

*THE EFFECTIVENES OG REBT TECHNIQUE USING ABCDEF IN
ANTISIPATING STUDENTS' LOW SELF-ESTEM*

**PENGARUH TEKNIK REBT DENGAN MENGGUNAKAN MODEL ABCDEF
UNTUK MENGATASI RASA RENDAH DIRI SISWA**

Nusuki¹, Dewi Yulianti²

Email : nusukirian@gmail.com.

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

Abstrac

The purpose of this study was to know theeffect of the REBT technique by using the ABCDEF model in overcoming the inferiority complex of grade VII students at MTs NW Tanak Maik in academic year 2019/2020. This study was an experimental method with a single subject design that was A-B design. The sample of this study was a student who has a complex problem which was selected by a purposive technique. The data collection of thi study was a scale. The data analysis of this study was establish on the baseline phase (A) and the intervention phase (B), and It used a single subject experiment formula by calculating the number of the data scores in each condition, the number of dependent variables that wanted to be changed, thestabilitydata and anumber of the level of data changing in one conditions. The results of this study indicated that there was an effect of providing a counseling approach to the influence of REBT counseling by using the ABCDEF model to overcome the inferiority complex of students at MTs NW Tanak Maik.

Keywords: *rational emotive behavior therapy (REBT), ABCDEF, low self-esteem*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh teknik REBT dengan menggunakan model ABCDEF untuk mengatasi rasa rendah diri siswa kelas VII di MTs NW Tanak Maik Tahun Pembelajaran 2019/2020. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain subjek tunggal menggunakan desain (A-B). Dalam penelitian ini digunakan satu orang siswa yang bermasalah sebagai sampel yaitu yang diambil dengan teknik *purposive*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Analisis data dilakukan pada *fase baseline* (A) dan *fase intervensi* (B), dan menggunakan rumus eksperimen subjek tunggal dengan menghitung banyaknya data poin (skor) dalam setiap kondisi, banyaknya variabel terikat yang ingin diubah, tingkat stabilitas data dan perubahan level data dalam satu kondisi atau antar kondisi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian layanan pendekatan konseling pengaruh konseling REBT dengan menggunakan model ABCDEF untuk mengatasi rasa rendah diri siswa di MTs NW Tanak Maik.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), ABCDEF, Rasa Rendah Diri*

PENDAHULUAN

Rasa rendah diri mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidak mampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subyektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Adler (dalam Suryabrata, 2011:187). Merujuk pada pendapat Adler diatas, maka rasa rendah diri adalah perasaan seseorang merasa kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya. Indikator rasa rendah diri antara lain (1) pesimis terhadap diri sendiri, (2) bertindak kaku seakan sadar akan keadaan diri yang banyak kekurangan, (3) mudah menyerah, (4) agresif, (5) egosentris, (6) takut membuat kesalahan, (7) menyalahkan dunia, (8) seringkali tampak murung dan depresi.

Aspek-aspek rendah diri (dalam Ahmad & Karunia, 2017:199-200). Dari aspek fisik seperti: kepincangan, cacat, bagian wajah yang tidak proporsional, ketidak mampuan dalam berbicara maupun penglihatan, aspek fisik lebih kedalam organ *inferiortory* karena dari individu berfikiran negatif dan pesimis terhadap dirinya (*disfungsi*), kondisi jantung lemah, mengidap kelainan jantung dini, memiliki paru-paru lemah, asma atau polio. Aspek fisik termasuk rendah diri primer atau perasaan rendah diri sadar (*inferiortory feeling*) yaitu rasa rendah diri yang timbul dari dalam diri individu (Hamdi, dalam Ahmad, 2017:199). Dari aspek psikologis seperti: perasaan kurang berharga, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, mengasihani diri sendiri, mudah menyerah, agresif, egosentris, selalu dicap sebagai orang bodoh, nakal, lemah, dilecehkan, berfikiran negatif, pesimis, takut membuat kesalahan, menyalahkan dunia (Purwanti, 2000:20). Aspek psikologis ini termasuk rasa rendah diri sekunder atau perasaan rendah diri tak sadar (*inferiority complex*) yaitu: rasa rendah diri yang timbul karena pengaruh dari luar individu. Perilaku-perilaku dari aspek psikologis yaitu tanda tidak nyata, misal: berlagak galak biar dianggap kuat, banyak berbicara agar dianggap banyak tahu (Purwanti, dalam Ahmad, 2017:199).

Dari aspek sosial seperti: perasaan kurang mampu dalam penghidupan, kecendrungan menolak orang, diintimidasi oleh teman-teman, malu, penakut, merasa tidak aman, ragu-ragu, pengecut, tertindas, dimanja, diabaikan, pengasuhan yang tidak toleran, menarik diri dari kehidupan sosial, mencela, tidak positif, sangat sensitif, memancing pujian, bersikap kasar. Aspek sosial ini termasuk rasa rendah diri sekunder karena timbul pengaruh dari luar individu. Tanda nyata dari aspek sosial antara lain: keringat dingin, gemeteran, tidak berani bertatapan mata dan tidak berani berbicara (Pramono, dalam Ahmad, 2017:200).

Dampak rendah diri (1)“Gagal mengeksplorasi diri, setiap manusia pasti memiliki potensi-potensi mental dan fisik yang bilamana digali dan dilatih secara optimal akan mengantarkannya meraih sukses....(2) melemahkan semangat juang, tidak salah bila para pakar kesuksesan berkeyakinan bahwa modal utama kesuksesan hidup lebih ditentukan oleh kekuatan mental dibanding kecerdasan, keahlian dan kompetensi teknis lainnya....(3) memperkokoh ketidak mampuan, ketidak percayaan cenderung membuat anak menarik diri dari pencatutan hidup”. Tamwif (dalam Anonim, 2016).

Tujuan utama REBT adalah untuk membantu klien memperjuangkan *unconditional self-acceptance* (USA) (menerima dirinya sendiri tanpa syarat), *unconditional other-acceptance* (UOA) (menerima orang lain tanpa syarat), dan *unconditional life-acceptance* (ULA) (menerima hidup tanpa syarat). Dryden & David (dalam Erford, 269-270).

Dryden (dalam Erford, 2017:273) menggaris besarkan sebuah proses 13 langkah yang cukup spesifik untuk mengimplementasikan REBT yaitu:

- 1) Tanyakan kepada klien, apa yang membawanya ke konseling.
- 2) Sepakati tentang sebuah masalah untuk didiskusikan dan tujuan-tujuan untuk konseling.
- 3) Ases kejadian pengaktifnya (A). penting untuk menentukan tindakan yang mencetuskan sebuah keyakinan irasional. (salah satu alternatifnya adalah mendahulukan langkah 4 sebelum langkah. 4).
- 4) Ases konsekuensi (C) isu yang membuatnya mencari konseling. Konsekuensi itu bisa perilaku, emosional, atau kognitif.
- 5) Identifikasi dan ases masalah emosional sekunder klien, kalau ada.
- 6) Ajarkan kepada klien bahwa keyakinan dibalik A berkaitan langsung dengan C.
- 7) Ases B, bedakan antara pemikiran *absolutistic* (tradisional) dan pemikiran yang lebih rasional.
- 8) Buat hubungan antara B dan C yang irasional.
- 9) Bantu klien untuk menentang (D) keyakinan irasional dan fasilitasi pemahaman yang lebih mendalam tentang B yang irasional.
- 10) Bantu klien memperdalam keyakinan dirinya pada keyakinan rasional yang baru.
- 11) Berikan pekerjaan rumah (PR) yang memungkinkan klien untuk mempraktikkan apa yang telah dipelajari.
- 12) Periksa kemajuan klien pada pekerjaan rumahnya selama sesi yang akan datang.
- 13) Bantu klien untuk mengatasi kesulitan apa pun terkait masalah atau pekerjaan rumahnya dan generalisasikan penggunaan proses tersebut untuk masalah-masalah yang lain.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ada dua pendekatan yakni: pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen pada dasarnya merupakan suatu cara untuk memperoleh pengetahuan atau cara memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi.

Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B. Desain A-B merupakan desain yang paling sederhana dari desain yang lain dan desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian eksperimen subjek tunggal, desain ini disusun atas dasar apa yang disebut dengan *logika baseline*. *Logika baseline* menunjukkan satu pengulangan pengukuran perilaku atau target behaviour sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B) oleh karna itu, dalam penelitian dengan desain kasus tunggal selalu ada pengukuran target *behavior* pada fase *baseline* dan pengulangannya sekurang-kurangnya satu *fase intervensi* (Hasselt dan Hersen, dalam Sunanto, Takeuchi, Nakata, 2005:55).

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian subjek tunggal menggunakan desain A-B meliputi pengukuran target *behavior* pada *fase baseline* dan setelah *trend* dan *level* datanya stabil kemudian *intervensi* mulai diberikan. Dalam skala ini terdapat tiga aspek rasa rendah diri yang akan menjadi acuan untuk memperoleh data tentang rasa rendah diri siswa. Aspek-aspek tersebut akan dirincikan untuk dibuat pernyataan agar mudah diisi oleh responden dan responden dapat memilih pilihannya sesuai dengan keadaan yang dirasakannya.

Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang pendekatan REBT dengan menggunakan model ABCDEF untuk mengatasi rasa rendah diri berbentuk pernyataan yang tertulis. Pernyataan yang akan diajukan sebanyak 30 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yakni sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Pernyataan yang akan diberikan berbentuk pernyataan negatif. Bila

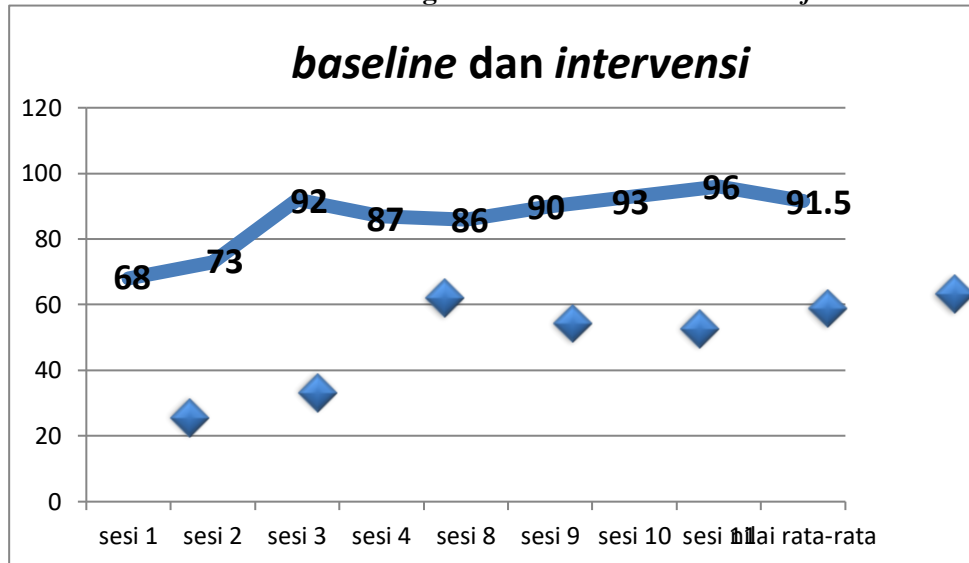
pernyataannya negatif akan diberikan skor 1 pada pilihan sangat sering, diberikan skor 2 pada pilihan sering, diberikan skor 3 pada pilihan kadang-kadang, dan diberikan skor 4 pada pilihan tidak pernah. Sedangkan pada pernyataan yang positif akan diberikan skor kebalikan dari pernyataan negatif.

Selanjutnya pada penelitian dengan kasus tunggal penggunaan statistik yang kompleks tidak dilakukan tetapi lebih banyak menggunakan statistik deskriptif yang sederhana. Penelitian dengan desain kasus tunggal berfokus pada data individu dari pada data kelompok. Teknik analisis yang digunakan adalah presentase untuk keperluan penyusunan grafik.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan pengumpulan data dan hasil analisis skala rasa rendah diri sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan mengenai pengaruh Teknik REBT dengan menggunakan model ABCDEF untuk mengatasi rasa rendah diri siswa di MTs NW Tanak Maik maka dapat digambarkan seperti dibawah ini:

Grafik: Hasil Analisis Perbandingan Antara *Fase baseline* dan *fase intervensi*.



Dari gambar 1.1 di atas dapat diketahui perbandingan skor antara *fase baseline* dan *intervensi* yang terdiri dari *fase baseline* dari sesi satu sampai dengan sesi ke empat sedangkan *intervensi* pada sesi delapan sampai dengan sesi 11.

Berdasarkan hasil grafik subyek tunggal dari data hasil penghubungan *fase baseline* dan *fase intervensi* dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan skor setelah diberikan skala rasa rendah diri *fase baseline* dan setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik REBT (*fase intervensi*). Sebelum diberikan konseling individu dengan skor *fase baseline* tertinggi= 92, Skor terendah= 68 sedangkan setelah diberikan layanan konseling REBT (*fase intervensi*) skor tertinggi= 96, skor terendah= 86. Skor rata-rata mean sebelum diberikan konseling= 75 dan skor rata-rata *intervensi* setelah diberikan konseling = 91,5. Jadi terdapat perbedaan skor sebelum diberikan konseling dan sesudah diberikan konseling REBT. Skor rata-rata *intervensi* lebih tinggi dari pada skor rata-rata *baseline*. Sehingga hasil skor akhir dari hasil analisis data diatas rata-rata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran rasa rendah diri siswa kelas VIII MTs NW Tanak Maik Tahun Pembelajaran 2019/2020. Sebelum diberikan konseling REBT (*fase intervensi*) dan gambaran data psikologis kelas VIII MTs NW Tanak Maik Tahun Pembelajaran 2019/2020. Setelah diberikan konseling REBT (*fase intervensi*).

1. Gambaran psikologis setelah diberikan skala rasa rendah diri.
Berdasarkan hasil perhitungan data *baseline* (evaluasi awal) tersebut, maka dapat diperoleh hasil gambaran tentang psikologis siswa sebelum diberikan skala dalam kategori rendah dengan kecenderungan arah trendnya dikatakan stabil.
2. Gambaran pemahaman tentang psikologis setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik REBT dapat dikatakan berhasil dilihat dari data sebelum dan sesudah diberikan konseling REBT.
3. Berdasarkan hasil perhitungan data *intervensi* (pemberian perlakuan) maka dapat diperoleh hasil bahwa gambaran psikologis siswa tergolong arah trendnya meningkat dari sesi sebelumnya.

Adapun untuk melihat tingkat keberhasilan yang dilakukan peneliti deskriptif penelitian ini maka akan digambarkan berdasarkan hasil dari penelitian yang relevan, yang pernah dilakukan oleh peneliti lain. Penelitian yang telah dilakukan oleh Oktora (2017) dengan menggunakan wawancara konseling dengan menggunakan teknik REBT di sekolah SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terapi kelompok teknik REBT dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar. Kemudian diperkuat oleh Firdaus (2017) melakukan penelitian tentang konsep diri positif dengan menggunakan konseling individu dengan teknik REBT di sekolah SMPN 10 Bandar Lampung. Hasil penelitiannya terdapat perubahan, yaitu konseli tidak lagi malu dengan keadaan fisiknya, mau keluar kelas untuk bermain, konseli mau bertanya dan maju kedepan kelas, mulai menerima kekurangannya dan berusaha mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya. Dan di perkuat oleh penelitian yang dilakukan Sartika (2017) tentang REBT berbasis rasa syukur dapat meningkatkan konsep diri siswa di MTs N Wonokromo Pleret Bantul. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa REBT berbasis rasa syukur dapat meningkatkan konsep diri siswa. Dengan bersyukur seseorang akan mengetahui nikmat potensi yang diberikan oleh Allah SWT, dan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki sehingga mampu untuk mengembangkan dan mengaplikasikan potensi diri dalam kehidupan yang positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terhadap rasa rendah diri siswa. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan hasil skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil skala rasa rendah diri yang diberikan kepada siswa kelas VIII menunjukkan jumlah skor keseluruhan (*fase baseline*) 320 dengan kategori terendah sedangkan skor keseluruhan (*fase intervensi*) 366 dengan kategori tertinggi. Ini artinya pemberian layanan konseling REBT dapat memberikan pengaruh untuk mengatasi rasa rendah diri pada siswa kelas VIII di MTs NW Tanak Maik Tahun Pembelajaran 2019/2020.

REFRENSI

- Ahmad & Karunia. (2017). "Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram". Mataram: FIP IKIP Mataram.
- Ainun, Khasanah.(1999). "Bimbingan Konseling Agama Dalam Mengatasi Rasa Rendah Diri". Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya: Surabaya
- Arikunto, Suharsimi. (1998). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin.(2010). Metode Penelitian.Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. (2005). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama
- Erford, Bradley T. (2017). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar
- Enik Sartika, (2017). Konseling Rational Emotive Behaviour therapy (REBT) berbasis rasa syukur dalam meningkatkan konsep diri remaja, 2017/2018.
- Girang, Firdaus. (2017). "Penggunaan Konseling Individu Rasional Emotif Behaviour Terapi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung". Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Lampung
- Prayitno & Amti, Erman. 2009. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta : PT Rineka cipta
- Ridwan. (2017). Modul Keterampilan Dasar Konseling: Universitas Hamzanwadi
- Sondi, Silalahi. (2018). "Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan kepercayaan Diri pada korban penyalahgunaan Napza di rehabilitas berbasis masyarakat mandiri Cirebon jawa barat".Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan Dakwah dan Ilmu Komunikasi. UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta
- Sugiyono, (2010) Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Alfabeta
- Sukmadinata, Nana S. (2012). MetodePenelitianPendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sunanto,Takeuchi,Nakata.(2005). Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal.Tsukuba: Criced
- Suryabrata, Sumadi. (2011). Psikologi Pendidikan, Jakarta: PT: Raja Grafindo Persada
- Suryosubroto. (2010). Beberapa Aspek Dasar-dasar Pendidikan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Siska Wiyasa Oktor, (2017). Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Studi Kasus Siswa Kelas X SMA 15 Negeri Bandar Lampung Tahun 2017/2018.
- Tamwifi. (2016). "Dampak Rendah Diri" (Online), <http://kampuspendidikan.blogspot.com>. Download 14 Juni 2019