

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Zahrotin Nisa, Ahmad Sulthoni, dan Dwi Anggraini Rahman Evaluasi Tingkat Kesehatan Mental dan Potensi Suicidal Attempt di Lingkungan Perguruan Tinggi Banyuwangi	2778–2790
Amanda Shalsabila Gunawan, Annisa Nur Aulia, Hanna Berliana, Siti Hajar Munfarijah dan Muhammad Rezza Septian Kualitas Supervisi Program Bimbingan dan Konseling Di SMK Cendekia Batujajar Berdasarkan Latar Belakang Supervisor	2791-2799
Rizka Oktavia Dila Telaah Filosofis terhadap Konsep Eksistensialisme dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan dan Konseling	2800-2806
Gatis Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy dan Budi Purwoko Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling <i>Person Centered Therapy</i> : Kajian Literatur	2807-2823
Raih Islamiah dan Deni Iriyadi Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga	2824-2836
Rosi Rosifah dan Deni Iriyadi Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Kedisiplinan Penggunaan Gawai Pada Anak	2837-2846
Ena Sukaesih, Tika Febriyani dan Laila Maharani Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung	2847-2854
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J.T. Lobby Loekmono Evaluasi Program Bimbingan Konseling dengan Menggunakan Model Evaluasi <i>Discrepancy</i> di SMP Kristen 2 Eben Haezer Salatiga	2855-2860
Ayong Lianawati, Eka Wahyu Ningsih Pae, Maria Sri Vandriyani dan Siti Auliya Putri Allifah Dampak Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Perilaku Membolos Siswa: Studi Kasus pada Siswa di Surabaya	2861-2873
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J. T. Lobby Loekmono Memaksimalkan Potensi Generasi Alpha untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045.....	2874-2880
Hasna Azzahiyah Suherman, Wafa Nurul Fauziah, Windy Lameria Simanullang, Mamat Supriatna, dan Rina Nurhudi Ramdhani Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Radikalisme Sebagai Akar Terorisme di Lingkungan Pendidikan	2881-2889

Aluh Hartati dan Pahriah

Implementasi Teknik Cognitive Restructuring pada Perilaku Bullying Mental Siswa SMP 2890-2907

Hariadi Ahmad dan Safira Dwi Yanti

Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap *Self Confidence* Siswa SMP 2908-2933

Muhamad Nasrudin, Nanaz Nur Fadillah, Apip Rudianto dan Anas Salahudin

Strategi Kolaboratif Wali Kelas dan Guru BK dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar 2934-2942

Ni Ketut Alit Suarti dan Alisa Septianingsih

Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Siswa SMP Islam Mubarak 2943-2955

PENGARUH TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP *SELF ESTEEM* SISWA SMP ISLAM MUBAROK

Oleh:

Ni Ketut Alit Suarti dan Alisa Septianingsih

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
E-mail: alitsuartiundikma@gmail.com; ichaseptianingsih25@gmail.com

Info Artikel : Dikirim: 09-09-25; Direview: 17-09-25; Dipublis: 10-10-25.

Cara Sitasi : Suarti. N.K.A., dan Septianingsih. A. 2025. *Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Self Esteem Siswa SMP Islam Mubarak*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling. Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025.

Abstrak. Harga diri (self-esteem) atau yang umumnya dikenal dengan istilah yang sering di kaitkan dengan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain. Self-esteem seseorang merupakan cerminan dari bagaimana orang lain melihatnya, atau lebih tepatnya cerminan dari nilai yang orang lain tempatkan pada dirinya sebagai manusia. Siswa usia sekolah seringkali bergelut dengan permasalahan rendahnya harga diri (self-esteem) yang mereka miliki. Berdasarkan permasalahan tersebut maka alternatif Solusi yang dapat digunakan yaitu menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap self-esteem siswa SMP Islam Mubarak? Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap self-esteem siswa SMP Islam Mubarak. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pemberian angket sebagai metode pokok dan metode observasi, wawancara serta dokumentasi sebagai metode pelengkap. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan rumus t-tes. Hasil analisis data menunjukkan nilai t-hitung sebesar 4,973 setelah diberikan perlakuan dan nilai t-tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan d.b (N-1) = 4 sebesar 2,776. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari pada nilai t-tabel ($4,973 > 2,776$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Self Esteem Siswa SMP Islam Mubarak.

Kata Kunci: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self Esteem

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap yang terjadi secara alami dalam kehidupan setiap orang. Sebagai hasil dari kenyataan bahwa tahap ini adalah tahap transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, tidak jarang bagi banyak remaja untuk mengalami berbagai tantangan sepanjang tahap ini. Umumnya remaja pada tahap ini mengalami banyak sekali gejala yang dihadapi, baik dari dalam maupun luar kehidupan remaja itu sendiri. Dimasa ini remaja memiliki keinginan yang besar untuk bergaul dan diterima oleh lingkungan dan kelompok

sebayanya. bahkan kemudian bila mendapat penolakan dari sekitarnya dapat mengakibatkan perasaan frustrasi dan menjadikan remaja menjadi pribadi dengan harga diri yang rendah.

Self-esteem (Harga diri) atau yang umumnya dikenal dengan istilah yang sering dikaitkan dengan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain. Coopersmith dalam (Mangantes, 2023) percaya bahwa “*self-esteem* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan penilaian orang lain terhadap dirinya, penghargaan orang lain terhadap dirinya, termasuk

kemampuannya”. Dalam sumber lain dikatakan bahwa “*self-esteem* adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi atau menilai diri mereka sendiri, yang dapat diringkas menjadi ide dan pola pikir yang bertanggung jawab atas perasaan pantas dihargai sebagai individu dan berkontribusi pada perasaan berharga” (Selvia, 2020).

Self-esteem (harga diri) bisa turun kapan saja dan mempertahankan harga diri sama saja dengan berenang. Gravitasi bisa menarik seseorang kapan saja bila hanya diam di tempat dan tidak melakukan apapun untuk menyelamatkan diri. Harga diri umumnya dianggap sebagai kadar cinta terhadap diri sendiri” (Gyun, 2022). Harga diri (*self-esteem*) rendah, berdampak pada penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa malu, sulit menerima kritik orang lain, mudah marah, cemas, mengarah pada menurunnya tingkat kepercayaan diri hingga depresi. Banyak dari remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dikarenakan mereka merasa canggung, malu, tidak percaya diri, dan rendah diri dalam berinteraksi. Yang dikhawatirkan bila perasaan rendahnya *self-esteem* (harga diri) ini dialami oleh siswa sekolah, maka muncul berbagai permasalahan lainnya yang akan dihadapi seperti kurang minatnya siswa terhadap pendidikan, pemilihan metode belajar yang tidak sesuai dan masalah lainnya. Untuk menghadapi permasalahan pendidikan tersebut, penting bagi setiap siswa untuk memiliki *self-esteem* yang sehat dan karakter yang kuat.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan melalui pengamatan langsung dan wawancara dengan Guru BK SMP Islam Mubarak dikonfirmasi bahwa memang benar ada sebagian besar siswa yang mengalami permasalahan terhadap harga diri (*self-esteem*) dimana dalam kasus ini dibuktikan dengan siswa

yang enggan menampilkan bakat dan kecerdasan yang mereka miliki, sering menganggap bahwa diri mereka rendah, sangat menghindari bila ditunjuk untuk maju ke depan kelas, malu, takut disalahkan, dan tidak percaya diri. Dalam upaya membantu siswa dalam mengatasi permasalahan *self-esteem*, maka peneliti tertarik untuk menawarkan pemecahan masalah dengan teknik REBT.

KAJIAN PUSTAKA

Self-esteem secara umum dapat diartikan sebagai menghargai diri atau harga diri. Dalam percakapan sehari-hari *self-esteem* lebih dikaitkan dengan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain, yang dinilai dari perilaku orang yang terlibat. *Self-esteem* merupakan salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupan. Karena perkembangan *self-esteem* remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalan dimasa mendatang. Sebagai penilaian terhadap diri sendiri, maka pengembangan *self-esteem* menjadi bagian penting dalam Pendidikan karena diharapkan mampu memproses penemuan konsep diri positif pada jiwa anak.

Dalam sebuah sumber dikatakan bahwa “*self-esteem* adalah fenomena universal. Ia percaya bahwa *self-esteem* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang didasarkan pada penilaian orang lain terhadap dirinya, penghargaan orang lain terhadap dirinya, termasuk kemampuannya” (Mangantes, 2023). Artinya jika lingkungan menganggap individu tersebut bermakna dan lingkungan menyukai seseorang, maka orang tersebut akan otomatis menyukai dirinya sendiri. Keadaan ini mendorong terbentuknya *self-esteem* yang tinggi dan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan keterangan di atas, disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri yang didasari pada penilaian orang lain. Teori *self-esteem* ini

memberikan pemahaman bahwa semakin seseorang mengevaluasi dirinya sendiri, semakin menurun kecenderungannya untuk merespon evaluasi dan penilaian dari orang lain. Dalam hal ini orang-orang dengan *self-esteem* yang tinggi akan merasa dirinya berharga, puas terhadap diri sendiri, dapat menerima kritik, tahu akan keterbatasan diri sendiri, rendah hati, aktif, mandiri, dan berani mengambil resiko.

Tinggi rendahnya harga diri utamanya ditentukan oleh sikap pengasuhan orang tua. Namun sayangnya, saat masih kanak-kanak banyak orang tua sebagai pengasuh primer tidak menerapkan ilmu parenting yang cukup baik dalam pengasuhannya. Hal ini menjadi masalah besar mengingat relasi sosial, termasuk keluarga memainkan peran penentu dalam perkembangan harga diri anak. Faktor-faktor yang membentuk dan mempengaruhi *self-esteem* yaitu: latar belakang sosial, karakteristik pengasuhan orang tua, karakteristik subjek, riwayat awal dan pengalaman, serta hubungan orang tua dan anak (Mangantes, 2023).

Uraian di atas membuktikan bahwa ada besar sekali manfaat memiliki harga diri (*self-esteem*) bagi setiap individu. Bila setiap individu memiliki harga diri yang baik maka akan muncul sikap yang optimis, pandangan tentang dunia yang begitu luas dan tidak terbatas akan penilaian orang lain menjadi kekuatan yang dapat memberikan semangat dan motivasi untuk terus berkembang dan terus berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Rendahnya *Self-esteem* (harga diri) tidak selalu disebabkan oleh tingkat kedewasaan seseorang maupun pencapaian sosial tertentu. Ini terjadi karena sering kali seorang individu meremehkan pencapaian yang dimiliki dan mengabaikan potensi diri sendiri, menilai diri sendiri dengan standar yang terlalu tinggi, yang bahkan tidak diterapkan saat menilai orang lain.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan teknik pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. “Dalam REBT, emosi itu penting, tetapi kognisi seseorang adalah sumber berbagai masalah psikologis” (Erford, 2020: 269). Ellis dalam sumber berbeda mengungkapkan bahwa “setiap orang itu berpotensi memiliki *rational belief* dan *irrational belief* dan ketika intensitas *irrational belief* lebih banyak dibanding *rational belief* maka individu tersebut akan menjadi terganggu” (Marlina dkk. 2021). Terapi REBT berusaha keras menolong individu mengubah *irrational belief* menjadi *rational belief* serta memperbaiki fungsi emosi dan perilaku agar lebih baik. Berdasarkan dari fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap *Self Esteem* Siswa SMP Islam Mubarak”. REBT merupakan salah satu dari sekian banyaknya teknik dalam konseling. Dalam garis besar, teknik ini menekankan perubahan yang mendalam dari cara berfikir seseorang. Sejalan dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, kerap kali kita temui permasalahan-permasalahan sederhana yang muncul dari pemikiran negatif, yang tanpa disadari menjadikan individu melupakan konsep berfikir dengan akal sehat.

Terapi REBT berusaha keras menolong individu mengubah *irrational belief* menjadi *rational belief* serta memperbaiki fungsi emosi dan perilaku agar lebih baik. Ketika individu mampu mengubah keyakinan tidak rasional menjadi keyakinan yang rasional di dalam terapi, berarti individu berhasil menolong dirinya sendiri dan secara signifikan mengurangi gangguan yang mereka

alami. Jadi dapat disimpulkan ketika berfikir dan bertindak laku rasional maka individu akan efektif, bahagia dan memiliki kemampuan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasi klien dengan kepercayaan irasional serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan irasional. REBT memiliki tiga jenis pendekatan yaitu *cognitive, behavior dan emotive*. Dalam penelitian ini, peneliti akan memfokuskan pada penggunaan pendekatan *cognitive* yang dimana konsep ini diharapkan mampu mengatasi permasalahan *self-esteem*.

Prinsip dasar dalam teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional. Seperti yang sudah dijelaskan di awal dimana REBT meyakini bahwa emosi, perilaku dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Konselor profesional perlu membantu klien memahami bahwa penilaian-penilaian orang lain pada dasarnya adalah suatu hal yang dapat berubah sewaktu-waktu, dan yang perlu di fokuskan dalam hal ini adalah proses penerimaan diri sendiri. Dengan mempertimbangkan hal-hal di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip REBT menganggap manusia sebagai makhluk yang sempurna dan unik diantara semua makhluk hidup di bumi. Manusia diberi akal, yang memungkinkan mereka untuk berfikir logis atau tidak logis yang memungkinkan mereka untuk mengekspresikan isi hati secara bebas. Permasalahan *self-esteem* yang rendah ini dapat diatasi dengan melakukan hal-hal

yang positif, yang dapat membantu mengalihkan pikiran dari yang tidak rasional ke hal-hal yang lebih rasional. Jika seseorang mengalami gangguan dan penurunan pada *self-esteem*, maka dapat dipastikan bahwa individu tersebut tidak dapat mengekspresikan dirinya apa adanya.

Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak semata-mata diarahkan pada penghapusan gejala, tetapi mendorong klien untuk menguji secara kritis nilai-nilai diri yang paling dasar. Jika masalah yang dihadapi klien adalah ketakutan akan kegagalan, sasaran yang dituju terapis adalah bukan hanya pengurangan ketakutan yang spesifik itu, melainkan penanganan atas rasa takut gagal pada umumnya. Tujuan utama dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berupaya untuk meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis.

Dryden & David (Erford, 2020) menjelaskan bahwa “penanganan dengan menggunakan REBT bertujuan untuk membantu klien memperjuangkan *unconditional self-acceptance* (USA) menerima diri sendiri tanpa syarat, *unconditional other-acceptance* (UOA) menerima orang lain tanpa syarat, dan *unconditional live-acceptance* (ULA) menerima hidup tanpa syarat”. Dalam sumber yang berbeda “tujuan dari REBT yakni: (1) membantu klien mencapai insight tentang *self-talk*-nya sendiri (2) membantu klien mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya dan (3) melatih klien tentang prinsip-prinsip REBT sehingga akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan konselor profesional”.

REBT mampu mengganti pikiran irasional menjadi rasional yang dihadapi konseli, dengan memperlihatkan kepada konseli bentuk-bentuk irasionalnya dan membantu konseli dalam menyelesaikan masalah. Oleh karena itu pentingnya memberikan pemahaman kepada konseli tentang pikiran irasional mereka, lalu kemudian konselor menjelaskan pikiran seperti apa yang dapat menggantikan pikiran tersebut yang bentuknya lebih rasional dan positif. Dengan bantuan konselor profesional, dapat dikatakan bahwa REBT mampu memperbaiki serta mengubah semua perilaku hingga pola pikir yang tidak rasional dan tidak logis menjadi pola pikir rasional yang lebih logis. Pada akhirnya diharapkan klien dapat mengembangkan dirinya sendiri, kemudian dapat menghilangkan gangguan emosional yang rusak, menumbuhkan rasa ingin tahu, kemandirian, toleransi, menerima ketidakpastian, komitmen yang fleksibel, berfikir saintifik, berani mengambil resiko dan mengakui serta menerima diri sendiri.

Dalam penerapan layanan REBT, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. *Untuk membantu individu merubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional, terlebih dahulu amat sangat penting mengetahui apa yang menjadi tantangan utama yang dihadapi individu itu sendiri.* Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau mengatasi potensi-potensi yang dimilikinya. Berkaitan dengan hal ini, *penting sekali untuk mengetahui pula apa saja pendekatan dalam penerapan REBT.*

Dalam penelitian ini konsep REBT yang digunakan akan lebih berfokus pada teknik *Cognitive Disputation* yang merupakan bagian dari usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical*

persuasion didactif presentation, socratic dialogue, vicarious experiences, dan berbagai ekspresi variabel lainnya. Teknik yang digunakan untuk melakukan konsep ini adalah dengan bertanya (*questioning*). Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diterapkan untuk membantu konseli mengembangkan perspektif hidup yang lebih logis dengan membantu menghapus perspektif sebelumnya dan mengatasi diri sendiri. Dalam penelitian ini guru berperan sebagai konselor sedangkan siswa yang menjadi konselinya. Dalam peran sebagai guru, konselor secara aktif menerapkan perubahan perilaku yang merugikan diri sendiri.

Dalam sebuah teori, Ellis menjelaskan langkah-langkah umum dalam penerapan teknik REBT yang bisa digunakan dalam proses terapi meliputi: 1) Mengidentifikasi pikiran irasional; terapis meminta klien untuk mengidentifikasi pikiran negatif atau irasional yang muncul dalam situasi yang memicu gangguan emosional tertentu. 2) Mengevaluasi pikiran irasional; terapis mengajukan pertanyaan kritis untuk mengevaluasi kebenaran dan rasionalitas dari pikiran irasional tersebut. 3) Terapis menantang dan mengajukan pertanyaan yang meragukan terhadap pikiran irasional untuk membantu klien melihat ketidaktelitian dan tidakrasionalannya. 4) Disputasi pikiran irasional; terapis membantu klien mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. 5) Latihan penguatan pikiran rasional: terapis memberikan Latihan kepada klien untuk mempraktikan pikiran rasional baru dan memberikan penguatan positif atas usaha dan kemajuan klien. 6) Perencanaan Tindakan dan pemantauan: terapis membantu klien untuk merancang tindakan konkret yang dapat dilakukan untuk mengubah perilaku dan mengatasi gangguan klien (Mangantes, 2023).

Rational Emotive Behavior Therapy sangat cocok dalam menangani masalah self-esteem yang rendah. Siswa yang mengalami *self-esteem* yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan pendekatan REBT supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada diri individu sehingga *self-esteem* meningkat (Saipul & Nikmarijal, 2020). Dijelaskan dalam beberapa penelitian bahwa teknik REBT ini sering diterapkan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan kompleks tentang kepercayaan diri, konsep mencintai diri sendiri, dan permasalahan lain yang bersumber dari fikiran individu. Teknik ini efektif diterapkan di sekolah sebab REBT berfokus pada perubahan fikiran negatif juga perilaku yang tidak sehat.

Ellis (dalam Prawitasari, 2022) menyatakan bahwa “*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) didasarkan pada gagasan bahwa orang memiliki kecenderungan bawaan untuk memiliki pemikiran yang tidak logis dan tidak fleksibel. Emosi ekstrem seperti kecemasan, amarah, dan melankolis berasal dari dalam dan disebabkan oleh ide-ide irasional. Individu sering bertindak dengan cara yang menghalangi pencapaian tujuan dan kesuksesan yang diinginkan sebagai akibat dari emosi negatif yang tidak diinginkan ini, yang pada gilirannya menyebabkan perilaku disfungsi”. Oleh karenanya, konselor dituntut untuk berperan aktif membantu konseli mengeliminasi pemikiran negatif mereka dan memberikan pengajaran serta pemahaman tentang pemikiran yang jauh lebih positif.

Self-esteem (harga diri) adalah penilaian atau pandangan subjektif seseorang atas diri mereka sendiri. hal ini

mencakup persepsi fisik, sosial dan psikologi pribadi. Penilaian tersebut kerap kali muncul ketika suatu individu mendapat penilaian dari lingkungan sekitarnya. Penilaian inilah yang menjadi ilusi utama bahwa ketika pendapat dari lingkungan sekitar itu bersifat positif, maka positif pula penilaian individu tersebut terhadap dirinya sendiri namun begitu pula sebaliknya. Bila hal ini terus terjadi dan individu selalu berpegang pada penilaian orang lain atas dirinya, maka ada kemungkinan besar individu tersebut tidak dapat bertumbuh karena selalu dihantui oleh penilaian dan ekspektasi orang lain. Maka disinilah peran dari teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sangat diperlukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sangat berpengaruh untuk meningkatkan *self-esteem*. Melalui teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseli (siswa) akan di tuntun untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional. Pada akhirnya individu diharapkan dapat menyadari bahwa untuk mempertahankan harga diri tinggi adalah dengan menaikkan tingkat keberhasilan, menurunkan ekspektasi terhadap diri sendiri dan tidak perlu memenuhi semua ekspektasi orang lain.

Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan Maya Selvia dan Alfin Siregar. 2023. Judul Penelitian: Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan *Self-esteem* siswa kelas XI MAN 3 Medan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan dengan menggunakan ide Coopersmith dan merupakan bagian dari desain penelitian kuantitatif yang dikenal dengan *True*

Experiment. Dengan menggunakan metode pengambilan sampel yang disebut *probability sampling*, penelitian ini mengumpulkan data dari 73 siswa kelas IPA 2 dan IPS 2 MAN 3 Medan (*random sampling*). Uji normalitas Shapiro-Wilk diterapkan. Uji varians Levene digunakan dalam penelitian ini sebagai uji homogenitas. Uji t independen dan perangkat lunak SPSS 26 digunakan untuk menganalisis data penelitian. Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* siswa setelah mendapat layanan di kelas eksperimen dibandingkan dengan kelas kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan REBT.

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang digunakan yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Terdapat variabel X dan variabel Y, dimana variabel “X” merupakan variabel bebas dan variabel “Y” merupakan variabel terikat. Variabel bebas (X) disini adalah (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dan (*Self-esteem*) sebagai variabel terikat (Y). Kedua variabel tersebut ingin memperoleh data tentang pengaruh teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self Esteem* pada siswa.

Proses penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini memfokuskan pada memberikan pemahaman akan keberhagaan diri sendiri dan menumbuhkan rasa cinta terhadap diri sendiri. Dalam pelaksanaannya akan dilaksanakan dengan metode konseling individu terhadap siswa dengan nilai *self-esteem* yang tergolong rendah. Penelitian ini akan dikatakan berhasil ketika kepercayaan dan pikiran irasional yang ada pada diri siswa dapat tergantikan dan didominasi dengan kepercayaan dan pikiran yang rasional.

Berdasarkan beberapa teori-teori di atas membuktikan bahwa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

(REBT) berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa. Dengan demikian teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk menangani permasalahan *self-esteem* pada siswa SMP Islam Mubarak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengungkapkan kondisi *self-esteem* siswa SMP Islam Mubarak. Metode penelitian yang digunakan yaitu “*One Group Preetest-Posttest Desain*” dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subjek yaitu eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan. Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, lalu dikenakan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik REBT dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan hasil *posttest* setelah dilakukan perlakuan (*treatment*).

Dalam penelitian ini digunakan populasi dan sampel, dimana dalam suatu penelitian apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus” (Suharsimi, 2013: 173). Dalam sumber berbeda juga dijelaskan “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2015: 117). Kaitannya dengan penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VII, VIII dan IX SMP Islam Mubarak, yang berjumlah 46 siswa.

Untuk mengefisienkan waktu dan tenaga, dalam suatu penelitian dibutuhkan sampel. “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2015: 118). Terkait dengan judul penelitian ini, maka cara pengambilan sampel yang digunakan adalah menggunakan *purposive sampling*. (Sugiyono, 2015: 124) melanjutkan bahwa, “*purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel di antara populasi yang dipilih. Penilaian itu diambil tentunya apabila memenuhi kriteria tertentu yang sesuai dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel utama adalah siswa dengan *self-esteem* tergolong rendah.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup, yaitu untuk memperoleh data tentang Pengaruh Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Islam Mubarak. Jenis skala pengukuran digunakan skala interval dan tipe skala pengukuran menggunakan skala perilaku yang berupa skala Likert. “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang” (Sugiyono, 2015: 134). Dalam angket ini disediakan empat pilihan jawaban dengan ketentuan sebagai berikut: “Selalu/Sangat Sering” diberi skor 4, “Sering” diberi skor 3, “Kadang-kadang” diberi skor 2, “Tidak Pernah” diberi skor 1 (Sugiyono, 2015). Data yang diperoleh melalui angket dikumpulkan kemudian disusun sebagai bahan untuk melakukan analisis data. Terkait dengan penelitian ini, maka metode analisis data yang digunakan adalah analisis data *t-test independen* dengan rumus pendek (*short method*)” (Sugiyono, 2010: 125).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Rational Emotive Behavior Therapy sangat cocok dalam menangani masalah *self-esteem* yang rendah. Siswa yang mengalami *self-esteem* yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan pendekatan REBT supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada diri individu sehingga *self-esteem* meningkat (Saipul & Nikmarijal, 2020). Dijelaskan dalam beberapa penelitian bahwa teknik REBT ini sering diterapkan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan kompleks tentang kepercayaan diri, konsep mencintai diri sendiri, dan permasalahan lain yang bersumber dari fikiran individu. Teknik ini efektif diterapkan di sekolah sebab REBT berfokus pada perubahan fikiran negatif juga perilaku yang tidak sehat.

Menurut Ellis (dalam Prawitasari, 2022) menyatakan bahwa “Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) didasarkan pada gagasan bahwa orang memiliki kecenderungan bawaan untuk memiliki pemikiran yang tidak logis dan tidak fleksibel. Emosi ekstrem seperti kecemasan, amarah, dan melankolis berasal dari dalam dan disebabkan oleh ide-ide irasional. Individu sering bertindak dengan cara yang menghalangi pencapaian tujuan dan kesuksesan yang diinginkan sebagai akibat dari emosi negatif yang tidak diinginkan ini, yang pada gilirannya menyebabkan perilaku disfungsi”. Oleh karenanya, konselor dituntut untuk berperan aktif membantu konseli mengeliminasi pemikiran negatif mereka dan memberikan pengajaran serta pemahaman tentang pemikiran yang jauh lebih positif.

Self-esteem (harga diri) adalah penilaian atau pandangan subjektif seseorang atas diri mereka sendiri. hal ini mencakup persepsi fisik, sosial dan psikologi pribadi. Penilaian tersebut kerap kali muncul ketika suatu individu mendapat penilaian dari lingkungan sekitarnya. Penilaian inilah yang menjadi ilusi utama bahwa ketika pendapat dari lingkungan sekitar itu bersifat positif, maka positif pula penilaian individu tersebut terhadap dirinya sendiri namun begitu pula sebaliknya. Bila hal ini terus terjadi dan individu selalu berpegang pada penilaian orang lain atas dirinya, maka ada kemungkinan besar individu tersebut tidak dapat bertumbuh karena selalu dihantui oleh penilaian dan ekspektasi orang lain. Maka disinilah peran dari teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sangat diperlukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sangat berpengaruh untuk meningkatkan self-esteem. Melalui teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) konseli (siswa) akan di tuntun untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional. Pada akhirnya individu diharapkan dapat menyadari bahwa untuk mempertahankan harga diri tinggi adalah dengan menaikkan tingkat kenerhasilan, menurunkan ekspektasi terhadap diri sendiri dan tidak perlu memenuhi semua ekspektasi orang lain.

Setelah siswa mengisi instrument angket, kemudian jawabannya akan dicocokkan sesuai dengan skor masing-masing item dan akan dijumlahkan. Sebelum itu, peneliti harus menentukan nilai intervalnya. Untuk menentukan nilai interval yang diinginkan peneliti harus menentukan nilai tertinggi angket yaitu $4 \times 30 = 120$ sedangkan untuk menentukan nilai terendah angket yaitu $1 \times 30 = 30$. Maka dari itu, nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah dan hasilnya dibagi

sesuai dengan jumlah kategori angket yaitu $120 - 30 = 90$, maka hasilnya akan dibagi 3 menjadi $90 : 3 = 30$. Jadi, interval dalam penelitian ini adalah 30.

Setelah penyebaran angket *pre-test* kepada 46 siswa SMP Islam Mubarak ditemukanlah 5 siswa dengan tingkat *self-esteem* rendah. 5 siswa inilah yang nantinya akan diberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Setelah diberikan perlakuan (*treatment*), langkah selanjutnya yaitu, siswa yang menjadi sampel diberikan *post-test* untuk melihat perubahan yang terjadi dari skor *pre-test* sebelumnya. Nilai *pre-test* dan *post-test* inilah yang akan menunjukkan seberapa efektif pengaruh pemberian *treatment* dengan teknik REBT terhadap permasalahan *self-esteem*.

Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis data, ternyata nilai t_{hitung} diperoleh = 4,973 kemudian dikonsultasikan dengan nilai $t_{tabel} (N-1) = 5-1 = 4$ dengan taraf signifikansi 5% = 2,776. Dengan demikian nilai t_{hitung} hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t_{tabel} yakni $4,973 > 2,776$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “Signifikan”. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap *self-esteem* siswa SMP Islam Mubarak.

Self-esteem merupakan bentuk penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang didasarkan pada penilaian dari orang lain. Adapun karakteristik yang menunjukkan siswa mengalami permasalahan akan self-esteem ini dapat dilihat dari tindakan atau perilaku siswa di sekolah baik saat dalam proses pembelajaran maupun interaksi sesama teman sebayanya. Pembentukan harga diri pada bermula ketika individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, dan

tergantung pada kemampuan mengadakan persepsi. Hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat individu merasa tidak dihargai.

Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga fokus penanganannya yaitu pada pemikiran individu. Maka untuk itulah peneliti akan menerapkan tehnik ini pada permasalahan yang terhait rendahnya tingkat self-esteem (harga diri) siswa. REBT merupakan teknik yang akan digunakan pada saat melakukan konseling kepada siswa yang memiliki harga diri (self-esteem) yang rendah. Penggunaan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bertujuan untuk meningkatkan harga diri (self-esteem) siswa. Dengan penggunaan Teknik ini nantinya diharapkan adanya perubahan-perubahan fikiran irasional siswa menjadi lebih rasional dan berkesinambungan.

Rendahnya tingkat self-esteem berpengaruh besar terhadap hasil belajar siswa. Hal ini disebabkan karena ketika siswa dengan self-esteem yang rendah ditempatkan pada kondisi yang mengharuskan mereka bertindak secara irasional, sering kali siswa tersebut tidak mampu keluar dari tekanan. Contoh sederhana ketika ditugaskan untuk mengerjakan pekerjaan rumah oleh guru, kebanyakan siswa lebih memilih untuk mencontek hasil pekerjaan temannya, ketimbang harus mengerjakan pertanyaan dengan kemampuan sendiri. Hal seperti ini terjadi ketika siswa belum mempersiapkan diri mereka menghadapi pertanyaan tersebut, maka muncullah fikiran irasional yang membawanya melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan aturan.

Adapun karakteristik yang menunjukkan siswa dengan self-esteem rendah adalah merasa diri tidak lebih baik dari orang lain, malu menampilkan

potensi diri sendiri, enggan berpendapat, minder, dan berakibat pada nilai belajar yang relatif menurun. Seorang siswa yang memiliki self-esteem rendah, memiliki perasaan tidak berharga yang menggiring siswa sulit menerima dirinya apa adanya. Selain itu siswa akan terbenam dalam fikirannya sendiri dan enggan bersosialisasi dengan teman sebayanya sebab takut dipandang rendah.

Maka dari itu, peneliti akan menguji suatu teknik konseling yaitu Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berfokus pada penggantian keyakinan irasional menjadi keyakinan-keyakinan rasional yang diharapkan dapat menjadi metode perubahan pemikiran siswa yang rendah diri menjadi lebih menghargai diri sendiri.

Proses penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ini memfokuskan pada memberikan pemahaman akan keberhagaan diri sendiri dan menumbuhkan rasa cinta terhadap diri sendiri. Dalam pelaksanaannya akan dilaksanakan dengan metode konseling individu terhadap siswa dengan nilai self-esteem yang tergolong rendah. Penelitian ini akan dikatakan berhasil ketika kepercayaan dan pikiran irasional yang ada pada diri siswa dapat tergantikan dan didominasi dengan kepercayaan dan pikiran yang rasional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa penelitian ini dinyatakan "*signifikan*" diketahui dari nilai t_{hitung} yang lebih besar dari nilai t_{tabel} ($4,973 > 2,776$) hingga hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5%. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari teknik REBT terhadap peningkatan *self-esteem* siswa SMP Islam Mubarak.

Penerapan teknik REBT secara efektif berkontribusi dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMP Islam Mubarak. Dengan kata lain semakin intensif pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) kepada siswa dengan *self-esteem* yang tergolong rendah, maka semakin meningkat pula *self-esteem* (harga diri) siswa.

Dari kesimpulan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai bahan pertimbangan kepada: 1). Kepala sekolah SMP Islam Mubarak, hendaknya lebih memperhatikan serta memaksimalkan kinerja guru khususnya bidang pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan yang dihadapi siswa. Sehingga pemberian layanan bimbingan dan konseling dapat meningkat jauh lebih baik dari yang sebelumnya. 2). Kepada guru, bila memungkinkan agar lebih meningkatkan penggunaan teknik-teknik konseling yang lebih bervariasi dalam memberikan layanan dan penanganan pada siswa tergantung dari permasalahan yang siswa hadapi. Agar kedepannya guru BK lebih mudah dalam memahami karakter siswa dan penanganan seperti apa yang bisa diberikan kepada siswa agar lebih terbuka dan berfikir rasional dan lebih peka terhadap lingkungan. 3). Kepada siswa, diharapkan agar lebih sering mengikuti kegiatan-kegiatan konseling agar siswa dapat berfikir terbuka, rasional dan positif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Apabila kegiatan sering diikuti maka kemungkinan besar tingkat *self-esteem* siswa akan jauh lebih tinggi. 4). Kepada peneliti lain untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar mampu memperluas cakupan sampel dan menggunakan metode penelitian yang lebih variatif untuk memperdalam pemahaman tentang implementasi REBT

dalam konteks pendidikan atau yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad H dan Hartati A. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram
- Ahmad H. 2013. *Pengembangan Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP*. Malang. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. (Tesis, Tidak diterbitkan)
- Ahmad H. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H. 2022. *Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., dan Mustakim. 2022. *Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 2 Edisi Oktober 2022. Hal 1664 – 1677. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Hartati A., dan Maharani JF. 2020. *Pengaruh Dukungan*

- Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid 19.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 2 Edisi Oktober 2020. Hal 1091 – 1106. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Hasrul., dan Mulyana. 2024. Pengaruh Teknik Being Positif Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lentera Hati Islamic Boarding School. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 2 Edisi Oktober 2024. Hal 2528–2538. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Irfan AZ., dan Ahlufahmi D. 2020. *Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 1 Edisi April 2020. Hal 950 – 966. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H. 2023. Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 1 Edisi April 2023. Hal 1933 – 1945. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H., 2022. Buku Ajar Teknik-Teknik Konseling. LPPM Undikma. Mataram
- Ahmad. H., dan Maharani. JF. 2023. Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H., dan Utami. E. 2024. Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 1 Edisi April 2024. Hal 2283 – 2293. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10929>
- Ahmad. H., dan Yuliantari. A.N.Y. 2025. Hubungan antara Beauty Privilege dengan Self-Esteem Remaja Perempuan Di SMA Negeri 6 Mataram. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 10 No 1 Edisi April 2025. Hal 2713–2737. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v10i1.14804>
- Ahmad. H., Hartati. A. 2024. Buku Ajar Teori-Teori Konseling. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. NTB
- Ahmad. H., Hasrul dan Mulyana. 2024. Pengaruh Teknik Being Positif terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lenterahati Islamic Boarding School. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 2 Edisi Oktober 2025. Hal

- 2528 - 2538. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i2.13018>
- Erford, B. T. 2020. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gyun, Y. H. 2020. *How To Respect Myself*. Jakarta: TransMedia Pustaka.
- Hasrul dan Ahmad H. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuing Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul, Nutfah A.M. Arif, dan Ahmad, H. 2024. Kontribusi Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kewirausahaan Siswa di Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan dan ekonomi (JUPEK)*. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12513724> hal. 38 – 53. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Institut Sains dan Kependidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku Utara.
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. City University of Hong Kong Press. Link: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85149292394&origin=resultlist>
- Mangantes, M. L. 2023. *Self-esteem Siswa*. Seleman: Deepublish Publisher.
- Marlina., dkk. 2021. *Panduan Pelaksanaan REBT Berbasis Bisindo*. Repository Universitas Negeri Padang.
- Prawitasari, I., dkk. 2022. *Alternative Counselling Interventions Improving Self-Esteem of Students' Subjective Well Being: A Literature Review*. *Jurnal Pendidikan Al-Islah*, 14(4), 5607-5614.
- Riadi, M. 2023. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Diakses pada 1 April 2024.
- Selvia, M., & Siregar, A. 2023. *Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan*. *Cetta: Jurnal Pendidikan Repositori UIN Sumatra Utara*, 6 (2)338-347.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.5222.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

