

Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan

Maya Selvia*, Alfin Siregar

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*mayaselviahasibuan02@gmail.com

Abstract

An individual's self-esteem can be thought of as an evaluation of himself provided by another individual and based on the individual's relationships with others. Self-esteem is the result of an evaluation carried out by a person as well as the treatment of others towards him. It is able to indicate the level at which individuals have confidence in themselves and are able to succeed and be useful. Self-esteem is the result of evaluations made by a person as well as the treatment of others towards him. People who struggle with their sense of self-worth are more likely to have unfavorable opinions and concepts about themselves. Lack of self-esteem will make it difficult to form relationships with others that are comfortable and beneficial for those involved in the relationship. The purpose of this research is to determine whether or not Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is effective in boosting the self-esteem of students in MAN 3 Medan's class XI. This study used a True Experiment design for quantitative research, and questionnaires based on Coopersmith's theory of self-esteem were used to gather data. Using a random sampling approach, 73 students from IPA 2 and IPS 2 in class XI at MAN 3 Medan were used as samples for this research, namely probability sampling (random sampling). Shapiro-Wilk is used to check for normalcy. Levene's test of variance was employed to check for homogeneity in this research. The independent t test was used to process the study data with the assistance of SPSS 26 software. The research revealed that compared to the control group, the experimental group's pupils benefited more from the REBT therapy in terms of their self-esteem after receiving the services

Keywords: *Rational Emotive; Behavior Therapy (REBT); Self Esteem*

Abstrak

Self Esteem individu dapat dianggap sebagai evaluasi dirinya sendiri yang disediakan oleh individu lain dan didasarkan pada hubungan individu dengan orang lain. *self esteem* adalah hasil evaluasi yang dilakukan oleh seseorang serta perlakuan orang lain terhadapnya. Hal ini mampu menunjukkan tingkat di mana individu memiliki kepercayaan diri dan mampu berhasil dan berguna. Harga diri adalah hasil evaluasi yang dilakukan oleh seseorang serta perlakuan orang lain terhadapnya. Orang-orang yang berjuang dengan rasa harga diri mereka lebih cenderung memiliki pendapat dan konsep yang tidak menguntungkan tentang diri mereka sendiri. Kurangnya harga diri akan membuat sulit untuk membentuk hubungan dengan orang lain yang nyaman dan bermanfaat bagi mereka yang terlibat dalam hubungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *Rational Emotive Behavior Therapy* 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.

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. Ini terjadi selama masa remaja karena ini adalah waktu penemuan diri bagi individu.

Tekanan emosional dan ketidaksepakatan tentang peran sosial adalah pengalaman umum bagi remaja. Remaja juga dapat naksir seseorang dari lawan jenis selama waktu ini, dengan tujuan menjadi seperti orang itu. Remaja lebih berisiko untuk tetap berada di jalan yang salah jika mereka tidak dapat menghadapi keadaan krisis termasuk konflik peran dan lebih kooperatif dengan penderitaan emosional mereka. Kesadaran akan diri sendiri sangat penting selama masa perubahan ini. Remaja yang mampu menilai, mengevaluasi, dan memperbaiki diri memiliki kesadaran diri.

Siswa yang terdaftar di sekolah menengah (juga dikenal sebagai SMA atau MA) dianggap remaja. Masa remaja ditandai dengan mengejar kemandirian dan kebebasan, eksplorasi situasi baru, dan periode waktu yang dihabiskan di antara pengalaman sukses dan gagal. Menurut Geldard (Marlina, Ningsih, Fikry, & Fransiska, 2022), salah satu hambatan paling menantang yang dihadapi remaja terkait dengan pembentukan, pemeliharaan, dan adaptasi terhadap perubahan koneksi yang mereka miliki dengan orang lain.

Menurut Melinda Yanti & Maharani Saputra (2018), tahapan pertumbuhan remaja adalah sebagai berikut: remaja awal, yang terjadi antara usia 13 dan 14 tahun; remaja tengah, yang terjadi antara usia 15 dan 16 tahun; dan remaja akhir, yang terjadi antara usia 17 dan 18 tahun. Sukacita mengikuti erat di tumit kesedihan selama tahun-tahun pertengahan remaja; Pada saat ini, kegembiraan dan kesedihan bergantian mendominasi lanskap emosional, dan keakraban memberi jalan bagi keterasingan dan permusuhan. Ketika seorang anak muda berada di tengah-tengah masa remaja mereka, mereka mengalami periode ambivalensi.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan Marlina, Mahdi, & Karneli (2023), mereka yang terdaftar di sekolah menengah dianggap berusia pertengahan remaja. Menurut Perdana, Basuki, & Prawitasari (2022), Tantangan utama yang datang bersama dengan masa remaja adalah prevalensi kekhawatiran mengenai identitas diri seseorang. Pertanyaan-pertanyaan ini termasuk "siapa saya?" dan "saya harus menjadi apa?" di samping sejumlah besar pertanyaan tambahan yang sifatnya serupa yang berpusat pada mencerminkan identitas diri remaja. Pematangan dan perkembangan remaja, khususnya pencarian mereka untuk identitas, dapat menimbulkan masalah yang berakar pada *self esteem*. Coopersmith (Thahir & Rizkiyani, 2016)) Harga diri seseorang adalah cerminan dari evaluasi mereka sendiri terhadap diri mereka sendiri yang dibentuk oleh sikap, interaksi, rasa hormat, dan penerimaan orang lain terhadap individu-individu tersebut. Pernyataan tersebut dipertegas oleh Fauziah, Neviyarni, Karneli, & Netrawati (2020) yang menyatakan bahwa *self esteem* dapat didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk mengevaluasi atau menilai nilai mereka sendiri, yang dapat diringkas menjadi ide dan pola pikir yang bertanggung jawab atas perasaan pantas dihargai sebagai individu dan

berkontribusi pada perasaan berharga. Tingkat *self esteem* seseorang tidak hanya ditentukan oleh karakteristik bawaan tetapi lebih merupakan hasil dari banyak variabel. Salah satu tanggung jawab ini adalah tanggung jawab orang tua di bidang pendidikan dini. Selain itu, lingkungan sosial anak merupakan faktor penting dalam menentukan apakah mereka mengembangkan tingkat *self esteem* yang sehat atau tidak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa langkah pertama dalam mengembangkan tingkat harga diri yang sehat adalah kesadaran bahwa seorang individu memiliki nilai. Ini adalah konsekuensi akhir dari suatu proses yang terjadi di lingkungan dan melibatkan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan terhadapnya oleh orang lain.

Harga diri, seperti yang didefinisikan oleh Rosemberg (Dewi, 2020), adalah cara seseorang merasa tentang dirinya secara keseluruhan adalah dasar untuk pandangannya. Oleh karena itu, harga diri dapat didefinisikan sebagai sejauh mana seorang individu menghargai dan menghargai diri mereka sendiri terlepas dari keadaan mereka saat ini. Beberapa hal, termasuk kepercayaan diri, ketidakpastian, rasa diri, dan rasa kompetensi, berkontribusi pada tingkat harga diri seseorang. Ide, emosi, dan persepsi seseorang tentang diri mereka membentuk harga diri mereka. Karena itu, harga diri (*self-esteem*) adalah ukuran seberapa tinggi seseorang memikirkan, menghargai, dan menikmati diri sendiri.

Karena banyak cara yang dapat digunakan sebagai sumber daya psikologis, mempertahankan rasa harga diri yang sehat sangatlah penting. Dampaknya pada keinginan kita, hubungan kita, dan harga diri kita. Harga diri yang rendah dapat menyebabkan depresi, kurangnya potensi, dan bahkan hubungan yang beracun atau penuh kekerasan. Terlalu percaya diri, di sisi lain, bisa membuat seseorang sembrono dan kebal terhadap koreksi. Rasa harga diri yang berlebihan adalah indikator lain dari narsisme.

Harga diri remaja sangat penting karena menentukan apakah mereka berhasil atau tidak dalam berbagai tanggung jawab kehidupan remaja (Mustika, 2020). Remaja yang memiliki harga diri tinggi lebih mungkin berhasil di sekolah, pekerjaan, dan hubungan. Menurut studi Redden (Hardani, 2017), harga diri yang tinggi dikaitkan dengan motivasi intrinsik dan prestasi akademik yang lebih tinggi, sedangkan harga diri yang rendah dikaitkan dengan kesuksesan yang lebih rendah. di sekolah. Remaja yang bergumul dengan harga diri yang rendah terkadang merasa sulit untuk menjalin dan mempertahankan teman.

Harga diri adalah komponen penting dari sifat manusia karena mendorong individu untuk menghargai dan menerima diri mereka sendiri tanpa berfokus pada kekurangan mereka. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah *Rational Emotional Behavioral Therapy* (REBT), yang didasarkan pada premis bahwa manusia memiliki kemampuan berpikir rasional dan irasional sejak lahir (Corey, 1999). Salah satu keyakinan tidak logis dalam kognisi siswa adalah kurangnya harga diri dan kepercayaan diri dalam kapasitasnya untuk melakukan apapun. Emosi siswa akan terpengaruh oleh situasi ini, yang akan ditunjukkan dalam perilaku yang tidak wajar.

Dibandingkan dengan perawatan kognitif-perilaku lainnya, REBT mengambil pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi untuk memikirkan emosi dan tindakan. Aspek kognitif dan perilaku REBT sama pentingnya (Khoiriyah & Habsy, 2018). Ketidakmampuan siswa untuk melihat potensi diri mereka secara positif berkontribusi pada rendahnya harga diri mereka. Mereka merasa tidak berguna karena tidak mampu melihat potensi dirinya untuk kebaikan. Menurut Yulpa Nadila & Syarif (2021) REBT, sistem kepercayaan yang tidak logis atau tidak rasional adalah akar dari masalah yang dihadapi dan dialami siswa. Oleh karena itu, dalam menghadapinya, diupayakan mencoba mengubah asumsi irasional itu jadi rasional.

Konsekuensinya positif jika keyakinan seseorang terhadap masalah itu masuk akal, tetapi negatif jika pendapatnya tidak masuk akal. Melatih orang untuk dapat menentang (memperdebatkan) ide-ide keliru ini adalah salah satu pilihan jika dampaknya negatif. Akhirnya, itu menghasilkan keyakinan (efek) baru yang masuk akal, dan orang tersebut mampu menggunakan sumber dayanya untuk bekerja dalam mengatasi tantangan yang tersisa.

Penelitian yang dilakukan oleh (1) Maynawati (2012) tentang penanganan kasus rendahnya harga diri dalam interaksi sosial melalui teknik reframing konseling emosi rasional, (2) Ikbah & Nurjannah (2016) tentang efektivitas peningkatan harga diri dengan pendekatan terapi perilaku emosi rasional untuk siswa SMP, dan (3) Sari & Soejanto (2016), konseling kelompok REB efektif untuk meningkatkan harga diri siswa. Dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku emosi rasional efektif untuk meningkatkan diri siswa. Para peneliti mempunyai kesimpulan bahwa REBT adalah intervensi yang cocok untuk mengobati masalah psikologis seperti orientasi pemikiran, depresi, kontrol diri yang buruk, pengaturan diri yang buruk, efikasi diri rendah, harapan hidup rendah, dan efikasi diri rendah berdasarkan hal tersebut di atas. studi klaim. Peneliti percaya bahwa REBT sangat membantu dan efisien dalam meningkatkan harga diri karena orientasi apresiasinya, yang merupakan komponen dari harga diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dan sejauh mana REBT meningkatkan harga diri peserta di MAN 3 Medan.

Metode

Penelitian ini menggunakan strategi eksperimen kuantitatif (*True Experimental Design*). Siswa kelas XI MAN 3 Medan yang dianggap kurang percaya diri menjadi peserta penelitian. Ada 345 orang yang tinggal di sana, dengan 3 jurusan yang berbeda. Pendekatan pengambilan sampel yang disebut "sampling probabilitas" digunakan untuk memastikan bahwa semua anggota populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai bagian dari sampel akhir. Istilah "random sampling" sering digunakan untuk menggambarkan metode ini (Dwi Apriyanto & Fanisa, 2022). Peneliti dalam penelitian ini mengambil sampel dari dua kelas yaitu XI IPA (digunakan sebagai kontrol) dan XI IPS 2 (digunakan sebagai kelompok eksperimen). Jumlah siswa kelas kontrol (XI IPA 2) sebanyak 73 siswa dan kelas eksperimen (XI IPS 2) sebanyak 37 orang.

Uji normalitas digunakan dalam uji persyaratan analisis untuk melihat apakah uji Independent atau uji Mann Whitney dapat digunakan. Jika Sig. Jika Sig. Perbedaan lebih dari 0,05, data terdistribusi secara normal, dan Independent T-Test dapat digunakan untuk melanjutkan. Jika tingkat signifikansi uji Chi-square kurang dari 0,05, uji Mann-Whitney U dapat digunakan untuk melanjutkan analisis data (Sakdiyah, 2010).

Ketika ada kurang dari 50 sampel, uji Shapiro-Wilk dilakukan untuk menentukan normalitas. Uji varians Levene digunakan dalam penelitian ini sebagai uji homogenitas. Untuk menilai berhasil atau tidaknya terapi kelompok REBT dalam meningkatkan harga diri siswa, kami menganalisis data yang dikumpulkan menggunakan uji t independen dan perangkat lunak SPSS 26.

Hasil dan Pembahasan

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan oleh individu dan kebiasaan menilai diri sendiri, khususnya sikap menerima, menolak, dan mengungkapkan kuantitas kemampuan, kepentingan, pencapaian, atau harga diri adalah pribadi. penilaian tentang emosi nilai (Hartati, Ma'ruf, & Rahmi, 2022). Harga diri seseorang, yang mungkin tinggi atau buruk, ditentukan oleh (Nurmalia, Choirunnisa, Hanim, & Marjo, 2020). Pengakuan akan keberadaan dan kepentingan diri sendiri menunjukkan evaluasi ini. Penilaian ini

mengungkapkan bagaimana orang melihat diri mereka sendiri saat ini. Evaluasi diri yang menyeluruh memperhitungkan keterampilan dan potensi seseorang sambil juga mengakui kelemahan yang mungkin mereka miliki. Penilaian negatif atas keadaan diri sendiri inilah yang dimaksud dengan penilaian buruk.

Harga diri seperti yang didefinisikan oleh Burn (Tiara, 2022), adalah evaluasi kualitas diri sendiri dibandingkan kualitas orang lain. Masrukoyah (2018) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian positif dan negatif seseorang terhadap diri mereka sendiri. Efektivitasnya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti *Self Esteem*. Strategi kognitif, emosional, dan perilaku adalah tiga metode yang digunakan. Ketiga metode ini membantu orang tersebut lebih memahami hubungan antara ide, perasaan, dan tindakan mereka. Intervensi berhasil sebagian karena kami belajar bagaimana mengubah komentar negatif menjadi positif dengan menyangkalnya. Hal ini sesuai dengan apa yang diindikasikan oleh Tester (Konadi, Mudjiran, & Karneli, 2017), yaitu bahwa komentar yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Coopersmith (Hapsyah, Handayani, Marjo, & Hanim, 2019) mengidentifikasi empat komponen harga diri: (1) Kekuasaan, atau kapasitas untuk mengelola dan mengendalikan perilaku sosial seseorang. Hal ini ditandai dengan menghormati dan menerima kepercayaan dan hak orang lain. (2) Pentingnya (*meaningfulness*). Penerimaan dan popularitas individu diukur dari perhatian, perhatian, dan cinta yang mereka dapatkan dari orang lain. Ini ditandai dengan keramahan dan rasa ingin tahu. Ketaatan didefinisikan dengan menghindari perbuatan yang dilarang dan melakukan apa yang diperbolehkan oleh moralitas, etika, dan agama. Kompetensi adalah faktor keempat. Prestasi individu dalam menyelesaikan berbagai aktivitas atau pekerjaan merupakan ukuran keberhasilan dalam mencapai tuntutan prestasi (Wardani & Trisnani, 2022). Menurut pernyataan sebelumnya, ada empat komponen yang membentuk harga diri: *Power* (kekuatan), *Significance* (kebermaknaan), *Virtue* (kebajikan), dan *Competence* (kemampuan) (Hinggardipta & Marjo, 2022).

Temuan menunjukkan bahwa terapi REBT dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa. Hal ini didukung oleh fakta bahwa ada pergeseran yang terlihat dalam hasil skor pre-test dan post-test. Uji normalitas digunakan dalam uji persyaratan analisis untuk melihat apakah uji Independent atau uji Mann Whitney dapat digunakan. Jika Sig. lebih dari 0,05, data terdistribusi secara normal, dan Independent T-Test dapat digunakan untuk melanjutkan. Jika tingkat signifikansi uji Chi-square kurang dari 0,05, uji Mann-Whitney U dapat digunakan untuk melanjutkan analisis data. Ketika ada kurang dari 50 sampel, uji normalitas Shapiro-Wilk diterapkan.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Perlakuan	Sig.
Kontrol	Pretest	0.114
	Posttest	0.129
Eksperimen	Pretest	0.964
	Posttest	0.818

Sumber : Output SPSS

Nilai Sig. dihitung menggunakan data pada tabel sebelumnya. Pretest kontrol 0,114, posttest 0,129, pretest eksperimen 0,964, dan posttest eksperimen 0,818. Karena semua variabel memiliki nilai sig. > 0,05, uji independen digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan harga diri yang signifikan secara statistik sebelum dan sesudah REBT diberikan.

Homogenitas data diperiksa dengan menjalankan uji varians. Dalam penelitian ini, homogenitas pengambilan keputusan diuji dengan menggunakan Levene's test of variance,

khususnya apakah nilai Sig. Varians antara kedua kelompok berbeda secara signifikan (p kurang dari 0,05). Sedangkan jika Sig. > 0,05, kedua kelompok memiliki varians yang sama.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Keputusan
Kontrol	0.902	Homogen
Eksperimen	0.110	Homogen

Diketahui bahwa nilai probabilitas kontrol p atau Sig adalah 0,902 dan dalam percobaan adalah 0,110 karena sig. Jika tingkat signifikansi > 0,05, maka asumsi homogenitas benar.

Uji T Independen membandingkan rata-rata dua sampel independen untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan, uji ini merupakan uji dari statistika parametrik dimana pengujiannya memerlukan asumsi yaitu normalitas dan homogenitas, berikut merupakan hipotesis dan dasar pengambilan keputusan dari uji independent t adalah:

Hipotesis

H_0 = Tidak ada perbedaan rerata *self esteem* sebelum maupun setelah diberikan rebt

H_1 = Ditemukan perbedaan rerata *self esteem* sebelum maupun setelah diberi rebt

Dasar Pengambilan Keputusan

1. Bila angka Sig. (2-tailed) < 0.05, berarti H_0 ada penolakan sedangkan H_1 ada penerimaan
2. Bila angka Sig. (2-tailed) > 0.05, berarti H_0 ada penerimaan sedangkan H_1 ada penolakan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji independent t dengan bantuan software SPSS 26 didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Kontrol

Perlakuan	Mean ± SD	Selisih Mean	Sig.
Pretest	81.1143 ± 6.434		
Posttest	81.6857 ± 6.225	-0.5714	0.707

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 81.1143 dengan nilai standar deviasi sebesar 6.434 nilai rata-rata > standar deviasi maka dapat diputuskan bahwa data tidak beragam. Pada posttest diperoleh nilai rata-rata sebesar 81.6857 dengan nilai standar deviasi 6.225 > standar deviasi maka dapat diputuskan bahwa data tidak beragam. Selisih mean sebesar -0.5714, nilai tersebut negatif dengan demikian didapatkan informasi bahwa nilai posttest lebih besar daripada nilai pretest sebesar 0.5714. Selain itu pada didapatkan nilai Sig. sebesar 0.707 > 0.05, dengan demikian dapat diputuskan bahwa pada kontrol tidak terdapat perbedaan rata-rata *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan rebt. Sehingga dapat diputuskan bahwa pada kontrol, rebt tidak berpengaruh terhadap *self esteem*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Eksperimen

Perlakuan	Mean ± SD	Selisih Mean	Sig.
Pretest	76.861 ± 7.845		
Posttest	80.638 ± 6.347	-3.777	0.028

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 76.861 dengan nilai standar deviasi sebesar 7.845 nilai rata-rata > standar deviasi maka dapat diputuskan bahwa data tidak beragam. Pada posttest diperoleh nilai rata-rata sebesar 80.638 dengan nilai standar deviasi 6.347 > standar deviasi maka dapat diputuskan bahwa data tidak beragam. Selisih mean sebesar -3.777, nilai tersebut negatif dengan demikian didapatkan informasi bahwa nilai posttest lebih besar daripada nilai pretest sebesar 3.777. Selain itu pada didapatkan nilai Sig. sebesar 0.028 < 0.05, dengan demikian dapat

diputuskan bahwa pada eksperimen terdapat perbedaan rata-rata *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan rebt. Sehingga dapat diputuskan bahwa pada eksperimen, rebt berpengaruh terhadap *self esteem*.

Menurut Coopersmith (Hasibuan & Hadiati, 2016) komponen yang mempengaruhi harga diri adalah (1) kekaguman dan penerimaan dari orang-orang kunci. Mereka yang memiliki tempat penting dalam kehidupan seseorang, seperti orang tua dan saudara kandung, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa harga diri orang tersebut. (2) Kesuksesan dan kedudukan sosial. Pekerjaan, pendapatan, dan status perumahan adalah semua indikator kelas sosial. Status sosial yang tinggi menjamin bahwa orang lebih dihargai daripada yang lain. (3) Moral dan motivasi yang mendorong interpretasi seseorang terhadap peristiwa. Kesuksesan memiliki dampak yang lebih kecil pada rasa harga diri seseorang daripada pada pengejaran nilai dan tujuan seseorang. 4) Bagaimana orang bereaksi terhadap direndahkan. Ancaman dapat dikurangi dengan evaluasi diri yang tidak menguntungkan. Orang memiliki hak untuk menyangkal hak orang lain yang memiliki pendapat buruk tentang mereka. Menurut definisi yang diberikan di atas, harga diri adalah evaluasi positif dan negatif dari diri sendiri. Terapi kelompok adalah aspek lain yang mempengaruhi kinerja individu dalam penelitian ini. REBT lebih berhasil ketika disampaikan dalam pengaturan kelompok daripada satu lawan satu, seperti yang dinyatakan oleh Corey dan Corey (Sari & Soejanto, 2016). Sebagai hasilnya, mereka dapat mendorong dan mendukung satu sama lain sementara mereka menghadapi tantangan ini.

REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), diciptakan oleh eksistensialis Albert Ellis (Thahir & Rizkiyani, 2016), merupakan salah satu metode untuk meningkatkan harga diri. Eksistensialisme, yang bertujuan untuk melihat dan memahami orang sebagaimana adanya, adalah dasar dari aliran rasional-emosional, seperti yang diketahui. Menurut aliran pemikiran ini, orang sadar diri dan sadar akan lingkungannya. Manusia adalah makhluk yang berevolusi yang terintegrasi secara bermakna; mereka bebas berpikir, memilih, dan menginginkan. Metode *rasional-emotive-behavioral therapy* (REBT), seperti yang dijelaskan oleh Winkel & Hastuti (Hardani, 2017), adalah psikoterapi yang memberikan penekanan yang sama pada pemikiran logis, ekspresi emosi, dan hasil perilaku (akting). Menurut hipotesis ini, pergeseran radikal dalam perspektif dapat menyebabkan pergeseran yang sesuai dalam bagaimana perasaan dan tindakan individu.

Menurut Ellis (Perdana et al., 2022)), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) didasarkan pada gagasan bahwa orang memiliki kecenderungan bawaan untuk 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.

Menurut metode REBT (*Rational Emotional Behavior Therapy*), orang memiliki kecenderungan untuk berpikir irasional, yang merupakan sesuatu yang mereka peroleh dari teman sebayanya. Strategi ini menggunakan teori ABCDE untuk mendorong orang mengganti pemikiran tidak logis mereka dengan pemikiran yang lebih masuk akal. Siswa yang berjuang dengan rasa percaya diri yang rendah karena pola pikir yang tidak logis harus dapat mengubah perspektif mereka dan belajar untuk berpikir lebih positif tentang diri mereka sendiri.

Tujuan REBT, menurut Mappiare (Dewi, 2020), adalah untuk menghilangkan emosi negatif seperti kekhawatiran, ketakutan, dan keraguan diri. Ellis dan Dryden ((Dewi, 2020)) menggambarkan REBT sebagai pendekatan perilaku-kognitif, dll. Untuk lebih mempersiapkan orang untuk keterlibatan berbicara di depan umum, saran dan konseling kadang-kadang berbentuk sesi kelompok. Salah satu format kelompok tersebut adalah

bimbingan kelompok, yang mendorong peserta untuk berperan aktif dalam diskusi dan merasa aman menyuarakan pemikiran mereka sendiri. berbicara.

Ada tiga tujuan Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT): pendidikan klien tentang konsep REBT untuk meningkatkan fungsi; wawasan klien tentang *self-talk*; pemeriksaan klien terhadap pikiran, emosi, dan tindakan. pemeriksaan masa depan tanpa terapi profesional Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk mengubah pemikiran siswa yang tidak logis dan meningkatkan kepercayaan diri mereka Konsep psikoanalitik bahwa peristiwa dan pengalaman pribadi adalah akar dari masalah emosional ditolak oleh terapi perilaku emosional rasional. Ellis berpendapat bahwa interpretasi tidak logis dari peristiwa masa lalu adalah penyebab masalah emosional (Khoiriyah & Habsy, 2018).

Keyakinan salah yang terus-menerus yang menyebabkan kegagalan untuk mencapai tujuan terlalu umum. Menurut Ellis (Sakdiyah, 2010), orang dewasa perlu berpikir untuk mendapatkan kasih sayang dan rasa hormat dari semua orang. Untuk dihargai, pemikiran seseorang harus benar-benar terampil, terhormat, dan berprestasi. Keyakinan bahwa beberapa individu benar-benar jahat dan pantas menerima konsekuensi dari tindakan mereka. Keyakinan bahwa menghindari masalah lebih baik daripada menghadapinya secara langsung dan menerima tanggung jawab. Ketakutan bahwa jika ada yang lebih buruk dari yang diharapkan, itu akan menjadi tak tertahankan. Keyakinan bahwa individu adalah korban tak berdaya dari keadaan mereka dan tidak memiliki pengaruh atas penderitaan mereka sendiri.

Menurut Albert Ellis (Hardani, 2017), ide di balik *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah bentuk gangguan emosional yang dapat timbul sebagai konsekuensi dari proses mental manusia dan respons emosional yang sehat dan tidak sehat yang mungkin mengikuti dari proses berpikir tersebut. Karena orang memiliki keyakinan rasional dan irasional, mungkin saja mereka tidak menderita masalah emosional. Pemikiran irasional adalah fitur yang dapat dipengaruhi secara biologis maupun melalui pengasuhan dan budaya. Emosi dan pikiran terkait erat. Restrukturisasi perspektif seseorang adalah salah satu cara untuk memerangi pemikiran irasional. Pikiran irasional dapat membahayakan dan mempermalukan Anda secara emosional, dan bahkan dapat menyebabkan neurosis dan kegilaan. Layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* diberikan kepada siswa yang berjuang dengan harga diri rendah untuk membantu mereka mengganti ide negatif dengan ide yang lebih positif. Untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI MAN 3 Medan tahun pelajaran 2022–2023 digunakan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu bertujuan untuk mengentaskan permasalahan *self esteem* yang rendah yang dialami oleh siswa di MAN 3 Medan. REBT telah terbukti efektif dalam meningkatkan Harga diri (*self esteem*) siswa MAN 3 Medan. Hal ini terlihat dari peningkatan Skala (angket) *self esteem* setelah Pengolahan data, tercapainya indikator dari hasil angket pengolahan data kelas eksperimen setelah diberikan layanan. Sebanyak 37 siswa di kelas eksperimen untuk kelas XI IPS 2 menunjukkan peningkatan harga diri mereka dari kategori bawah ke kategori sedang setelah mendapatkan REBT setelah tiga pertemuan ditawarkan sebagai pengobatan, berbeda dengan kelas kontrol hasil olah datanya menunjukkan tidak perubahan yang signifikan terlihat dari hasil olah data *pre-test* dan *post-test* Ketiga, konten dan metodologi program intervensi konseling kelompok *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) yang disajikan dan diuji secara ilmiah sudah cukup. Bimbingan kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sangat bermanfaat dalam meningkatkan harga diri siswa Kelas XI MAN 3 Medan berdasarkan analisis data menggunakan SPSS 26.

Daftar Pustaka

- Dewi, A. R. (2020). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Peningkatan Optimisme Siswa Kelas XI TKJ SMK Swasta Budhi Darma Indrapura Tahun Ajaran 2019/2020*. Diambil dari <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/4946>
- Dwi Apriyanto, T., & Fanisa, N. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, 9(4), 734–742.
- Fauziah, F., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2020). Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 52–59.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Theraphy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 23–33.
- Hardani, Y. R. (2017). *Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Self Confidence Anak Berkelainan Fisik Di Sdn 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah (Studi Kasus Terhadap Konseli X)*.
- Hartati, N. H., Ma'ruf, H., & Rahmi, N. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Man Barito Utara. *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 151–163.
- Hasibuan, R. L., & Hadiati, R. L. (2016). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 103–110.
- Hinggardipta, R., & Marjo, H. K. (2022). Efektifitas Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Dalam Meningkatkan Self-Esteem Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), 18845–18852.
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73–86.
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). Keefektifan konseling kelompok rational emotive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127–135.
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), 120–131.
- Marlina, M., Mahdi, A., & Karneli, Y. (2023). The effectiveness of the Bisindo-based rational emotive behavior therapy model in reducing social anxiety in deaf women victims of sexual harassment. *Journal of Adult Protection, ahead-of-print*(ahead-of-print).
- Marlina, M., Ningsih, Y. T., Fikry, Z., & Fransiska, D. R. (2022). Helping Girls with Deafness Victims of Sexual Harassment: REBT with Bisindo as a Mental Health Education Service in Schools. *Journal of ICSAR*, 6(1), 30–36.
- Masrukoyah, E. (2018). Rational emotive behavior therapy Untuk meningkatkan self esteem pada siswa smp korban bullying. *QUANTA*, 2(3), 114–121.

- Maynawati, A. F. R. N. (2012). Penanganan Kasus Low Self-Esteem dalam Berinteraksi Sosial Melalui Konseling Rational Emotif Teknik Reframing. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1).
- Melinda Yanti, L., & Maharani Saputra, S. (2018). Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 247–254.
- Mustika, S. (2020). *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 02 Tapung*.
- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok pada peserta didik SMA. *Visipena*, 11(2), 404–415.
- Perdana, R. K., Basuki, A., & Prawitasari, I. (2022). Alternative Counselling Interventions in Improving Self-Esteem of Students' Subjective Well Being: A Literature Review. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(4), 5607–5614.
- Sakdiyah, R. (2010). *Penggunaan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan percaya diri (Self-Confidence) siswa SMP Negeri 6 Malang (Studi Pra-Eksperimental) / Rumidhatu Sakdiyah*.
- Sari, E. K. W., & Soejanto, L. T. (2016). Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(2), 101
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206.
- Tiara, M. (2022). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 14 Bandar Lampung*.
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2022). Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 96–102.
- Yulpa Nadila, E., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(2), 99–110.