KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Mei Devi Nuryanti
Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd.
Endah Rahmawati, M.Pd.
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Penulisan makalah ini bertujuan untuk mengetahui layanan konseling individu dengan pendekatan rational emotive therapy untuk meningkatkan konsep diri siswa Sekolah Menengah Pertama. Dengan pendekatan rational emotive therapy dapat membantu klien memodifikasi pikiran/persepsi yang irrasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri. Layanan konseling individu digunakan untuk mengatasi permasalahan konsep diri siswa karena layanan konseling ini dapat membantu siswa untuk mengentaskan masalah yang dialami klien serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Teknik reinforcement digunakan untuk mendorong perubahan perilaku dan pemikiran menuju arah yang lebih rasional. Upaya layanan konseling individu dengan teknik reinforcement terdiri dari tiga tahapan, yaitu: (1) Tahap awal konseling. (2) Tahap Pertengahan (tahap kerja). (3) Tahap akhir konseling.

Kata kunci: *konseling individu, pendekatan rational emotive therapy, konsep diri*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dalam kegiatan belajar mengajar, konsep diri sangat penting untuk diketahui oleh peserta didik. Karakteristik peserta didik sangat beragam sehingga dalam praktiknya, seorang guru dapat mengetahui dan memahami konsep diri sisw a secara mendalam. Konsep diri penting untuk membangun atmosfer belajar yang baik, sebab konsep diri adalah bagaimana cara pandang individu dalam menghadapi pembelajaran di sekolah.

Menurut Eko Yulianto (2018: 2) konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang diri sendiri. Konsep diri tersebut merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki seseorang tentang diri sendiri, karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi dalam hidupnya. Konsep ini adalah gabungan dari keyakinan yang dimiliki tentang diri sendiri, baik itu fisik, psikologis, dan emosional.

Setiap individu dalam melakukan penilaian atas dirinya sendiri, terdapat dua kemungkinan yaitu, yang menilai dirinya positif dan ada pula yang menilai dirinya negatif. Lingkungan yang memberikan dukungan positif akan mempermudah individu untuk membentuk konsep diri positif. Sebaliknya, lingkungan yang memberikan dukungan negatif akan membentuk konsep diri negatif. Lingkungan akan menghasilkan stigma dan persepsi yang dapat mempengaruhi seseorang dalam membentuk konsep diri.

Dalam rangka meningkatkan konsep diri siswa, perlu memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan masalah pribadinya, salah satu layanan yang dapat digunakan yaitu konseling individu. Menurut Tohirin, (2007: 35) konseling individu diartikan proses membantu dari konselor kepada (klien) mendapat apa yang menjadi tujuan masalah dan upaya mengembangkan pribadi

klien dalam menjadikan diri klien yang bisa beradaptasi dan dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosial dengan normal.

Tujuan konseling individu yaitu terciptanya pribadi individu yang dapat menjalankan kehidupan sehari-harinya dengan baik serta menghadapi dan mampu untuk mengentaskan masalah yang menganggu kehidupannya baik lingkungan keluarga maupun sosial.

Menurut Sofyan Willis (2010: 76) *Rational emotive theraphy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive therapy* menggunakan teknik *reinforcement* untuk meningkatkan konsep diri siswa di Sekolah Menengah Pertama. Menurut Soemanto (2006: 29) teknik *reinforcement* dimaksud dengan pemberian penguatan (*Reinforcement*) adalah suatu respon positif dari guru kepada siswa yang telah melakukan sesuatu perbuatan yang baik atau berprestasi. *Reinforcement* juga dapat diatrtikan sebagai pemberian respon dalam proses interaksi belajar mengajar baik berupa pujian ataupun sanksi.

Rational emotive theraphy bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Namun fenomena yang terjadi dalam dunia pendidikan khususnya di Sekolah Menengah Pertama terdapat siswa yang memiliki konsep diri yang belum positif. Masih ditemukan siswa yang mudah menyerah dan berputus asa saat menghadapi kendala, bersikap pesimis terhadap kompetisi, menyalahkan diri sendiri saat gagal, sering membayangkan kegagalan padahal belum mencoba.

Berdasarkan uraian dan beberapa permasalahan tersebut di atas maka penulis membuat makalah yang berjudul "Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama".

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam makalah ini: Bagaimana upaya layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive theraphy* untuk meningkatkan konsep diri siswa Sekolah Menengah Pertama?.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penulisan makalah adalah untuk mengetahui upaya layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive theraphy* untuk meningkatkan konsep diri siswa Sekolah Menengah Pertama.

PEMBAHASAN

Pengertian Konseling Individu

Menurut pendapat Achmad Juntika (2017: 8), "konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa)". Konseli mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat ia pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang professional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi.

Sofyan Willis, (2010: 159) Konseling individu juga dimaknai secara spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisispasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara pada pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dihadapi klien.

Tujuan Konseling Individu

Menurut Achmad Juntika (2017: 8) menyebutkan tujuan konseling adalah agar konseli (siswa) dapat mengenal diri sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya, membantu individu untuk memecahkan masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang.

Sedangkan menurut Tohirin (2007:164) "tujuan konseling individu adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya".

Berdasarkan rumusan tentang tujuan konseling individu di atas dapat diambil makna bahwa konseling individu pada hakekatnya bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.

Pengertian *Rational Emotive Therapy*

Edi Kurnanto (2013: 67) mengemukakan bahwa "*rational emotive therapy* dapat dideskripsikan sebagai corak konseling yang menekankan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (*rational emotive*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*)". *Rational emotive therapy* merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan bahwa manusia terlahir dengan potensi.

Menurut Gerald Corey (2010: 238) *rational emotive therapy* adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun irrasional dan jahat. Penekanannya bahwa manusia berfikir, beremosi dan bertindak secara stimulan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *rational emotive therapy* adalah untuk mengatasi pikiran manusia yang tidak logis tentang dirinya sendiri dan lingkungan. Manusia dilahirkan dengan potensi untuk berfikir rasional dan irrasional. Konselor atau terapis berusaha agarklien terbebas dari pikiran yang tidak logis, melatih klien untuk berpikir rasional dan berbuat yang lebih realistis.

Tujuan *Rational Emotive Terapy*

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2000: 100) tujuan *rational emotive therapy* adalah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Atau dengan kata lain *rational emotive therapy* bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.

Sedangkan menurut Muhammad Surya (2003: 70), tujuan utama konseling *rational emotive therapy* adalah:

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, presepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif.
2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa cemas, dan rasa marah.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan *rational emotive therapy* adalah membantu klien memodifikasi pikiran/persepsi yang irrasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri.

Pengertian Konsep Diri

Menurut Nur Ghufron & Rini Risnawita (2010: 13) mengatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Jadi, konsep diri adalah gambaran mengenai dirinya sendiri.

Sedangkan menurut Desminta (2016: 164) konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihannya, atau kecakapannya,kegagalannya, dan sebagainya. Jadi, konsep diri merupakan pandangan dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud konsep diri ialah gambaran dan pandangan mengenai dirinya sendiri. Konsep diri membentuk pengalaman baru yang dapat menentukan tingkah laku seseorang.

Upaya layanan konseling individu dengan pendekatan rasional emotif terapi untuk meningkatan konsep diri siswa sekolah menengah pertama

Berikut adalah proses tahapan konseling individu dengan teknik *reinforcement* untuk meningkatkan konsep diri siswa:

Tahap Awal konseling

Pertemuan antara konselor dengan klien. Selanjutnya menjalin hubungan baik dengan konseli secara langsung (*good raport*). Konselor dan klien wajib memenuhi berbagai asas-asas BK, agar mencapai keberhasilan dalam membangun hubungan. Ketika hubungan konseling terjalin dengan baik, dimana klien telah melibatkan diri berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu atau masalah yang ada pada klien. Klien memberikan penjelasan akan masalah dan gejala-gejala yang dialaminya. Konselor membantu memperjelas masalah klien dan mendefinisikan masalahnya. Teridentifikasi bahwa siswa memiliki konsep diri yang belum positif diantaranya banyak siswa yang mudah menyerah dan berputus asa saat menghadapi kendala, bersikap pesimis terhadap kompetisi, membayangkan kegagalan, dan menyalahkan diri sendiri saat mengalami kegagalan. Setelah teridentifikasi masalah siswa, konselor dan klien perlu menegosiasi kontrak. Hal itu berisi: kontrak waktu pertemuan, kontrak tugas dan tanggung jawab antara konselor dan konseli, kontrak kerjasama dalam proses konseling dan tujuan konseling.

Tahap Pertengahan/Inti

Tahap ini merupakan tahapan utama dalam proses konseling. Dalam tahapan ini konselor mendorong siswa merasa mendapat dukungan dalam proses pembentukan konsep diri siswa ke arah yang lebih positif. Dorongan dalam bentuk dukungan emosional (*emotional support*), seperti ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dukungan penghargaan (*esteem support*) berupa penghargaan positif. Dorongan tersebut bertujuan agar siswa tidak mudah menyerah dan berputus asa terhadap berbagai kendala, menghilangkan sikap pesimis, dapat berfikir dan menilai dirinya secara realistis, membuat siswa mampu berpandangan secara positif terhadap kemampuan dirinya dan berpikir rasional.

Pada tahapan pertengahan/inti konselor menerapkan teknik *reinforcement*. Teknik ini merupakan pemberian kekuatan dapat berupa bentuk reward pujian secara verbal maupun non-verbal gesture. Ketika siswa menunjukkan kemajuan dalam mengelola pikiran negatif, mengubah keyakinan irrasional, atau mengembangkan perilaku yang lebih rasional. Dapat memberikan pujian dan reward verbal ataupun non-verbal. Jika siswa menunjukkan perilaku atau pemikiran yang merugikan diri sendiri atau orang lain, maka ada

konsekuensi atau hukuman yang konstruktif. Hukuman ini tidak dimaksudkan untuk menyiksa melainkan untuk membantu klien menyadari dampak negatif dari perilakunya yang mendorong mereka untuk mencari solusi yang lebih rasional. Dengan teknik *reinforcement* diharapkan siswa dengan kesadaran penuh dapat meningkatkan konsep diri.

Tahap Akhir Konseling

Pada tahapan akhir siswa menunjukkan perubahan sikap yaitu, penurunan kecemasan, menjadi lebih tenang, menunjukkan perilaku yang lebih positif, mempunyai tujuan yang jelas di masa yang akan datang. Beberapa perbuahan perilaku yang positif dapat dilihat diantaranya;

1) Siswa mampu berjuang, terus maju, gigih dan tidak mudah menyerah ataupun putus asa.
2) Siswa sudah mampu bersaing dan berkompetisi.
3) Siswa mampu menerima diri sendiri atas kegagalan yang sedang dialami.
4) Siswa mempunyai bayangan keberhasilan, kesuksesan dan terlaksanakannya impian.

KESIMPULAN

Layanan konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh konselor kepada klien yang sedang mengalami masalah. Tujuan yang akan dicapai yaitu mengentaskan masalah yang dialami klien serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dan mampu menjalankan kehidupan dengan baik. Pendekatan *rational emotive therapy* bertujuan membantu klien memodifikasi pikiran/persepsi yang irrasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri. Penggunaan teknik *reinforcement* dalam bentuk penguatan diharapkan siswa dapat melakukan perbuahan perilaku dan pemikiran menuju arah yang rasional. Dari beberapa tahapan konseling yang dilakukan konselor dan klien yaitu: a) tahap awal konseling, pertemuan konselor dengan klien, menjalin hubungan baik, memenuhi berbagai asas-asas BK, kerjasama mengangkat isu/masalah pada klien. Teridentifikasi bahwa siswa memiliki konsep diri yang belum positif. Konselor dan klien menegosisasi kontrak. b) tahap pertengahan, siswa mendapat dorongan dalam bentuk dukungan emosional berupa empati, kepedulian, perhatian, dukungan penghargaan positif. Siswa akan mendapatkan bantuan kekuatan berupa pujian dan reward verbal maupun non-verbal. Ketika siswa mampu menunjukkan kemajuan, mampu mengelola pikiran negatif dan mengubah keyakinan dan mengembangkan perilaku. Siswa juga akan mendapat hukuman, jika menunjukkan perilaku atau pemikiran yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Akan tetapi hukuman ini bertujuan untuk mendorong siswa agar mencari solusi yang lebih rasional. c) tahap akhir konseling, siswa telah menunjukkan perubahan sikap dan menunjukkan perilaku yang positif.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan dapat mengubah konsep dirinya ke arah yang lebih positif agar dapat mengembangkan diri secara optimal.
2. Guru diharapkan dapat mengetahui dan memahami konsep diri siswa secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Juntika. (2017). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika aditama.

Desminta. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Dewa Ketut Sukardi. (2000). *Pengantar Pelakasanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta: PT Renika Cipta.

Edi Kurnanto. (2013). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.

Eko Yulianto. (2018). *Konsep Diri, Remaja, dan Pergaulan Sehat*. Surabaya: PT Jepe Press Media Utama.

Gerald Corey. (2010). *Teori Rasional Emotif*. Bandung: PT Refika

Aditama. Muhammad Surya. (2003). *Pengantar Teori Konseling*. Bandung: PustakaBani Quraisy.

Nur Ghufron & Rini Risnawita (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Soemanto. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sofyan Willis. (2010). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.

Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah: Berbasis Integrasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.