114	2
24	NRL	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	173	1

No	NAMA	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	JML	KTG
25	VARANISYA AMALIA	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	156	2
26	HANIFAH LUTHFIANA	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	141	2
27	ANS	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	172	1
28	SOFIA NURUL ARIFAH	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	1	4	1	135	2

POSTEST KONSEP DIRI

No	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	SDY	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	2	3	3	1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3
2	NDA	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4
3	TSA	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2
4	DW	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3
5	NRL	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	4
6	ANS	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3

36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	JML	KTG
3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	214	2
3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	216	1
4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	217	1
3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	216	1
3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	216	1
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	216	1

POSTEST KEYAKINAN IRASIONAL

No	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	SDY	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	1	3	2	1	1	1	3
2	NDA	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	1	3	3	1	2	1	3
3	TSA	1	3	3	4	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	4
4	DW	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1
5	NRL	2	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
6	ANS	2	1	4	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	JML	KTG
3	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	2	2	4	1	4	108	2
3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	4	112	2
4	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	4	4	4	1	4	101	3
2	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	4	4	4	1	4	105	3
3	1	1	1	2	3	2	1	3	3	1	4	4	4	2	4	103	3
1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	1	4	103	3

RANGKUMAN DATA PENELITIAN

No	subyek	Konsep Diri		Keyakinan Irasional	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1.	SDY	102	214	175	108
2.	NDA	103	216	172	112
3.	TSA	108	217	175	101
4.	DW	117	216	169	105
5.	NRL	127	216	173	103
6.	ANS	129	216	172	103
Mean		114,33	215,83	172,67	105,33

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS (KONSEP DIRI)

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	23	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	23	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,966	70

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir1	209,5652	619,893	,498	,966
Butir2	209,6957	619,403	,545	,966
Butir3	209,1304	616,482	,550	,966
Butir4	208,9130	611,992	,690	,965
Butir5	208,9565	625,225	,425	,966
Butir6	209,6957	620,403	,512	,966
Butir7	208,9130	614,901	,605	,966
Butir8	209,3043	618,676	,490	,966
Butir9	208,9130	613,356	,650	,965
Butir10	208,5652	617,166	,659	,965
Butir11	208,4348	616,439	,596	,966
Butir12	209,7391	630,929	,126	,967
Butir13	208,7391	618,474	,529	,966
Butir14	208,4783	614,443	,511	,966
Butir15	208,3043	622,403	,574	,966
Butir16	208,6087	617,794	,515	,966
Butir17	208,7826	618,996	,602	,966
Butir18	208,8261	618,968	,635	,966
Butir19	209,0000	617,636	,667	,965
Butir20	208,9130	617,901	,576	,966
Butir21	209,0870	615,265	,605	,966
Butir22	209,2174	608,905	,676	,965
Butir23	208,6522	613,146	,603	,966
Butir24	208,6957	613,585	,660	,965
Butir25	209,0435	612,043	,729	,965
Butir26	209,2609	619,020	,543	,966
Butir27	209,6522	620,146	,507	,966
Butir28	209,6087	642,976	-,178	,968
Butir29	209,1304	618,573	,491	,966
Butir30	208,8261	619,332	,622	,966

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir31	208,7391	618,474	,595	,966
Butir32	209,0435	617,862	,499	,966
Butir33	208,7826	619,360	,695	,965
Butir34	208,9130	617,810	,521	,966
Butir35	209,1304	619,937	,501	,966
Butir36	209,3478	614,601	,662	,965
Butir37	209,2174	609,996	,648	,965
Butir38	208,9130	630,992	,162	,967
Butir39	208,7826	619,632	,511	,966
Butir40	208,8261	614,605	,570	,966
Butir41	208,5217	619,443	,572	,966
Butir42	208,4783	615,806	,694	,965
Butir43	208,7826	616,905	,538	,966
Butir44	208,4783	621,079	,599	,966
Butir45	208,6522	617,510	,592	,966
Butir46	209,3043	618,585	,493	,966
Butir47	208,6522	622,601	,490	,966
Butir48	208,8261	615,605	,595	,966
Butir49	209,2174	615,814	,594	,966
Butir50	208,8261	619,514	,615	,966
Butir51	208,7826	634,905	,038	,967
Butir52	208,8261	618,150	,580	,966
Butir53	208,7391	616,111	,601	,966
Butir54	208,8261	617,514	,601	,966
Butir55	208,6957	619,585	,621	,966
Butir56	208,5652	617,166	,582	,966
Butir57	208,9130	621,992	,607	,966
Butir58	208,6522	618,783	,551	,966
Butir59	209,0435	617,043	,522	,966
Butir60	208,6522	619,692	,522	,966
Butir61	208,3478	615,692	,711	,965
Butir62	208,7391	618,747	,521	,966
Butir63	208,6522	620,419	,680	,966
Butir64	209,0000	619,909	,584	,966
Butir65	208,8696	616,846	,527	,966
Butir66	208,9565	612,043	,606	,966
Butir67	208,7826	619,451	,516	,966
Butir68	209,3043	636,767	-,018	,967
Butir69	209,1304	619,119	,527	,966
Butir70	209,4348	617,802	,503	,966

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS (KEYAKINAN IRASIONAL)

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	23	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	23	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,954	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir1	150,4348	319,621	,591	,953
Butir2	151,7391	328,838	,162	,955
Butir3	150,7391	319,474	,592	,953
Butir4	150,4783	317,352	,533	,953
Butir5	150,3043	323,403	,599	,953
Butir6	150,6087	320,794	,502	,953
Butir7	150,7826	321,632	,589	,953
Butir8	150,8261	322,241	,589	,953
Butir9	151,0000	320,909	,641	,953
Butir10	150,9130	320,719	,569	,953
Butir11	151,0870	319,083	,587	,953
Butir12	151,2174	315,451	,627	,952
Butir13	150,6522	315,874	,650	,952
Butir14	150,6957	316,858	,685	,952
Butir15	151,0435	316,862	,707	,952
Butir16	151,2609	321,838	,522	,953
Butir17	151,6522	323,692	,439	,953
Butir18	151,6087	337,794	-,150	,957
Butir19	151,0435	319,316	,545	,953
Butir20	150,8261	321,332	,636	,953
Butir21	150,7391	321,383	,576	,953
Butir22	151,0435	320,953	,481	,953
Butir23	150,7826	321,632	,696	,952
Butir24	150,9130	319,538	,559	,953
Butir25	151,1304	321,209	,536	,953

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir26	151,3478	318,874	,633	,952
Butir27	151,2174	315,814	,614	,953
Butir28	150,9130	329,901	,165	,955
Butir29	150,7826	321,723	,514	,953
Butir30	150,8261	317,332	,602	,953
Butir31	150,5217	321,443	,584	,953
Butir32	150,4783	319,261	,685	,952
Butir33	150,7826	319,723	,542	,953
Butir34	150,4783	323,261	,578	,953
Butir35	150,6522	321,055	,557	,953
Butir36	151,1304	319,573	,502	,953
Butir37	150,6522	324,055	,485	,953
Butir38	150,8261	318,514	,611	,953
Butir39	151,2174	320,542	,532	,953
Butir40	150,8261	321,332	,636	,953
Butir41	150,7826	331,905	,076	,955
Butir42	150,8261	320,787	,578	,953
Butir43	150,7391	319,202	,604	,953
Butir44	150,8261	319,787	,624	,953
Butir45	150,6957	322,221	,598	,953
Butir46	150,5652	320,166	,576	,953
Butir47	150,9130	324,265	,564	,953
Butir48	150,6522	321,055	,557	,953
Butir49	151,0435	319,225	,549	,953
Butir50	150,6522	321,419	,541	,953

HASIL UJI KATEGORISASI

Frequencies

Konsep_Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	22	78,6	78,6	78,6
	Negatif	6	21,4	21,4	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Keyakinan_Irasional

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	6	21,4	21,4	21,4
	Sedang	18	64,3	64,3	85,7
	Rendah	4	14,3	14,3	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

HASIL UJI *WILCOXON*

(KONSEP DIRI)

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Konsep_Diri	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
- Pretest_Konsep_Diri	Positive Ranks	6 ^b	3,50	21,00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Posttest_Konsep_Diri < Pretest_Konsep_Diri

b. Posttest_Konsep_Diri > Pretest_Konsep_Diri

c. Posttest_Konsep_Diri = Pretest_Konsep_Diri

Test Statistics^b

	Posttest_Konsep_Diri - Pretest_Konsep_Diri
Z	-2,201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

HASIL UJI WILCOXON

(KEYAKINAN IRASIONAL)

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Keyakinan_ Irasional - Pretest_ Keyakinan_Irasional	Negative Ranks	6 ^a	3,50	21,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Posttest_Keyakinan_Irasional < Pretest_Keyakinan_Irasional

b. Posttest_Keyakinan_Irasional > Pretest_Keyakinan_Irasional

c. Posttest_Keyakinan_Irasional = Pretest_Keyakinan_Irasional

Test Statistics^b

	Posttest_ Keyakinan_ Irasional - Pretest_ Keyakinan_ Irasional
Z	-2,201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

DOKUMENTASI KONSELING























