

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI SISWA YANG
MEMILIKI KONSEP DIRI NEGATIVE MELALUI TEKNIK *RATIONAL EMOTIF
THERAPY* PADA SISWA KELAS X SMK SWADHIPA NATAR
LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

¹Intan Citra Cahyani, ²Ambyah Harjanto, ³Sri Murni

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

¹intancahyani05@gmail.com, ²cambyasoul@gmail.com, ³srimurni0905@gmail.com

Abstrak: Salah satu permasalahan yang sering terjadi saat ini dalam dunia pendidikan ialah kurangnya konsep diri atau rasa kurang percaya diri pada siswa. Rasa percaya diri yang dimiliki siswa ialah hal penting bagi kemajuan siswa. Sekolah akan selalu memberikan proses pembelajaran yang paling baik bagi para siswa. Namun jika siswa tidak memiliki rasa percaya diri maka pembelajaran yang diberikan tidak akan berjalan dengan baik. pada dasarnya setiap siswa memiliki potensi yang dapat dikembangkan, namun jika siswa tersebut memiliki konsep diri negatif dan pesimis dalam melakukan sesuatu, memiliki rasa takut dalam mengambil keputusan karena takut akan kegagalan, merasa takut jika mendapat tolakan dari orang lain, takut mengambil resiko sehingga dirinya tidak berani memasang target untuk mencapai keberhasilan dan kemampuan yang dimiliki tidak dipergunakan secara optimal. Pemberian bantuan melalui kegiatan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik *rational emotif therapy* (RET) adalah salah satu cara dalam membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) metode *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan deskriptif, variabel dalam penelitian ini berjumlah dua variabel. Teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik pokok dan teknik pelengkap. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 131 sedangkan sampelnya berjumlah 30 siswa teknik sampling yang digunakan *cluster random sampling*. Instrumen tes menggunakan angket, sedangkan analisis datanya menggunakan statistik sederhana. Berdasarkan hasil angket yang diberikan mengalami perubahan yang sangat signifikan. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan ada peningkatan konsep diri positif setelah menerapkan teknik *rational emotif therapy* (RET).

Kata kunci: Konsep Diri, *rational emotif therapy*

Abstract: One of the problems that often occurs today in the world of education is a lack of self-concept or a lack of self-confidence in students. The self-confidence that students have is important for student progress. Schools will always provide the best learning process for students. However, if students do not have self-confidence, the learning provided will not go well basically every student has potential that can be developed, but if the student has a negative and pessimistic self-concept in doing something, has a fear of making decisions for fear of failure, is afraid of being rejected by others, afraid of taking risks so that he does not dare to set targets to achieve success and abilities that are owned are not used optimally. Providing assistance through guidance and counseling activities using *rational emotive therapy* (RET) techniques is one way to help students solve their problems. The method used in this research is guidance counseling action research (PTBK) quantitative descriptive method with a descriptive approach, the variables in this study amount to two variables. The data collection technique uses basic techniques and complementary techniques. The population in this study was 131 while the sample was 30 students. The sampling technique used was cluster random sampling. The test instrument used a questionnaire, while the data analysis used simple statistics. Based on the results of the questionnaire given, there were very significant changes. The results of these calculations show that there is an increase in positive self-concept after applying *rational emotive therapy* (RET) techniques.

Keywords: self control, *rational emotive therapy* (RET) techniques

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan yang sering terjadi saat ini dalam dunia pendidikan ialah kurangnya konsep diri atau rasa kurang percaya diri pada siswa. Rasa percaya diri yang dimiliki siswa ialah hal penting bagi kemajuan siswa. Sekolah akan selalu memberikan proses pembelajaran yang paling baik bagi para siswa. Namun jika siswa tidak memiliki rasa percaya diri maka pembelajaran yang diberikan tidak akan berjalan dengan baik. Hal ini sudah sangat sering terjadi di dunia pendidikan terutama di kalangan siswa, dan upaya untuk memperbaikinya bukanlah hal yang mudah. Untuk memperbaiki siswa yang mengalami percaya diri ini kerja keras dan kerjasama dari berbagai pihak, sehingga dapat merubah percaya diri siswa atau merubah konsep diri siswa menjadi positif.

Setiap individu memiliki konsep diri yang berbeda-beda. Konsep diri yang dimiliki setiap individu dapat berubah-ubah sesuai dengan individu tersebut berinteraksi. Sama dengan remaja, konsep diri pada remaja dapat berubah sesuai dengan lingkungan dimana individu tersebut tinggal. Tahapan-tahapan pada remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasanya. Pada masa remaja seseorang sedang berada di fase anak dan dewasa, dan dapat ditandai dengan perubahan pada fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi. Pada masa ini remaja di tuntut untuk menampilkan perilaku yang dianggap pantas dan sesuai dengan sebayanya. Kebutuhan social dan psikologi menjadi meningkat. Remaja akan memperluas lingkungan sosialnya diluar lingkungan keluarga , seperti di lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Remaja akan mengubah konsep dirinya sesuai dengan keadaan.

Konsep diri negatif atau kurangnya percaya diri adalah hal yang paling penting bagi individu agar menjadi

pribadi yang positif dan mampu menerima dengan baik tantangan-tantangan yang akan dihadapi dengan realistis. Orang yang memiliki percaya diri yang positif maka akan mendapatkan kepribadian yang baik pula dan dapat berpotensi besar dalam meraih keberhasilan dihidupnya maupun dalam karirnya. Orang yang memiliki konsep diri yang positif yang tinggi adalah orang yang percaya atas kemampuannya atau potensi yang dimilikinya tanpa ada rasa takut bahwa jika keinginannya tidak sesuai dengan yang duharapkan dirinya pun akan menerima hal itu dengan sikap positif dan akan mencobanya lagi dengan lebih baik.

Sikap percaya diri atau memiliki konsep diri positif merupakan hal yang sangat penting yang harus ditanamkan pada diri siswa. Dimana rasa percaya diri ialah suatu pondasi awal bagi setiap individu untuk menjalankan kehidupannya dengan baik. Jika individu rasa percaya diri yang tinggi, maka sangatlah mudah baginya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Kurangnya percaya diri yang dialami siswa merupakan salah satu sikap negative yang tidak dapat dibiarkan begitu saja. Jika hal ini dibiarkan begitu saja maka pendidikan yang diharapkan akan sukit untuk diwujudkan. Setiap individu diciptakan dengan dibekali potensi-potensi tertentu , tidak semua mampu mengungkapkan potensi yang ada pada dirinya, oleh karna itu siswa harus dibantu mengenali masalahnya melalui layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dengan tujuan siswa mampu untuk mengembangkan potensinya secara optimal.

Oleh karena itu pendidikan di sekolah sangatlah penting bagi siswa, terutama guru bimbingan konseling maupun teman sebaya atau teman belajar siswa, karena dengan adanya kegiatan tersebut siswa dapat memecahkan serta menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang sedang

terjadi terutama kurangnya percaya diri atau konsep diri negatif.

Teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi konsep diri dengan lingkungan, dimana teman sebaya merupakan agen social yang secara tidak sengaja dapat mempengaruhi kita dalam bergaul, juga teman sebaya dapat mempengaruhi kita dalam kegiatan proses belajar mengajar. Untuk menjadikan siswa menjadi generasi yang mampu meningkatkan kepercayaan diri dengan baik, maka dibutuhkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, agar tidak berpengaruh dengan hal yang bersifat negative.

Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti lapangan, tingkat percaya diri pada siswa itu berbeda-beda. Sedangkan di satu sisi siswa membutuhkan suatu komunikasi secara verbal. Pada siswa kelas X SMK Swadhipa 1 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2022/2023 pada dasarnya setiap siswa memiliki potensi yang dapat dikembangkan, namun jika siswa tersebut memiliki konsep diri negatif dan pesimis dalam melakukan sesuatu, memiliki rasa takut dalam mengambil keputusan karena takut akan kegagalan, merasa takut jika mendapat tolgan dari orang lain, takut mengambil resiko sehingga dirinya tidak berani memasang target untuk mencapai keberhasilan dan kemampuan yang dimiliki tidak dipergunakan secara optimal. Pemberian bantuan melalui kegiatan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik *rational emotif therapy* (RET) adalah salah satu cara dalam membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya. Teknik *rational emotif therapy* (RET) diharapkan dapat membantu individu terutama siswa di sekolah dalam meningkatkan rasa percaya dirinya dengan cara merubah pemikiran yang mulanya irasional menjadi pemikiran yang rasional dan memberikan berbagai pengetahuan tentang pentingnya rasa

percaya diri untuk keberhasilan siswa dalam belajar maupun karir.

Siswa kelas X sengaja dipilih oleh peneliti karena mereka sudah memiliki kematangan pola berpikir secara rasional, konkrit, logis, serta memiliki daya ingat yang baik dan pengalaman yang lebih lengkap untuk menunjang perkembangan mereka pada masa remaja.

Konsep Diri

Wiliam D. Brooks (Jalaluddin Rahmat, 2001:99) konsep diri sebagai pandangan dan perasaan tentang diri yang bersifat psikologis, social dan fisik. Selain sebagai penilaian tentang diri, konsep diri juga meliputi apa yang difikirkan dan dirasakan tentang diri. Suasana yang kondusif memungkinkan terbentuknya konsep diri yang positif.

Anita Taylor (Jalaluddin Rakhmat, 2007:100) mendefinisikan konsep diri sebagai "*all you think an feel ababout you, the entire complex of beliefs and attitudes you hold about yourself*". Konsep diri meliputi apa yang kita pikirkan tentang diri sendiri dan yang kita rasakan tentang diri kita sendiri.

Calhaoun dan Acocella (M. Nur Ghufron dan Rini Risnawata S, 2012:13-14) mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran mental diri seseorang. Hurlock menyatakan bahwa konsep diri meruoakan gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri yang merupakan gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, social, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Burn mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambarai diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal di capai.

Hendra Surya (2007:3) mengatakan bahwa konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya sendiri yang meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup, dan penampilan diri. Konsep diri ini sangat dipengaruhi oleh gabungan keyakinan karakter fisik, psikologis, social, aspirasi, prestasi, dan bobot emosional yang menyertainya.

(Dewi Yulianti & Hardianti, 2018) Untuk menumbuhkan konsep diri positif diperlukan keluarga yang harmonis, yang jauh dari konflik. Sebaliknya konsep diri negatif pada anak akan tumbuh dan berkembang pada keluarga yang tidak harmonis/broken home. Konsep diri merupakan hal penting karena dengan konsep diri akan membantu peserta didik untuk mengenal dirinya baik itu dari sisi positif maupun negatif.

Certer. V.Good, pendidikan adalah sebuah upaya untuk mengembangkan kecakapan individu, baik secara sikap maupun perilaku dalam bermasyarakat. Dengan kata lain, pendidikan adalah proses social di mana lingkungan yang terorganisir seperti sekolah dan rumah, mampu mempengaruhi seseorang untuk mapun mengembangkan kecakapan sikap dan perilaku dan diri sendiri dan masalah kepercayaan diri selalu actual untuk dibicarakan karena pada umumnya masalah kepercayaan diri dikaitkan dengan tindakan atau perilaku yang menyimpang, bersikap ragu, tidak punya pedoman, tidak dapat mengukur kemampuan atau potensi diri. Siswa sebagai peserta didik selayaknya tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki. Masalah rendahnya kepercayaan diri perlu dan penting untuk dibahas karena menyangkut sikap yang menyimpang prinsip mental sehat. Pada umumnya peserta didik di sekolah sering

menunjukkan tindakan tidak percaya diri melalui aktifitas yang dilakukan, missal ragu dalam mengambil keputusan, tergantung pada orang lain, sudah terbawa arus juga terbiasa kurang percaya diri, terutama dilakukan siswa SMK Swadhipa 1 Natar Lampung Selatan tahun 2022/2023.

Elizabeth B. Hurlock (1978:59-60) menyatakan bahwa konsep diri bersifat hirarki. Konsep diri primer merupakan yang pertama terbentuk berdasarkan pengalaman anak di rumah. Konsep diri ini dibentuk dari berbagai konsep terpisah, yang masing masing merupakan hasil dari pengalaman dengan anggota keluarga. Konsep diri primer mencakup gambaran diri (*self image*), baik itu fisik maupun psikologis. Dengan meningkatkan pergaulan dengan orang diluar rumah, anak memperoleh konsep lain tentang diri mereka. Ini membentuk konsep diri sekunder. Konsep diri ini berhubungan dengan bagaimana anak melihat dirinya melalui mata orang lain. Konsep diri ini juga akan membentuk gambaran diri atau (*self image*).

Gambaran diri atau (*self image*) merupakan cara seseorang melihat dirinya dan berpikir mengenai dirinya. Hal ini akan berpengaruh terhadap bagaimana seseorang berfikir, merasakan, dan berperilaku. Gambaran diri mulai muncul pada masa balita, di mana anak-anak mulai mengembangkan kesadaran diri.

Jika anak melihat tinggi dirinya, maka akan mendapat harga diri atau (*self esteem*) yang tinggi pula. Jika anak melihat dirinya rendah, maka akan mendapatkan harga diri (*self esteem*) yang rendah pula. Perasaan harga diri berkembang pada masa awal anak-anak dan terbentuk dari interaksi anak dengan orang tua mereka.

Kadir (2015:8) “keluarga mempunyai fungsi yang signifikan karna merupakan

lingkungan utama dan pertama dimana anak berinteraksi sebagai lembaga pendidikan tertua, artinya disinilah proses pendidikan anak dimulai". Sejarah hidup setiap individu di masa lalu yang dapat berpengaruh individu itu menilai dan memahami diri sendiri inilah yang disebut dengan konsep diri. Mahmud (2012:365), konsep diri terdiri dari unsur yaitu "*perceived self*" (bagaimana seseorang atau orang lain melihat tentang dirinya), *real self* (bagaimana kenyataan tentang dirinya), *ideal self* (apa yang dicita-citakan tentang dirinya). Anak yang dibesarkan karena tidak diberi kehangatan, penerimaan, cinta, dan kasih sayang, sangat memungkinkan untuk anak tersebut ketika dia dewasa akan tumbuh dengan rasa ragu-ragu mengenai kepantasan untuk dicintai dan diterima sehingga anak akan memiliki konsep diri yang negatif terhadap dirinya.

Konsep Diri Negative

Menurut Burn (Dalam Lestari, 2017) remaja dengan konsep diri yang negative biasanya berfikir tentang diri sendiri terutama dari segi negative, dan sulit menentukan hal hal yang pantas dihargai dalam dirinya. Hal ini terjadi diantara lain karena pengaruh dari luar dirinya seperti orang tua, rekan sebaya, guru, dan lingkungan sekitar. Jika orang tua, guru, dan teman sebaya cenderung merendahkan, meremehkan, dan mempermalukan, maka sikap remaja terhadap dirinya akan negatif. Remaja dengan konsep diri rendah atau negative biasanya akan bersifat pasif dan tidak percaya diri, bahkan berfikir buruk mengenai dirinya sendiri.

Hurlock (1980:197) remaja yang mengembangkan konsep diri negatif atau kurang baik, maka akan tampak dalam tingkah laku sosialnya, misalnya remaja yang menilai dirinya kurang baik, maka remaja akan menarik diri, menjadi agresif, membalas dendam perlakuan yang tidak adil. Kemudian Elida Prayitno (2006:86)

mengemukakan remaja yang memiliki konsep diri positif-realistis, cenderung menampilkan tingkah laku yang positif dalam arti menghormati, menghargai, dan mengasihi orang lain. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan lebih cenderung menampilkan tingkah laku social yang baik dengan lingkungan, menampilkan keaktifan, kerja keras dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar serta menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya. Dalam lingkungan social mereka menunjukkan tingkah laku yang bisa menghormati, menolong, menghargai ide dan pendapat orang lain. Siswa yang memiliki konsep diri negatif juga akan berdampak pada kemampuannya dalam bertingkah laku social yaitu tidak menghargai orang-orang yang ada disekitarnya.

Remaja dengan konsep diri negatif akan bersikap meyakini dirinya lemah, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup, pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan sebagai halangan, mereka akan mudah menyerah sebelum berperang.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri bukanlah suatu hal yang dibawa sejak lahir, melainkan factor yang terbentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri:

1. Keadaan fisik.

Keadaan fisik dapat mempengaruhi individu dalam meningkatkan konsep dirinya. Individu yang memiliki cacat pada tubuhnya cenderung akan memiliki kelemahan tertentu dalam memandang dirinya sendiri, contohnya memiliki perasaan malu, minder, merasa tidak berharga dan melihat dirinya aneh karena berbeda dengan orang lain.

2. Kondisi keluarga.

Keluarga ialah tempat yang paling utama dalam membentuk konsep diri. Prilaku-prilaku yang diberikan oleh orang tua terhadap individu akan membekas hingga beranjak dewasa dan menjadi pengaruh terhadap konsep dirinya. Cooper Smith mengungkapkan bahwa kondisi keluarga yang buruk dapat mempengaruhi konsep diri yang negative, yang dimaksud kondisi keluarga yang buruk ialah tidak ada pengertian antara orang tua dan anak, tidak adanya keserasian antara ayah dan ibu, keadaan orang tua yang menikah lagi, serta adanya rasa kurang menerima keberadaan anak-anaknya.

3. Tuntutan orang tua terhadap anak. Tidak heran jika orang tua selalu menuntuk anaknya untuk menjadi individu yang mereka inginkan dan harapkan. Tuntutan yang orang tua berikan kepada anaknya membuat anak menjadi merasa tertekan dan menjadi suatu hambatan jika anak merasa tidak mampu untuk melakukan tuntutan tersebut. Selain itu pula ada orang tua yang terlalu melindungi anaknya sehingga anak tersebut sulit untuk berkembang dan hal itu dapat mengakibatkan anak menjadi kurang percaya diri dan memiliki konsep diri negative.

4. Orang-orang terdekat atau teman sebaya.

Tidak semua orang memiliki pengaruh yang sama terhadap suatu individu. Ada orang-orang yang paling berpengaruh pada konsep diri individu, misalnya: orang tua, saudara, orang terdekat dan teman sebaya. Dari mereka seorang individu akan membentuk konsep dirinya. Dari senyuman, pelukan, penghargaan, pelukan, hal itu dapat berpengaruh untuk individu menilai dirinya secara positif, tetapi sebaliknya jika yang individu dapatkan adalah ejekan, cemoohan, celaan, itu akan membuat individu menilai dirinya secara negative.

Ciri-ciri Konsep Diri Positif

Terdapat lima ciri individu yang memiliki konsep diri positif yaitu:

- a) Yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah.
- b) Selalu merasa bahwa dirinya setara dengan orang lain.
- c) Menerima pujian dengan senang hati dan tanpa rasa malu
- d) Menyadari bahwa setiap individu memiliki pemikiran dan perasaan yang berbeda-beda, keinginan dan prilaku yang tidak semuanya dapat ditoleransi oleh orang lain.
- e) Mampu memperbaiki dirinya sendiri, dengan lapang dada menerima ungkapan orang lain tentang kepribadiannya dan berusaha untuk memperbaikinya.

Ciri-ciri Konsep Diri Negative

Menurut Lina & Klara Sr (2010:22-26) ciri konsep diri negative yaitu:

- a) Berusaha menunjukkan sikap yang membuat diri berbeda atau melakukan perubahan yang tidak biasa, hanya untuk mendapatkan pujian dari orang lain.
- b) Terlalu bersikap pesimis, hanya menilai sesuatu dari sisi negativanya saja
- c) Memiliki rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan jika mengambil sebuah keputusan
- d) Sulit untuk menerima kebenaran diri contohnya seperti menerima kekurangan pada diri serta selalu berpandangan rendah pada dirinya sendiri, merasa dirinya tidak memiliki kemampuan.
- e) Sangat bergantung pada keadaan serta bantuan dari

- orang lain, juga mudah menyerah pada nasib.
- f) Selalu menempatkan dirinya pada posisi terakhir, karena merasa dirinya tidak mampu.
 - g) Sering menolak pujian dari orang lain yang diberikan dengan tulus

Rational Emotif Therapy

Setiap orang tua mengharapkan anaknya kelak menjadi “orang” sekarang ini di dalam masyarakat yang penuh persaingan, sukses tidak dapat diraih begitu saja. Banyak sifat pendukung kemajuan harus dibina sejak kecil, salah satu di antaranya ialah kepercayaan diri (self confidence). Istilah rational emotive therapy dapat di deskripsikan dengan menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dan akal sehat (rational thinking), berperasaan (emoting) dan berperilaku (acting), serta dapat berfikir untuk menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperilaku dan berperasaan. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya harus dibantu untuk meninjau kembali cara berfikirnya dan memanfaatkan akal sehatnya.

Pelopop dan sekaligus promotor utama konseling ini adalah “Albert Ellis” (1913-2007), yang telah menerbitkan banyak karangan dan buku antara lain buku yang berjudul *Reason and Emotion in Psychotherapy* (1962), *A New Guide To Rational Living* (1975) serta karangan yang berjudul *The Rational-Emotive Approach To Counseling* dalam buku *Burns Theories Of Counseling* (1979). Menurut pengakuan Ellis sendiri, corak konseling Rational-Emotive Therapy disingkat (RET) berasal dari aliran pendekatan kognitif – Behavioristik. Teorinya mempunyai kemiripan dengan Therapy Kognitif Aaron Beck (yang dirumuskan secara terpisah pada waktu yang hampir bersamaan dan therapy mood baru David Burns. Para ahli psikologis klinis sering menghususkan

diri dalam bidang konseling perkawinan dan keluarga. Pada mulanya Ellis mendapat pendidikan dalam pengalaman prakteknya ia merasa kurang meyakini Psikoanalisa yang dianggap ortodoks. Oleh karena itu berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya dalam theory belajar behavioral, kemudian ia mengembangkan suatu pendekatan sendiri yang disebut Rational Emotive Therapy atau (RET) atau terapi rasional emotif.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan konsep diri yang rendah, diperlukan dukungan dari semua pihak yang terlibat, khususnya siswa itu sendiri. Selain itu, peran guru pembimbing juga sangat penting untuk memberikan rancangan layanan bimbingan kelompok maupun individu bagi siswa yang memerlukannya, baik layanan individual maupun kelompok, baik dalam bentuk penyajian klasikal, kegiatan bimbingan, atau kegiatan lainnya. Alfred Adler (dalam Suryabhrata, 1990: 221) juga menyatakan pada dasarnya manusia merupakan makhluk social. Hal tersebut dapat dilihat dalam wujud kongkretnya bahwa manusia memiliki sikap kooperatif, memiliki hubungan social, hubungan antar pribadi, mengikatkan diri dengan kelompok dan sebagainya.

Tujuan Utama Konseling dengan Teknik Rational Emotif Therapy

Tujuan utama konseling dengan teknik Rational Emotif Therapy (RET) adalah membantu siswa menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Pendekatan Rational Emotif Therapy (RET) juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir dan mereduksi emosi yang tidak diharapkan.

Menurut Willis (2010: 76) RET bertujuan untuk memperbaiki dan merubah perilaku, persepsi, cara berfikir, keyakinan dan pandangan individu yang irasional menjadi rasional, sehingga dirinya dapat

berkembang dan mencapai realisasi yang optimal. Terdapat 3 tingkatan pemahaman dalam Rational Emotif Therapy:

- a) Pemahaman tercapai ketika individu memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab kejadian sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang telah diterima, baik yang lalu maupun yang sekarang.
- b) Pemahaman yang terjadi ketika peneliti membantu individu untuk memahami bahwa yang mengganggu individu itu ialah karena adanya keyakinan yang irasional yang terus dipelajari dan terus didapatkan sebelumnya.
- c) Pemahaman yang dicapai pada saat membantu individu untuk memahami bahwa tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan pemikiran yang irasional kecuali dengan menyadari dan melawan keyakinan itu sendiri.

Tahap Pelaksanaan Konseling

Tahap-tahap pelaksanaan konseling ini merupakan proses yang natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan proses konseling yang dilalui oleh guru BK dan siswa. Tahap-tahap konseling Rational Emotif Therapy (RET) secara umum adalah sebagai berikut:

- a) Membantu siswa memahami bahwa emosi dan perilaku disebabkan oleh kepercayaan dan fikiran.
- b) Menunjukkan bagaimana pikiran seseorang mungkin dapat tertutup. Guru BK meminta siswa bercerita tentang peristiwa sebelumnya seperti apa, kepercayaannya seperti apa, konsekuensi emosional seperti apa.
- c) Mengajarkan siswa cara untuk melawan dan mengubah pemikiran irasional, mengantinya dengan pemikiran yang lebih rasional.

- d) Membantu siswa mengubah perilaku

Kerangka Pikir

Konsep diri merupakan suatu penilaian terhadap diri sendiri akibat adanya interaksi dengan lingkungan disekitarnya. Menurut Pameley dalam Desmita (2014, hlm. 164) mendefinisikan konsep diri sebagai system yang dinamis dan kompleks dari keyakinan yang memiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut. Gagasan tersebut akan mempengaruhi siswa dalam berfikir, termasuk berperilaku disaat belajar yang berimbas pada hasil belajar yang diperoleh siswa. Siswa memiliki konsep diri yang baik maka akan lebih mengenal dan menerima dirinya secara apa adanya dan mempunyai rencana tujuan-tujuan yang hendak di capai. Dengan kata lain siswa yang memiliki konsep diri yang baik maka siswa itu memiliki sikap optimis dan berusaha untuk mencapai tujuan belajar, hal itu akan meningkatkan hasil belajar yang diperoleh selama belajar di sekolah.

Proses pembelajaran akan lebih bermaksan terhadap siswa ketika seseorang guru mampu melibatkan proses kegiatan belajar atau aktifitas siswa, sehingga siswa tidak hanya mempelajari materi saja tetapi siswa dapat mengaitkan materi kepada kehidupan sehari-hari. Siswa mampu mengambil manfaat dari ilmu pengetahuan yang di dapat dan dapat digunakan pada kehidupan nyata.

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri negatif baik itu faktor yang berasal dari dalam diri siswa ataupun faktor dari luar diri siswa tersebut, faktor internal meliputi, 1) keadaan fisik, yang terdiri dari faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh. Faktor external meliputi, 1) faktor keluarga, perilaku buruk yang diberikan oleh orang

tua, kondisi keluarga yang buruk, tidak ada pengertian antara orang tua dan anak, tidak ada keserasian antar ayah dan ibu, keadaan orang tua yang menikah lagi, serta rasa kurang menerima keberadaan anaknya. 2) faktor teman sebaya, contohnya seperti terdapat ejekan, cemoohan, celaan dan bullying hal itu akan membuat individu menilai dirinya secara negatif.

Dari penjelasan diatas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa teknik *rational emotif therapy* ikut andil dan mempunyai pengaruh pada perilaku anak, khususnya menyimpang atau yang mengarah pada kenakalan remaja. Kontrol diri mempunyai konsep diri positif. Perilaku yang tercipta dari proses konsep diri yang tepat akan menimbulkan tindakan atau sikap yang positif, namun apabila proses kontrol diri kurang tepat maka akan timbul sikap atau tindakan yang negatif.

Konsep diri sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari, dan konsep diri inilah yang akan menentukan perilaku dari individu. Individu dengan konsep diri negatif akan rawan untuk melakukan kenakalan, sedangkan individu dengan konsep diri positif yang tinggi dapat mencegah individu untuk berbuat kerusakan atau kenakalan. Hal inilah yang menjadikan peran konsep diri positif dalam diri manusia begitu penting dan sangat diperlukan.

PROSEDUR PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan konseling metode yang akan digunakan dalam penelitian ini, yang meliputi : variabel penelitian, definisi operasional variabel, rencana pengukuran variabel, populasi, sampel dan teknik sampling, teknik pengumpulan data, instrument penelitian dan teknik analisis data.

Menurut Sugiyono (2003:11) penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk

angka atau data kualitatif yang diangkakan seperti bentuk kata, skema, dan gambar. Dan desain penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif adalah dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independen*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes angket, observasi, dokumentasi dan wawancara. Bentuk tes yang digunakan adalah bentuk angket. Tes ini dilakukan untuk mendapatkan data yang berbentuk angka-angka atau nilai tentang teknik *rational emotif therapy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh teknik *rational emotif therapy* dalam menangani siswa yang memiliki konsep diri *negative* pada siswa kelas X SMK 1 Swadhipa Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2022/2023 dan diperoleh data mengenai konsep diri *negative* siswa sebagai berikut.

terdapat peningkatan konsep diri positif sehingga diperlukan peranan guru bimbingan konseling dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Keadaan ini dapat dilihat dari jawaban yang diberikan siswa pada angket konsep diri dan keinginan belajar siswa menunjukkan kesadaran besar pentingnya belajar dan kesadaran itu berbentuk dengan selalu melibatkan guru-guru mata pelajaran. Dengan melibatkan dan kecermatan pemahaman pada siswa tentang bimbingan konseling di sekolah akan selalu tertanam secara sadar keinginan siswa untuk berhasil dalam belajar dan menjauhi pergaulan yang dapat memberikan pengaruh negatif.

Kemudian dari hasil kesadaran dan peranan guru bimbingan konseling dalam

meningkatkan hasil belajar siswa yang terus menerus dilakukan oleh guru di SMK Swadhipa Natar Lampung Selatan menunjukkan hasil yang memuaskan. Siswa lebih mempunyai kemauan untuk belajar dan berprestasi di sekolah. Kesadaran tersebut akan memunculkan keinginan siswa dalam belajar dan memperoleh hasil belajar yang memuaskan, penelitian ini menunjukkan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara teknik *rational emotive therapy* dan konsep diri negatif siswa kelas X semester SMK Swadhipa Natar Lampung Selatan tahun ajaran 2022/2023.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ternyata setiap tingkah laku siswa memiliki keunikan antara satu sama lain dalam belajar mengajar. Ada anak yang cepat tanggap, mudah mengerti atau sebaliknya, ada anak yang kreatif tapi ada pula anak yang pintar dengan prestasi belajar kurang, dan ada anak yang gagal dalam belajar/sekolah sehingga dalam kegiatan belajar mengajar terjadi keunikan pula. Keunikan tersebut perlu dipahami oleh guru mengingat belajar bertujuan membantu memperoleh perubahan tingkah laku bagi siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa “Berdasarkan hasil data analisis data Pengaruh konsep diri negative melalui teknik *rational emotif therapy* meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah dapat memberikan pengaruh peningkatan pada sopan santun dalam pergaulan dapat dibuktikan sebagai berikut: konsep diri positif angketnya lebih tinggi. Berdasarkan hasil angket konsep diri negative melalui teknik *rational emotif therapy* siswa kelas X mengalami perubahan yang signifikan hal tersebut dapat dilihat dari dimensi komunikasi terbuka orang tua, guru

bimbingan konseling dengan anak antara lain keterbukaan, empati, dukungan, perasaan positif, kesamaan yang merupakan bentuk peran serta orang tua dalam berkomunikasi dengan anak, hal tersebut terlihat jelas bahwa dimensi tersebut merupakan dimensi berkomunikasi yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya yang dapat mengontrol diri anak agar tidak terlibat dalam kenakalan remaja yang selama ini cenderung kurang dikarenakan kurangnya kontrol diri yang tanpa bimbingan dari guru serta pola komunikasi orang tua dan anak yang jarang sekali dilakukan. Pelaksanaan konsep diri negative melalui teknik *rational emotif therapy* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri terhadap siswa sebagai wujud profil pelajar pancasila pada siswa kelas X SMK Swadhipa 1 Natar Lampung Selatan.

Saran

Penulis menyadari bahwa pengetahuan dan kemampuan yang ada masih sangat terbatas, namun dalam hal ini penulis akan mencoba memberikan saran-saran yang mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi peningkatan hasil belajar siswa.

, yaitu:

1. Para siswa hendaknya komunikasi orang tua dengan anak lebih sering dilakukan agar dapat mengontrol diri sehingga dapat mengubah pola tingkah laku siswa yang kurang baik menjadi lebih baik.
2. Hendaknya siswa lebih meningkatkan komunikasi antara teman dalam berinteraksi sosial.
3. Hendaknya guru menyarankan kepada siswa untuk selalu bertingkah laku yang baik itu dilingkungan sekolah maupun dilingkungan diluar sekolah
4. Hendaknya guru bersifat pro aktif dalam mengatasi siswa yang mempunyai tingkah laku yang kurang baik.

5. Memberikan dorongan motivasi agar berminat dalam memanfaatkan layanan bimbingan konseling di sekolah.
 6. Sebaiknya pihak sekolah dalam memberikan layanan bimbingan konseling, dapat memperhatikan psikologis siswa.
 7. Sebaiknya pihak sekolah dapat menyediakan sarana dan prasarana didalam memberikan layanan bimbingan konseling kepada siswa.
 8. Sebaiknya pihak sekolah bekerja sama dengan ahli yang berkompetensi dalam psikologi didalam memaparkan layanan bimbingan konseling di sekolah.
- Kadir, Abdul. (2015). *Rahasia Tipe-Tipe Kepribadian Anak*. Yogyakarta: DIVA Pres (Anggota IKAPI).
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) 13.
- Mastudi, Indri. *50 kiat percaya diri*. (Jakarta: Hi-Fest Publish, 2008).
- Mahmud. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Pudjijogyanti. 1995. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. (Jakarta: Arcan).
- Ros Kadir, Abdul. (2015). *Rahasia Tipe-Tipe Kepribadian Anak*. Yogyakarta: DIVA Pres (Anggota IKAPI) dakarya.
- Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995).

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Irsyad Al-Nafs, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* Volume 7, Nomor 1 Mei 2020: 61-76.
- Dewi Yulianti, Yuli Hardianti, *Pengaruh Pendekatan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Broken Home SMA 1 Sikur*, *E-Jurnal Konseling Pendidikan*, 2018, Vol. 2 No. 1. h. 65.
- Elida Prayitno. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: BK FIP UNP.
- Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak* Jilid 2. Terjemahan oleh Meitasari Tjandrasa, Erlangga, Jakarta, 1978.
- Froggatt, W. A Brief Introduction To Rational Emotif Behavior Therapy: *Jurnal Of Rational Emotif and Cognitif Behavior Therapy*. 3 (1): 1 – 15
- Gantina, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: Indeks).
- Hendra Surya. (2007). *Percaya Diri itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin Rahmat. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja.

