

Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK dengan Menggunakan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*)

Salsabila Henrita Sari¹, Nefi Darmayanti², Yenti Arsini³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: salsabila303212041@uinsu.ac.id¹, nefidarmayanti@uinsu.ac.id²,
yentiarsini@uinsu.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self-esteem* siswa melalui intervensi layanan bimbingan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* tipe *one group pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini adalah sembilan siswa kelas X TKKR 2 SMK Negeri 6 Medan yang dipilih berdasarkan skor *self-esteem* terendah pada saat pretest. Intervensi dilakukan melalui empat sesi layanan bimbingan kelompok yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip REBT. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranked Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *self-esteem* sebelum dan sesudah layanan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam membantu siswa meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri dengan cara mengganti pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Layanan Bimbingan Konseling juga dapat digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi yang mendukung perkembangan psikologis siswa, khususnya dalam hal membangun keyakinan positif terhadap diri sendiri.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, *self-esteem*, Bimbingan Kelompok

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) approach in improving students' *self-esteem* through counseling intervention. This study employs a quantitative approach with a *pre-experimental* design of the *one-group pretest-posttest* type. The subjects of this study were nine students from class X TKKR 2 at SMK Negeri 6 Medan, selected based on the lowest *self-esteem* scores during the pretest. The intervention was conducted through four group counseling sessions designed according to the principles of REBT. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Ranked Test*. The analysis results showed a significant difference between *self-esteem* scores before and after the counseling services, with a significance value of 0.007 ($p < 0.05$). These findings indicate that the REBT approach is effective in helping students improve their *self-esteem* by replacing irrational thought patterns with more rational and adaptive ones. Counseling services can also be used as one form of intervention to support students' psychological development, particularly in building positive self-belief.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Self-Esteem*, Group Guidance

PENDAHULUAN

Perkembangan remaja ditandai oleh perilaku positif maupun negatif akibat transisi dari masa kanak-kanak ke remaja. Pada fase ini, remaja sering bersikap melawan, gelisah, dan mengalami ketidakstabilan emosi, yang sangat dipengaruhi oleh perlakuan lingkungan. Hal ini kerap terjadi karena kurangnya pemahaman orang sekitar terhadap makna perkembangan remaja. (Umami, 2019)

Salah satu masalah yang sering dialami remaja adalah *self-esteem*, yang merupakan bagian dari kebutuhan manusia. Maslow (dalam Muazaroh & Subaidi, 2019) membagi hierarki kebutuhan dalam lima tingkatan: kebutuhan fisik, rasa aman, kepemilikan dan cinta, dihargai, serta aktualisasi diri.

Coopersmith (dalam Hirmaningsih, 2015) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian menyeluruh terhadap hal-hal pribadi, yang mencerminkan sikap setuju atau tidak setuju, serta menggambarkan seberapa besar seseorang memandang dirinya sendiri sebagai kompeten, berarti, berhasil, dan layak. Monks (2004) (sebagaimana dikutip dalam Suhron, 2016) mengidentifikasi tiga konteks di mana harga diri seseorang berkembang, yaitu: a. Lingkungan keluarga; b. Lingkungan sekolah; c. Lingkungan masyarakat.

Remaja berada pada fase penting di mana sekolah menjadi lingkungan utama dalam pembentukan *self-esteem*. Di sekolah, siswa terus mengevaluasi kinerja dan kemampuan mereka melalui tugas-tugas akademik. Tahun-tahun awal di sekolah sangat memengaruhi perkembangan *self-esteem*. Pembentukan pola teladan yang baik pada masa ini krusial karena mendukung terbentuknya *self-esteem* yang sehat. *Self-esteem*, yang mencerminkan kemampuan remaja, banyak berkembang di lingkungan sekolah karena mereka menghabiskan banyak waktu di sana. Sekolah dan pendidik berperan penting dalam membantu siswa menghadapi masalah pribadi dan tantangan keluarga melalui pencegahan dan program intervensi terhadap masalah psikososial, emosional, kognitif, dan perilaku. (Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014)

Menurut Suhron (2016), masalah harga diri remaja berkaitan dengan keinginan diakui orang lain. Harga diri mereka sering tidak konsisten karena sangat terpengaruh pandangan orang lain. Upaya menyenangkan semua orang bisa menyebabkan frustrasi, apalagi jika tanggapan orang-orang saling bertentangan, menambah kebingungan dalam diri mereka.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 6 Medan, ditemukan masalah *self-esteem* siswa, seperti merasa tidak cukup baik dibanding teman, merasa tidak mampu secara akademik dan sosial, ragu berpartisipasi, serta kurang motivasi. Hasil wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 6 Medan juga menunjukkan bahwa faktor paling berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa adalah lingkungan keluarga, terutama kondisi ekonomi. Hal ini membuat siswa enggan masuk sekolah dan prestasi mereka menurun.

Menurut penelitian Budiman, Juhaeriah, & Rahmawati (2011), faktor sosial ekonomi sangat memengaruhi harga diri. Sosial ekonomi menjadi dasar penting dalam perilaku individu, terutama dalam memenuhi dorongan sosial yang membutuhkan dukungan finansial. Kondisi ini memengaruhi akses pendidikan, kesehatan, dan kebutuhan dasar, yang berpengaruh pada kualitas hidup dan kesejahteraan.

Menurut Corey (2015) (dalam Veronika & dkk, 2024), pendekatan REBT bertujuan mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Pendekatan ini menekankan aspek kognitif, emosional, dan perilaku, serta digunakan dalam

konseling untuk memperbaiki pola pikir, perasaan, dan perilaku yang keliru. Ellis (dalam Suriarti & dkk, 2020) menjelaskan tiga pilar pembentuk perilaku individu: A (*activating event*), B (*belief*), dan C (*emotional consequence*). ABC adalah kerangka yang digunakan dalam REBT. C yang muncul dari keyakinan irasional terhadap A akan bersifat mengganggu, sedangkan C yang berasal dari keyakinan rasional bersifat tidak mengganggu dan sehat.

Berdasarkan berbagai pembahasan yang telah disebutkan, perlu dilakukan konseling oleh guru BK untuk dapat meningkatkan *self-esteem* siswa. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penelitian yang dilakukan oleh Maya Selvia & Alfin Siregar (2023) menunjukkan bahwa REBT secara signifikan meningkatkan *self-esteem* siswa yang awalnya memiliki harga diri rendah. Penelitian eksperimental ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penjelasan tentang *self-esteem* dan REBT menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keduanya. REBT membantu individu mengenali dan mengubah keyakinan irasional yang menyebabkan rendahnya *self-esteem*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK Dengan Menggunakan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*)”.

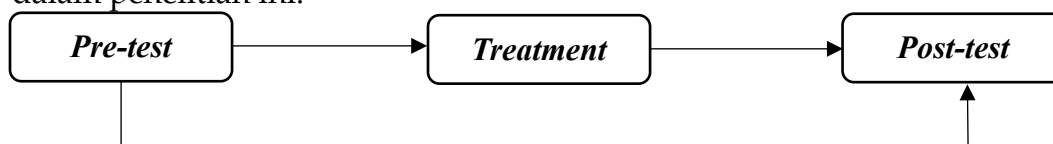
Temuan mengenai harga diri dan REBT menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keduanya. REBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang tidak rasional yang menyebabkan harga diri yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian berjudul “Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa Sekolah Kejuruan Melalui Metode REBT (Terapi Perilaku Emosional Rasional).”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental design*, khususnya dengan bentuk *one group pretest-posttest*, yang merupakan jenis penelitian *pre-eksperimental* di mana peneliti melakukan dua penilaian: satu sebelum dan satu setelah pelaksanaan eksperimen. Pengukuran yang diperoleh sebelum eksperimen (O^1) disebut sebagai *pretest*, sedangkan pengukuran yang diperoleh setelah eksperimen (O^2) disebut sebagai *posttest*. Perbedaan antara O^1 dan O^2 adalah bahwa $O^2 \dots O^1$ dianggap mewakili efektivitas perlakuan atau eksperimen. (Arikunto, 2002)

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa efektif *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Untuk itu, peneliti memberikan perlakuan berupa *rational emotive behavior therapy* (REBT) kepada siswa yang memiliki *self-esteem* rendah. Berikut ini gambar desain yang akan menjadi gambaran kegiatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *rasional emotive behavior therapy* (REBT) dalam meningkatkan harga diri siswa. Peneliti menerapkan *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada siswa yang mengalami masalah harga diri rendah. Gambar berikut menunjukkan tata letak tugas-tugas yang akan dilakukan dalam penelitian ini.



Keterangan:

- O^1 : Pengukuran *self-esteem* siswa sebelum diberi *rational emotive behavior therapy*.
X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada siswa dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*
 O^2 : Pengukuran *self-esteem* siswa setelah diberi *rational emotive behavior therapy*.

Peserta penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas X SMK Negeri 06 Medan, sebanyak 354 siswa. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. *Purposive sampling* merupakan teknik sampling non-probabilitas di mana peneliti memilih sampel sesuai dengan kriteria spesifik yang terkait dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, sampel dipilih berdasarkan saran dari konselor guru BK. Karena guru BK memiliki pemahaman yang mendalam tentang situasi psikologis dan sosial siswa, yang memungkinkan mereka untuk menyarankan peserta yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan untuk penelitian, termasuk siswa yang menunjukkan tanda-tanda rendahnya harga diri.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument skala *self-esteem* yang di adaptasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nailu Rokhmatica dan Muslikah pada tahun 2024 dengan judul “Pengembangan Instrumen *Self-Esteem* Coopersmith (Citra Diri)”, terdapat modifikasi di beberapa item agar lebih mengarah ke harga diri secara keseluruhan, setelah uji kalimat dengan validator terdapat beberapa item yang perlu di modifikasi.

Hasil uji validitas untuk alat ukur (instrument) dalam penelitian ini dilakukan dengan metode korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS Statistict 26 terhadap 60 responden. Berdasarkan r tabel pada taraf signifikansi 5% ($N = 60$), batas minimal validitas item adalah 0,254.

Hasil uji validitas alat ukur (instrument) dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS Statistics 26 pada 60 responden. Menurut r tabel pada tingkat signifikansi 5% ($N = 60$), ambang batas validitas terendah untuk item adalah 0,254. Namun, dalam penelitian ini, peneliti bisa memutuskan untuk menggunakan batas korelasi lebih tinggi, yaitu $> 0,3$, dengan pertimbangan bahwa item dengan nilai korelasi di atas 0,3 menunjukkan kekuatan hubungan yang lebih baik dan meningkatkan kualitas instrument. Jika korelasi setiap faktor positif dan melebihi 0,3, maka faktor tersebut dianggap sebagai *construct* yang kuat (Sugiyono, 2018). Dari total 44 item, 12 item memenuhi kriteria ini dan dimasukkan dalam penelitian untuk mengukur tingkat harga diri siswa.

Penelitian ini menggunakan skala Likert untuk mengukur persepsi responden. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa skala likert digunakan untuk mengevaluasi sikap, pendapat, dan persepsi terkait fenomena sosial. Variabel dibagi menjadi indikator, yang kemudian dirumuskan menjadi pernyataan atau pertanyaan. Skala yang digunakan memiliki empat pilihan: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Sangat Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui rata-rata, persentase, dan distribusi skor *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini akan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alat uji utama, mengingat jumlah sampel yang digunakan kurang dari 30 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli di SMK Negeri 6 Medan. Instrumen *pretest* berupa angket *self-esteem* diberikan kepada 33 siswa kelas X TKKR 2. Dari hasil pengisian angket, diperoleh 9 siswa dengan skor terendah yang masuk dalam kategori *self-esteem* rendah. Kesembilan siswa tersebut kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian kelompok eksperimen dalam layanan bimbingan kelompok berbasis pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Pretest Kelompok Eksperimen N=9

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1.	40 – 48	Sangat Tinggi	-	
2.	33 – 39	Tinggi	-	
3.	26 – 32	Sedang	-	
4.	19 – 25	Rendah	9	100%
5.	12 – 18	Sangat Rendah	-	
Jumlah				100%

Temuan ini memperkuat dasar pemilihan kelompok eksperimen, karena seluruh anggotanya memiliki tingkat *self-esteem* yang berada dalam kategori rendah dan memerlukan intervensi untuk peningkatan.

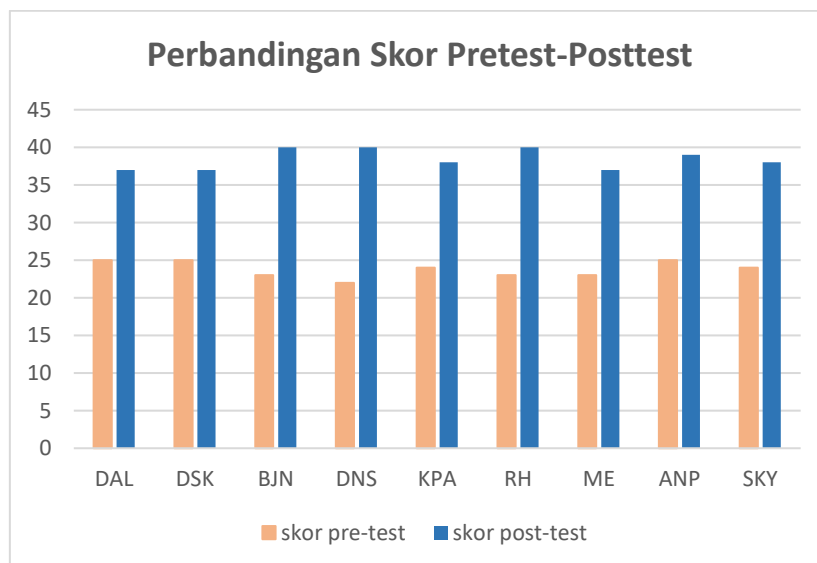
Self-esteem siswa ditingkatkan melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), pendekatan ini digunakan sebagai dasar dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan dalam 4 kali sesi. Pada sesi pertama, siswa memperoleh materi mengenai "Mengenal *Self-Esteem*" yang bertujuan untuk membantu mereka memahami konsep harga diri secara mendasar. Sesi kedua membahas "Mengenal Keyakinan Irasional dan Rasional", agar siswa mampu membedakan pola pikir yang menghambat dan yang mendukung perkembangan diri. Sesi ketiga dilanjutkan dengan "Pengenal Model ABC (REBT)", di mana siswa belajar memahami bagaimana emosi negatif muncul akibat keyakinan yang keliru. Sedangkan pada sesi keempat, siswa dibimbing melalui materi "Membangun *Self-Esteem* Konsisten dengan Keyakinan Rasional", sebagai upaya integrasi antara pemahaman rasional dan sikap positif terhadap diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah rangkaian treatment selesai diberikan, peneliti melanjutkan dengan pelaksanaan *posttest* kepada kelompok eksperimen yang berjumlah 9 orang. Instrumen yang digunakan dalam *posttest* sama dengan skala yang digunakan pada saat *pretest*. Hasil dari pengukuran *posttest* tersebut dapat terlihat perbandingan antara *pretest* dengan *posttest* disajikan dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 2 Perbandingan Hasil Pretest Dan Posttest Sampel Eksperimen N=9

Sampel Penelitian	Skor pre-test	Kategori	Skor post-test	Kategori
DAL	25	Rendah	37	Tinggi
DSK	25	Rendah	37	Tinggi
BJN	23	Rendah	40	Tinggi
DNS	22	Rendah	40	Tinggi
KPA	24	Rendah	38	Tinggi

RH	23	Rendah	40	Tinggi
ME	23	Rendah	37	Tinggi
ANP	25	Rendah	39	Tinggi
SKY	24	Rendah	38	Tinggi
Rata-Rata	23.77777778	Rendah	38.44444444	Tinggi



Gambar 1 Perbandingan Skor Pretest-Posttest Self-Esteem Siswa

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* pada sampel eksperimen menunjukkan adanya perubahan skor *self-esteem* yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis pendekatan REBT. Sebelum layanan diberikan, rata-rata skor *self-esteem* siswa adalah 23,7%. Setelah mengikuti empat sesi bimbingan kelompok, rata-rata meningkat menjadi 38,4%. Perbedaan rata-rata sebesar 14,7 poin ini menunjukkan adanya peningkatan positif terhadap *self-esteem* siswa. Seluruh siswa mengalami peningkatan skor, yang menandakan bahwa layanan yang diberikan memberikan dampak yang konsisten dan merata pada seluruh anggota kelompok eksperimen

Selanjutnya, uji statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan kondisi awal dan akhir tingkat *self-esteem* siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Analisis ini mencakup nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil statistik deskriptif ini bertujuan memberikan gambaran umum tentang kecenderungan data yang diperoleh sebelum dilanjutkan ke pengujian hipotesis.

Uji Statistik Deskriptif

Tabel 3 Statistik deskripsi hasil *pretest* dan *posttest*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	9	22	25	23.78	1.093
posttest	9	37	40	38.44	1.333
Valid N (listwise)	9				

Analisis data menunjukkan bahwa skor *pretest* terendah adalah 22 dan tertinggi adalah 25, dengan rata-rata 23,78% dan standar deviasi 1,093. Sementara itu, hasil *posttest* berkisar antara skor terendah 37 hingga tertinggi 40, dengan rata-rata skor 38,44% dan standar deviasi 1,333. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata harga diri siswa setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok yang menggunakan metode REBT.

Uji Wilcoxon Signed Ranked Test

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranked Test Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-2.694 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.007

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan Tabel 4, Uji *Wilcoxon Signed Rank* digunakan sebagai uji nonparametrik untuk mengetahui variasi skor harga diri siswa sebelum dan setelah layanan bimbingan kelompok, terutama dalam kasus ukuran sampel yang kecil. Berdasarkan hasil analisis, nilai Asymp. Sig. Asymp. Sig. (2-tailed) yang diperoleh adalah 0,007. Karena nilai signifikansi ini di bawah 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri siswa pada *pretest* dan *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan REBT secara efektif meningkatkan harga diri siswa di kelas X TKKR 2 di SMK Negeri 06 Medan.

Uji Effect Size

$$r = \frac{-2.694}{\sqrt{9}} = \frac{-2.694}{3} = -0.898$$

Karena nilai *r* dihitung dalam bentuk absolut untuk interpretasi efek, maka: *r* = 0,898

Dalam penelitian ini, effect size dihitung menggunakan rumus $r = Z / \sqrt{N}$, di mana *Z* merupakan nilai statistik hasil uji *Wilcoxon* dan *N* adalah jumlah pasangan data. Setelah dilakukan perhitungan, diperoleh nilai *r* sebesar 0,898. Karena dalam interpretasi ukuran efek digunakan nilai absolut, maka effect size sebesar 0,898 tergolong sebagai efek yang sangat besar. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan pengaruh yang kuat terhadap perubahan skor *posttest* pada subjek yang diteliti.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT. Pengujian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan yang diberikan terhadap peningkatan *self-esteem*. Penelitian ini menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alat uji utama, mengingat jumlah sampel yang digunakan kurang dari 30 responden.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor harga diri siswa sebelum dan setelah sesi bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan REBT. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana layanan yang diberikan dapat meningkatkan harga diri. Uji utama yang digunakan dalam studi ini adalah Uji *Wilcoxon Signed-Rank* karena ukuran sampel kurang dari 30 responden.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- **Hipotesis Nol (H_0): Tidak ada perbedaan** yang signifikan dalam tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan setelah intervensi REBT.
- **Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat perbedaan** yang signifikan dalam tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan setelah intervensi REBT.

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis dari *Uji Wilcoxon Signed Ranked* menghasilkan tingkat signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,007. Karena nilai ini di bawah 0,05, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam skor harga diri sebelum dan setelah penyampaian layanan. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok yang diberikan berhasil meningkatkan harga diri siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa *self-esteem* siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Hal ini terlihat dari hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya perubahan signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* siswa meningkat setelah mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Hal ini terlihat jelas dari perbandingan skor *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan.

1. *Self-Esteem* Sebelum Diberikan Pendekatan REBT

Berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan instrumen *self-esteem*, diketahui bahwa rata-rata skor *self-esteem* siswa kelas X SMK Negeri 06 Medan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah **23,7**, dengan nilai skor terendah sebesar 22 dan skor tertinggi sebesar 25. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, seluruh siswa kelompok eksperimen ($N = 9$) berada pada kategori **rendah** (100%) dan tidak terdapat siswa yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi, dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, *self-esteem* siswa masih berada pada tingkat yang rendah dan cenderung homogen, sehingga diperlukan intervensi yang tepat guna meningkatkan rasa harga diri mereka. Kondisi ini juga mengindikasikan bahwa siswa belum memiliki keyakinan yang cukup terhadap nilai, kemampuan, serta potensi diri mereka, yang berpotensi memengaruhi aspek akademik maupun sosial dalam kehidupan sekolah.

Temuan ini selaras dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti bersama guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 6 Medan. Guru BK mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan ciri-ciri *self-esteem* yang kurang sehat, seperti merasa tidak cukup baik jika dibandingkan dengan teman sebayanya, memiliki keraguan terhadap kemampuan diri baik dalam bidang akademik maupun sosial, enggan untuk aktif dalam kegiatan kelas maupun pergaulan, serta mengalami kurangnya motivasi dalam menjalani aktivitas belajar. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa kondisi *self-esteem* siswa sebelum diberikan layanan memang belum optimal.

Guru BK juga menjelaskan bahwa faktor yang paling dominan memengaruhi rendahnya *self-esteem* siswa adalah lingkungan keluarga, khususnya kondisi ekonomi. Beberapa siswa yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi cenderung mengalami perasaan minder, tidak percaya diri, bahkan terkadang enggan untuk

datang ke sekolah. Kondisi ini berdampak pada penurunan prestasi akademik dan semakin memperkuat perasaan negatif terhadap diri mereka sendiri. Dengan latar belakang ini, maka siswa dengan *self-esteem* sedang dianggap tepat untuk diberikan intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT guna membantu mereka membangun pola pikir yang lebih rasional dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri secara lebih sehat dan stabil.

2. Pelaksanaan Konseling

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan selama enam kali pertemuan yang berlangsung antara tanggal 17 Juli hingga 30 Juli 2025. Layanan ini dirancang untuk membantu meningkatkan *self-esteem* siswa melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 5 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

No	Hari/Tanggal	Treatment dan Topik	Media Bahan	Waktu/Tempat
1.	Rabu, 17 Juli 2025	Membagikan Instrumen pretest	Lembar Angket	Kelas X SMKN 6 Medan
2.	Jumat, 18 Juli 2025	Sesi Pertama: Mengenali <i>Self-Esteem</i>	LKS dan Penilaian Hasil	1x45 menit/Aula SMKN 6 Medan
3.	Senin, 21 Juli 2025	Sesi Kedua: Mengenali Keyakinan Irasional dan Rasional	LKS dan Penilaian Hasil	1x45 menit/Ruang BK SMKN 6 Medan
4.	Kamis, 24 Juli 2025	Sesi Ketiga: Pengenalan Model ABC (REBT)	LKS dan Penilaian Hasil	1x45 menit/Kelas SMKN 6 Medan
5.	Senin, 28 Juli 2025	Sesi Keempat: Membangun <i>Self-Esteem</i> Konsisten Dengan Keyakinan Rasional	LKS dan Penilaian Hasil	1x45 menit/Aula SMKN 6 Medan
6.	Selasa, 30 Juli 2025	Membagikan Instrumen posttest	Lembar Angket	Kelas X SMKN 6 Medan

Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Juli 2025 dengan enam kali pertemuan. Dua pertemuan digunakan untuk pengisian angket *pretest* dan *posttest*, sementara empat pertemuan lainnya digunakan untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbasis pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Seluruh kegiatan berlangsung di SMK Negeri 6 Medan, dengan subjek penelitian sebanyak sembilan siswa kelas X TKKR 2 yang memiliki skor *self-esteem* rendah berdasarkan hasil *pretest*.

Pertemuan awal dilaksanakan pada 17 Juli 2025 dan difokuskan pada pengisian angket *self-esteem* sebagai *pretest*. Berdasarkan hasil angket tersebut, dipilih sembilan

siswa dengan skor terendah yang kemudian menjadi peserta dalam layanan konseling kelompok.

Sesi pertama layanan dilaksanakan pada 18 Juli 2025 dengan materi Mengenal *Self-Esteem*. Dalam sesi ini, siswa diajak untuk memahami konsep *self-esteem* dan bagaimana mereka selama ini memaknai diri. Sebagian besar siswa menunjukkan kesulitan dalam menyebutkan kelebihan diri dan lebih mudah mengingat kekurangan. Namun, melalui diskusi dan latihan sederhana, mereka mulai terbuka menyebutkan hal-hal positif yang pernah mereka lakukan.

Sesi kedua berlangsung pada 21 Juli 2025 dan membahas Keyakinan Irasional dan Rasional. Dalam sesi ini, siswa belajar mengenali pikiran-pikiran yang selama ini memperburuk penilaian terhadap diri mereka sendiri. Melalui aktivitas refleksi dan tanya jawab, siswa mampu menyadari bahwa banyak dari pikiran negatif tersebut tidak berdasar kuat. Beberapa siswa mulai berani mengungkapkan bahwa mereka sering merasa tidak berharga hanya karena gagal sekali atau tidak mendapat perhatian dari teman. Di akhir sesi, siswa didorong untuk mulai membangun pikiran yang lebih realistis dan rasional terhadap pengalaman mereka.

Sesi ketiga dilaksanakan pada 24 Juli 2025 dengan materi Pengenalan Model ABCDE dalam REBT. Siswa dikenalkan pada lima komponen utama yaitu: A (*Activating Event*), B (*Belief*), C (*Consequence*), D (*Disputation*), dan E (*New Effect*). Melalui latihan studi kasus dan pengalaman pribadi, siswa belajar mengidentifikasi peristiwa yang memicu emosi negatif (A), keyakinan yang muncul (B), serta konsekuensi emosi dan perilaku yang dihasilkan (C). Kemudian mereka dibimbing untuk menantang keyakinan tersebut (D) dan menggantinya dengan pemikiran baru yang lebih sehat (E). Respon siswa dalam sesi ini cukup aktif, beberapa di antaranya mulai menyadari bahwa cara berpikir mereka selama ini terlalu keras terhadap diri sendiri.

Sesi keempat dilaksanakan pada 28 Juli 2025 dengan fokus pada Membangun *Self-Esteem* dengan Keyakinan Rasional. Dalam sesi ini, siswa diminta menyusun kalimat-kalimat positif yang mencerminkan penghargaan terhadap diri sendiri. Mereka juga diajak membagikan kalimat tersebut di depan teman-temannya. Siswa tampak lebih percaya diri dan berani berbicara dibandingkan sesi-sesi awal. Sebagian besar dari mereka mulai menunjukkan sikap lebih terbuka terhadap masukan, lebih santai dalam berinteraksi, dan tidak lagi malu menyebutkan kelebihan diri.

Pertemuan terakhir dilakukan pada 30 Juli 2025, yang difokuskan pada pengisian angket *posttest*. Dari hasil pengolahan data menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$), dengan rata-rata skor *pretest* sebesar 23,78% dan *posttest* sebesar 38,44%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self-esteem* yang signifikan setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok.

3. *Self-Esteem* Setelah Diberikan Pendekatan REBT

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling pribadi **berbasis** Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Melalui serangkaian sesi, siswa tidak hanya memahami konsep harga diri, tetapi juga dibimbing mengenali dan mengevaluasi pikiran irasional yang selama ini memengaruhi cara mereka memandang diri. Pada awal layanan, banyak siswa menunjukkan kecenderungan *low self-esteem*, seperti lebih mudah menyebutkan kekurangan daripada kelebihan.

Namun, secara bertahap, mereka mulai terbuka dan mampu menghargai potensi positif dalam dirinya.

Peningkatan *self-esteem* terjadi karena siswa terlibat aktif dalam proses bimbingan, seperti diskusi, refleksi, dan latihan berpikir rasional. Mereka diajak membedakan antara fakta dan persepsi keliru, serta mengganti pikiran negatif dengan keyakinan yang lebih objektif dan logis. Ciri khas REBT terlihat dari penggunaan model ABCDE (*Activating Event, Belief, Consequence, Disputation, Effect*), yang menekankan bahwa perasaan negatif bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional terhadap peristiwa tersebut. Melalui tahap *Disputation*, siswa belajar menantang pikiran irasional, sehingga pada tahap *Effect*, mereka dapat membentuk respons emosional dan perilaku yang lebih sehat dan adaptif.

Pemanfaatan REBT dalam layanan ini efektif karena konselor tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga membimbing siswa membantah pikiran irasional melalui proses *disputing*. Siswa diajak menyadari bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh kegagalan atau penilaian orang lain, melainkan oleh cara mereka berpikir. Keyakinan baru yang rasional dan sehat inilah yang menjadi dasar perubahan sikap dan perasaan terhadap diri sendiri.

Hal tersebut menjadi dasar munculnya hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini, yakni bahwa terdapat pengaruh signifikan antara layanan BKP dengan pendekatan REBT terhadap peningkatan *self-esteem* siswa. Dalam praktiknya, peningkatan *self-esteem* tampak pada ranah kognitif dan afektif, di mana siswa mulai berpikir lebih realistis, menerima diri secara utuh, dan mampu mengekspresikan potensi positif mereka. Inilah kekuatan REBT dalam layanan BKP: membongkar dan menggantikan pikiran negatif yang selama ini merusak citra diri siswa.

Dari hasil *posttest* menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan ke kategori *self-esteem* tinggi. Rata-rata skor meningkat menjadi 38,44% dengan standar deviasi 1,333. Seluruh siswa mengalami kenaikan skor secara individual, dan tidak ada lagi yang berada pada kategori sedang maupun rendah. Peningkatan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan yang diberikan telah membantu siswa mengenali dan mengubah pikiran-pikiran irasional menjadi lebih rasional, serta memperkuat pandangan positif terhadap diri sendiri.

Secara statistik, uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai 0,007. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self-esteem* sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat dari skor angket, tetapi juga dalam proses diskusi dan dinamika kelompok. Siswa yang awalnya pasif mulai menunjukkan partisipasi lebih aktif. Mereka tidak hanya mampu mengungkapkan pendapat, tetapi juga mulai memberikan dukungan terhadap teman yang sedang berbicara. Suasana kelompok menjadi lebih hangat dan terbuka, yang turut mendukung proses internalisasi nilai-nilai positif dalam diri masing-masing peserta.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa kelas X SMK Negeri 6 Medan. Pendekatan ini digunakan sebagai dasar dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yang dirancang untuk membantu siswa mengenali serta mengubah pola pikir irasional menjadi rasional.

Dengan menggunakan pendekatan REBT, siswa dibimbing untuk mengevaluasi keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan membentuk pola pikir yang lebih sehat dan adaptif. Penerapan pendekatan ini melalui layanan bimbingan kelompok terbukti mampu mendorong siswa untuk lebih menghargai dirinya, yang tercermin dari peningkatan skor *self-esteem* setelah mengikuti layanan. Hasil ini memperlihatkan bahwa REBT merupakan pendekatan yang tepat dalam menangani masalah rendahnya *self-esteem* di kalangan siswa.

Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat dari skor angket, tetapi juga dalam proses diskusi dan dinamika kelompok. Siswa yang awalnya pasif mulai menunjukkan partisipasi lebih aktif. Mereka tidak hanya mampu mengungkapkan pendapat, tetapi juga mulai memberikan dukungan terhadap teman yang sedang berbicara. Suasana kelompok menjadi lebih hangat dan terbuka, yang turut mendukung proses internalisasi nilai-nilai positif dalam diri masing-masing peserta.

Berdasarkan keseluruhan proses dan hasil yang diperoleh, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti dapat membantu siswa membentuk cara pandang yang lebih sehat terhadap diri mereka sendiri. Perubahan yang dicapai menunjukkan bahwa ketika siswa diberikan ruang dan bimbingan yang tepat, mereka mampu mengenali nilai diri dan membangun penghargaan terhadap dirinya secara bertahap dan bermakna.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang diterapkan melalui layanan bimbingan kelompok memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan *self-esteem* siswa. Dari sembilan siswa yang mengikuti intervensi, seluruhnya mengalami peningkatan skor, dengan rata-rata skor *self-esteem* naik dari 23,78 menjadi 38,44. Peningkatan ini dikonfirmasi melalui uji Wilcoxon Signed Ranks Test yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,007, lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan secara statistik.

Temuan ini menunjukkan bahwa REBT tidak hanya efektif secara teori, tetapi juga terbukti secara empiris mampu membantu siswa membangun pola pikir yang lebih rasional, menggantikan keyakinan negatif yang selama ini membatasi pandangan terhadap diri sendiri. Melalui proses konseling yang melibatkan pengenalan diri, identifikasi pikiran irasional, dan restrukturisasi kognitif menggunakan model ABCDE, siswa belajar untuk menilai diri mereka secara lebih objektif dan sehat.

Dengan demikian, pendekatan REBT layak dipertimbangkan sebagai metode intervensi konseling yang aplikatif dan berdampak nyata dalam membantu siswa SMK yang mengalami masalah harga diri. Lebih dari sekadar peningkatan angka, perubahan ini mencerminkan perkembangan psikologis yang esensial: munculnya keyakinan diri, kemauan untuk berkembang, serta kemampuan menghadapi tantangan dengan perspektif yang lebih konstruktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiman, Juhaeriah, J., & Rahmawati, F. (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri remaja akhir (16-18 tahun) akibat perceraian orang tua di sma negeri 3 subang. *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar*, 2, 226-230.

- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Hirmaningsih, I. M. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 64-70.
- Muazaroh, S., & Subaidi. (2019). Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(1), 17-33.
- Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Menta*, 03(03), 53-59.
- Rokhmatika, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan Instrumen Self-Esteem Coopersmith (Citra Diri). *Jurnal Literasi Indonesia(JLI)*, 1(1), 1-8.
- Selvia, M., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) Meningkatkan Self Esteem pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 338-347.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhron, M. (2016). *Asuhan Keperawatan Konsep Diri : Self Esteem*. Ponogoro: Unmuh Ponorogo Press.
- Suriarti, & dkk. (2020). *Teori & Teknik Bimbingan dan Konseling*. Sulawesi Selatan: CV. Latinulu.
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: IDEA Press Yogyakarta.