

Keefektifitas Konseling Rasional Emotif Berperilaku untuk Meningkatkan *Self-Awareness* Siswa SMK

Jihad Maulana Ilyas¹; Miftahul Djanah².

Program Studi Bimbingan & Konseling, Universitas Darul Ulum Jombang ¹²

email: ✉ jihadmaulanailyas@gmail.com

Article History

Received:

05-07-2022

Revised:

13-10-2022

Accepted:

15-11-2022

Abstract ----- *Self-awareness* is an aspect that has a significant influence on the achievement of educational goals itself. Self-Awareness is knowing your motivations, beliefs, and personality and understanding how these factors can influence your self-assessment, decisions, and interactions with others. Counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is a methodological technique that helps solve problems caused by problematic thought patterns. The design of this study used a pre-experimental design with one pretest group. The population in this study were students of class XI TKJ 1 and XI TKJ 2 SMKN totaling 72 students. The sample used was six students in the experimental group. The instrument used in this study was an inventory of self-awareness and the implementation of individual counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling technique. Based on the results of the data analysis, it is known that the post-test results are better than the pretest. The mean (mean) of the pretest results was 55.0, and the average (mean) of the post-test results was 77.50, which showed a significant increase. The analysis results using the Wilcoxon Matched-pairs Signed Test are known as Asym.Sig. (2-tails) is 0.024. Because the value of 0.024 is smaller or smaller than ($<$) 0.05, it can be concluded that "Ha" is accepted, which means that there is a difference between the results of the pretest and post-test, so it can be concluded that "rational counseling techniques for emotive behavior therapy are effective for increasing self-awareness on students."

Keywords: Self-Awareness; Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)

Abstrak ----- Kesadaran diri merupakan aspek yang memiliki pengaruh signifikan terhadap pencapaian tujuan pendidikan itu sendiri. Kesadaran Diri adalah mengetahui motivasi, keyakinan, dan kepribadian serta memahami bagaimana faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi penilaian diri, keputusan, dan interaksi dengan orang lain. Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah teknik metodologis yang membantu memecahkan masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah. Desain penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen satu kelompok pretes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKJ 1 dan XI TKJ 2 SMKN yang berjumlah 72 siswa. Sampel yang digunakan adalah enam siswa pada kelompok eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah inventarisasi kesadaran diri dan pelaksanaan konseling individu dengan teknik konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT). Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hasil post-test lebih baik dari pada pretest. Rata-rata (mean) hasil pretest adalah 55,0, dan rata-rata (mean) hasil post-test adalah 77,50, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil analisis menggunakan Wilcoxon Matched-pairs Signed Test dikenal sebagai Asym.Sig. (2-ekor) adalah 0,024. Karena nilai 0,024 lebih kecil atau lebih kecil dari ($<$) 0,05 maka dapat disimpulkan "Ha" diterima yang artinya terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa "teknik konseling rasional terapi perilaku emotif efektif untuk meningkatkan self-awareness pada siswa."

Kata kunci: Self-Awareness; Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT).

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang berpikir dan berkeinginan untuk mengembangkan kehidupannya serta menjadikan kehidupan agar lebih baik dengan melakukan pengembangan potensi yang ada pada dirinya melalui proses pendidikan. Pendidikan mempunyai tujuan untuk membantu individu dalam melakukan pengembangan pada potensi diri (Saihu, 2019). Setiap orang diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya sehingga dapat melakukan pengembangan pada kualitas dirinya yaitu menjadi individu yang mandiri, memiliki kesadaran diri dan juga bertanggung jawab. Begitu juga dengan sekolah, yang sekolah adalah tempat mencari ilmu pengetahuan, dapat dikatakan sekolah adalah hal yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah merupakan pendidikan formal yang mempunyai pengaruh besar (Marwiyah, n.d., 2012). Pendidikan sebagai pembentukan pribadi berarti sebagai salah satu kegiatan sistematis yang mengarah pada terbentuknya kepribadian siswa (Habsy, 2018). Kurangnya keterbukaan dalam mengemukakan pendapat juga menjadi faktor dalam sulitnya siswa untuk kesadaran dirinya. Tujuan pendidikan dapat diwujudkan apabila peserta didik memiliki kesadaran diri (*self awareness*) mengenai pentingnya Pendidikan (Darmadi & Pd, 2019).

Self awareness menjadi aspek yang mempunyai pengaruh besar dalam ketercapaian tujuan pendidikan itu sendiri. *Self Awareness* adalah mengetahui motivasi, kepercayaan, kepribadian dan memahami bagaimana faktor tersebut dapat memengaruhi penilaian diri, keputusan dan interaksi dengan orang lain. Kesadaran intens adalah kecenderungan dinamis dari sistem psikologis yang terbentuk melalui pengalaman dan diproses dalam kepribadian untuk merespons secara tepat pandangan, penyesuaian, dan perilaku (Habsy, 2017). Sayangnya, dalam proses ini, siswa terkadang tidak menyadari pentingnya pendidikan itu sendiri.

Hasil prestasi belajar yang rendah seringkali disebabkan oleh kesadaran diri siswa yang rendah. Di satu sisi, kesadaran diri yang rendah itu sendiri sebagai akibat dari siswa yang mempunyai pemikiran dan pandangan irasional terhadap pelajaran dan bagaimana mereka belajar. Mereka menganggap bahwa belajar adalah hal yang sangat membosankan, tidak menyenangkan, belajar atau menuntut ilmu bukan satu-satunya hal yang penting, pemikiran bahwa mereka juga bisa sukses tanpa belajar (Habsy,dkk, 2019). Pemikiran irasional siswa disini adalah dimana siswa dianggap mampu dalam pengembangan potensi belajarnya, tetapi terhadap bagaimana ia belajarliah yang berawal dari kesadaran dirinya yang rendah, yaitu anggapan bahwa pelajaran membosankan, sehingga siswa merasa tidak perlu lagi mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Goleman (1997) dasar dari kemampuan emosional adalah “kesadaran diri (*self awareness*) yaitu pengetahuan akan kemampuan dan keterbatasan diri sendiri sekaligus juga pemahaman yang mendalam akan faktor-faktor dan situasi yang dapat menyebabkan munculnya emosi dalam diri sendiri. Dengan adanya kesadaran ini, seorang individu dapat mengatur emosi dan perilakunya.” Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di sekolah SMKN diperoleh informasi dari data yang dimiliki oleh konselor sekolah serta wawancara dengan beberapa guru mengenai siswa yang mempunyai tingkat kesadaran individu yang kurang untuk belajar dengan anggapan bahwa belajar adalah sesuatu yang

tidak penting, belajar hanya karena tuntutan orang tua. Hal inilah menyebabkan siswa tersebut menjadi malas belajar dan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat, seperti sering tidak masuk sekolah, tidak mau mengikuti pelajaran, nongkrong di luar sekolah pada jam pelajaran, bahkan tidak mau mengerjakan tugas sekolah.

Konseling rasional emotif perilaku adalah teknik metodologis yang membantu menyelesaikan masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah. Pendekatan ini dapat ditempuh dalam rangka meningkatkan kesadaran diri siswa yang rendah. Problem mindset yang dibahas dalam hal ini adalah kerangka berpikir kurang baik yang muncul pada seseorang, dimana hal itu mengarah pada tanggapan yang dapat mengubah perilaku orang, seperti siswa tidak mau belajar karena dianggap tidak penting, apa yang harus saya lakukan? belajar dan apa yang saya pelajari? Mengapa saya harus belajar? .Keutamaan dari Konseling rasional emotif perilaku ini adalah membenarkan dan mengubah perilaku, cara pandang, pemikiran, keyakinan serta sudut pandang konseli yang tidak masuk akal dan tidak benar menjadi benar agar konseli dapat meumbuhkan diri dan meningkatkan *self awareness* peserta didik. Serta menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti : rasa takut, rasa bersalah, cemas, ragu-ragu, tidak percaya diri serta perasaan-perasaan yang menekan dari buah fikiran (Winkel : 2006)

Menurut Habsy (2022) dalam konseling rasional emotif perilaku dikenal pendekatan ABCDEF, dimana A merupakan *Activating Experience* atau pengalaman pemicu, adanya kebenaran, kejadian, dan perilaku seseorang. huruf B merupakan *Beliefs* yaitu kepercayaan-kepercayaan, huruf C adalah *Consequence* yaitu konsekuensi atau reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. Huruf A (peristiwa yang mengaktifkan siswa atau konseli) bukan penyebab timbulnya huruf C (Konsekuensi emosional, rendahnya *self awareness* peserta didik). Huruf B (*irasional belief* pandangan siswa) yang menjadi penyebab huruf C.

Bagaimana gangguan emosi dipertahankan? Hambatan ini ditopang oleh pengulangan terus-menerus individu dari keputusan yang tidak logis dan tidak rasional, seperti saya tidak ingin belajar karena saya merasa cemas, tidak percaya diri, atau bahkan berpikir belajar itu membosankan. Respons emosional yang terganggu seperti ini dipandu dan dipertahankan oleh sistem kepercayaan yang mencela diri sendiri berdasarkan gangguan irasional yang diperkenalkan oleh individu.

Huruf D atau *Disputing* (penolakan) terhadap sistem kepercayaan irasionalnya (irB). Pada dasarnya huruf D adalah penerapan metode ilmiah untuk membantu konseli menentang keyakinan-keyakinannya yang tidak rasional yang telah mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku. Huruf E yaitu *Effect* adalah suasana psikologis konseli setelah proses konseling REBT berupa teratasinya atau berkurangnya keyakinan-keyakinan irasional. Serta huruf F adalah *New Feeling* yaitu perasaan baru.

Ellis (Corey, 2010: 243) menjelaskan bahwa: “Gangguan-gangguan emosional bisa dihilangkan atau diperbaiki dengan menangani perasaan-perasaan (depresi, kecemasan, kebencian, ketakutan, dan sebagainya) secara langsung. Teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek yang paling lama untuk membantu orang-orang dalam mengubah respon-respon emosionalnya yang disfungsi adalah mendorong mereka agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh mereka kepada diri mereka sendiri pada B (sistem keyakinan mereka)

tentang stimulus-stimulus yang mengenai diri mereka pada A (pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan) dan mengajari mereka secara aktif dan tegas membanta (pada D),keyakinan-keyakinan irasional mereka sendiri”.

Dengan melihat ciri-ciri dan dampak kurangnya rasa *self awareness* yang bersifat umum diatas, maka perlu pencegahan ataupun usaha untuk mengatasinya, Konseling rasional emotif perilaku tepat untuk mengatasi siswa yang memiliki rasa *self awareness* rendah. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya mengenai Konseling rasional emotif perilaku berhasil mengurangi berbagai gangguan-gangguan emosional, penelitian Paul Zions and Laura Zions (2007) *REBT has been effective in reducing such self-defeating emotions and constructs as anger, anxiety, poor selfesteem, and locus of control in such varied populations as adolescents with conduct disorders, high-risk youth, African American middle school students with emotional disorders, children with learning disabilities, and parents and teachers.*

Penelitian tersebut telah menyebutkan bahwa Konseling rasional emotif perilaku efektif dalam mengurangi berbagai gangguan – gangguan emosi seperti rasa marah, kegelisahan, rendah kesadaran diri, cara mengungkapkan perasaan dan gangguan-gangguan emosional yang bermula dari pemikiran dan pandangan manusia terhadap kehidupannya. Berdasarkan fakta tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Konseling rasional emotif perilaku efektif untuk meningkatkan kesadaran diri (self awareness) siswa SMKN ?

METODE

Jenis penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif *pre-experiment* dengan desain *one group pretest post-test design*. Proses desain penelitian ini guna untuk mengetahui seberapa proses keefektifan/ penerapan dalam proses layanan konseling pada problematika peserta didik sebelum layanan dengan sesudah layanan konseling dengan terapi rasional emotif behavior tersebut.

Dalam hal ini peneliti ingin melaksanakan populasi penelitian di SMA yang mana didasari beberapa topik kajian yang peneliti lakukan. Adapun lokasi penelitian tersebut dilaksanakan secara selektif dengan *purposive sampling* guna untuk mengambil mana yang merasa reliabel dengan topik kajian penelitian yaitu self -awareness. Hasil sampel penelitian tersebut ditemukan sejumlah 6 orang.

Adapun proses pengambilan data melalui dengan skala self-awareness pada peserta didik dan sistem analisis data melalui dengan statistic kuantitatif deskriptif serta analisis Wilcoxon *Test* yang mana seberapa *pretest* dan *post-test* pada pelaksanaan penelitian tersebut. Adapun juga dilakukan juga dengan dari *uji Wilcoxon* guna untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berhubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

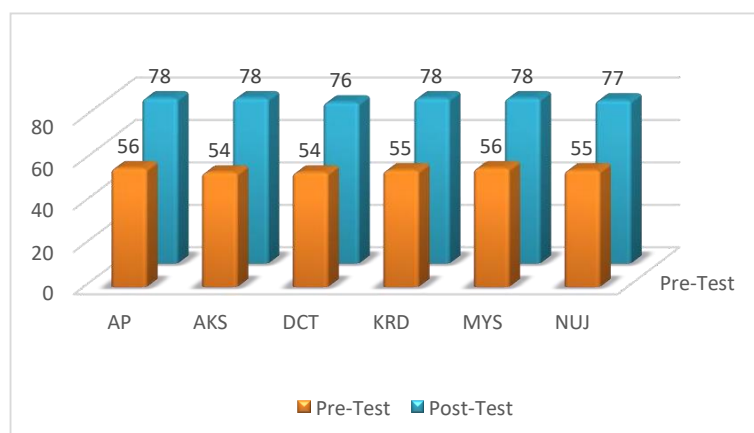
Proses penelitian dan intervensi terhadap subjek dilaksanakan selama lima bulan. Intervensi dilakukan oleh peneliti yang bertindak sebagai konselor. Pada awal intervensi dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat kesadaran diri sebelum intervensi dilaksanakan. Setelah seluruh proses intervensi, dilakukan post-test untuk mengetahui tingkat kesadaran diri. Lakukan pretest dan posttest menggunakan inventaris kesadaran diri yang sama, tetapi peneliti mengacak item selama posttest untuk menghindari validitas internal instrumentasi.

Berikut sajian perbandingan hasil inventori kesadaran diri saat pre- test dan post-test pada tabel berikut ini.

Tabel 1 Hasil Pre-test dan Post-tes

Konseli	Pre-Test	Kriteria	Post-Test	Selisih	Persentase Kenaikan
AP	56	Rendah	78	22	71,79%
AKS	54	Rendah	78	24	69,23%
DCT	54	Rendah	76	22	71,05%
KRD	55	Rendah	78	23	70,51%
MYS	56	Rendah	78	22	71,79%
NUJ	55	Rendah	77	22	71,43%
Rata-Rata	55,00		77,50		

Berdasarkan data perubahan yang ditunjukkan pada tabel di atas, gambar berikut menunjukkan perubahan tingkat kesadaran diri subjek antara pre-test dan post-test beserta hasilnya.



Gambar 2 Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka terdapat hipotesis yang harus diuji dalam penelitian ini, yaitu :

Ha : Teknik konseling *rasional emotive behavior therapy* efektif untuk mengatasi *self ewareness* (kesadaran diri) pada siswa di akhir intervensi

Ho : Teknik konseling *rasional emotive behavior therapy* tidak efektif untuk mengatasi *self ewareness* (kesadaran diri) pada siswa di akhir intervensi

Untuk mengetahui efektivitas teknik konseling Rational Emotional Behavioral Therapy atau Terapi Perilaku Emosional Rasional dalam mengatasi harga diri siswa, efikasi dalam hal ini diartikan sebagai peningkatan persediaan harga diri pada akhir intervensi (Post test). Ini secara statistik lebih besar dari pada awal intervensi (sebelum pengujian).

Oleh karena itu, pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan eknik analisis statistik non-parametrik *The Wilcoxon Matched- pairs Signed Test* dengan bantuan program SPSS *for windows* versi 21.00. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dari dua sampel berpasangan. Data survei yang digunakan dalam pengujian ini idealnya adalah data skala ordinal atau interval. Karena uji Wilcoxon merupakan bagian dari prosedur statistik nonparametrik, maka tidak memerlukan data studi terdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon adalah jika nilai *Asym.Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari ($<$) 0,05, maka Ha diterima, sebaliknya, jika nilai *Asym.Sig. (2-tailed)* lebih besar dari ($>$) 0,05, maka Ha ditolak. Berikut ini adalah hasil analisis dengan menggunakan *The Wilcoxon Matched-pairs Signed Test* :

Tabel 3 Uji Wilcoxon

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	6	55,00	,894	54	56
posttest	6	77,50	,837	76	78

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0a	,00	,00
Positive Ranks	6b	3,50	21,00
posttest - pretest	0c		
Ties			
Total	6		

- a. posttest < pretest
- b. posttest > pretest
- c. posttest = pretest

Test Statisticsa

	posttest -pretest
Z	-2,264b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,024

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on negative ranks.

Pada output pertama, yaitu "*descriptive statistics*" di atas, menunjukkan nilai Mean, Standard Deviation, minimum, dan maximum dari masing-masing kelompok (pre-test dan post-test) tampak bahwa mean atau rata-rata nilai post-test 77,50 yang mana lebih besar dari nilai Mean pretest 55,0. Perbedaan ini akan lebih bermakna pada output selanjutnya.

Di output kedua, "*Negative rank*" atau selisih negatif antara hasil untuk pre-test dan post-test adalah 0, baik pada nilai N, Mean Rank, maupun *Sum Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai pre-test ke nilai post-test. *Positive Rank* atau selisih positif antara hasil pre-test dan post-test, disini terdapat 6 data positif, yang artinya keenam siswa mengalami peningkatan hasil dari nilai pre-test ke nilai post-test. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 3,50, sedangkan jumlah ranking positif atau *Sum Rank* adalah sebesar 21,00. Untuk Ties, dimana Ties adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test, menunjukkan nilai 0, yang artinya dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test

Berdasarkan hasil output ketiga, yaitu "*Test Statistics*" di atas, diketahui *Asym.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,024. Karena nilai dari 0,024 adalah lebih kecil atau kurang dari ($<$) 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa "*Ha*" diterima dan "*Ho*" ditolak, dimana artinya adalah ada perbedaan antara hasil pre-test dengan post-test, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "*teknik konseling rasional emotive behavior therapy efektif untuk mengatasi self awareness (kesadaran diri) pada siswa*".

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan kesadaran diri siswa SMK. Selama proses penelitian, peneliti bertindak sebagai konsultan yang menerapkan konseling rasional emotif perilaku kepada kelompok eksperimen. Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan membuat inventaris harga diri anggota populasi yang diidentifikasi memiliki pemulihan diri rendah.

Ada enam siswa komunitas yang diidentifikasi memiliki tingkat kesadaran diri rendah berdasarkan inventarisasi kesadaran diri yang digunakan dalam penelitian ini. Dari enam siswa, kelompok eksperimen menerima konseling satu lawan satu menggunakan konseling rasional emotif perilaku.

Perubahan tingkat kesadaran diri pada kelompok eksperimen diamati pada perubahan skor inventaris kesadaran diri sebelum dan sesudah tes. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa semua subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan pemulihan diri.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andi (Andi, 2017) tentang Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bahwa *rational emotive behavior therapy* dapat pikiran irasional yang menyebabkan rendahnya konsep diri konselor dapat diubah menjadi pemikiran rasional, dan rendahnya konsep diri konselor dapat ditingkatkan.

Penelitian yang dilakukan Annajih (Annajih, 2019) tentang Identifikasi teknik perubahan tingkah laku perpektif Abah Anom untuk penyembuhan korban Napza menyatakan bahwa inti dari pendekatan REBT adalah untuk membantah pemikiran irasional; namun, banyak pendekatan kognitif, emotif, dan perilaku lainnya digunakan untuk membawa perubahan dan memenuhi tujuan klien. Hal senada juga diungkapkan oleh Rahma (Rahma : 2019) tentang Gambaran Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam Upaya Mengatasi Kecemasan Matematika Siswa SMP yang mana bahwa teknik konseling *rational emotive behavior teknik* (REBT) ini dapat digunakan dalam upaya mengatasi kecemasan matematika dan perilaku-perilaku lain yang bersumber dari *irrational belief* dan *emotional belief* siswa.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, perbedaannya dengan penelitian ini yang belum diterapkan adalah pada penelitian ini menggunakan pendekatan konseling rational emotive behavior therapy menggunakan teknik kognitif disputing irrational beliefs dimana merupakan metode konseling secara aktif dalam mengatasi keyakinan tidak rasional dan tidak logis yang ada pada konseli sehingga tantangan ketidakrasionalan dan ketidaklogisan yang ada pada dirinya mampu dihilangkan serta menanamkan kata "harus bisa" dalam dirinya. Pada terapi ini, konselor mengajak konseli untuk menghilangkan pemikiran negatifnya sampai konseli mampu untuk menanamkan sugesti- sugerti dan pengaruh positif dalam dirinya.

Menurut Thaheransyah (Taheeransyah:2022), dalam kaitannya dengan pelaksanaan konseling rasional emotif perilaku untuk mengurangi penggunaan remaja, konseling Rational Emotional Behavioral Therapy (REBT) menekankan pada hubungan antara emosi, tindakan, dan pikiran dalam konseling perilaku kognitif. Teknik Rational Emotional Behavioral Therapy (REBT) ini dirancang untuk membantu siswa bergumul dengan rasa percaya diri karena kurangnya rasa percaya diri mereka berawal dari cara berpikir yang salah, kecurigaan yang muncul karena sesuatu yang mengganggu siswa tersebut, dapat digunakan.

Penjelasan ini didukung secara empiris dalam penelitian ini oleh anggota eksperimental, diantaranya pada MYS dan NUJ yang menunjukkan bahwa persepsi pada diri sangat berpengaruh terhadap komunikasi terhadap diri dan orang lain. Begitu pula untuk AP, AKS, DCT, dan KRD, melihat lingkungan hanya dengan persepsi dan pikirannya sendiri sangat mempengaruhi komunikasi mereka dengan diri sendiri dan orang lain. Mereka merasa tidak dapat memahami diri mereka sendiri karena mereka hanya mengandalkan asumsi mereka sendiri. Mereka berada di dunianya sendiri tanpa memperhatikan lingkungannya, yang sebenarnya berbeda dengan persepsinya. Alfiah (Alfiah : 2022) tentang Group Guidance using Rational

Emotive Behavior Therapy Approach to Reduce Verbal Bullying menyatakan bahwa konsekuensi muncul bukan karena masalah, tetapi dampak dari keyakinan dalam masalah itu sendiri. Jika keyakinan pada masalah itu rasional, maka konsekuensinya baik. Namun, jika keyakinan pada masalah itu tidak rasional, maka konsekuensinya buruk. Jika demikian, maka

orang harus dilatih untuk dapat membantah (melawan) keyakinan irasional ini. Hingga tercipta efek baru (keyakinan) yang lebih rasional dan pada akhirnya individu secara otomatis mampu untuk menggunakan keterampilan yang dimilikinya untuk mengatasi sisa masalah. Penjelasan tersebut terbukti secara empirik pada AP, AKS, DCT, KRD, MYS, dan juga NUJ dimana mereka tidak menyadari kelebihan dirinya. Mereka hanya berfokus pada kelemahan dan pemikiran negatif mereka sendiri. Mereka tidak menghargai apa yang ada dalam diri mereka, mereka hanya fokus pada sesuatu yang tidak ada dalam diri mereka sendiri.

Hal itulah yang membuat konselor lebih mudah dalam memberikan questioning (bertanya), yaitu dengan mengarahkan pertanyaan pada bukti dari pemikiran mereka. Peneliti mendorong mereka untuk melihat keadaan di sekitar mereka agar mereka dapat mensyukuri apa saja yang mereka miliki. Peneliti juga mendorong mereka untuk berkumpul bersama teman-teman mereka, berdiskusi, saling bertukar pendapat, agar mereka dapat memandang keadaan dari sudut pandang yang lain, bukan hanya dari sudut pandang negatif mereka sadar. Mereka memang perlu lebih bisa menggali potensi pada diri mereka agar mereka dapat menghargai, baik menghargai diri mereka sendiri, maupun menghargai orang lain.

Secara umum, proses pelaksanaan intervensi selaras dengan tujuan peneliti, dengan enam konselor mampu menyelesaikan serangkaian tiga pertemuan. Konseling individu dengan teknik Rational Emotional Behavioral Therapy dikatakan sangat efektif dalam meningkatkan harga diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuantitatif, yaitu nilai post-test semua subjek pada inventori self-awareness meningkat secara signifikan dibandingkan dengan nilai pre-test. Sesi pertama konseling individu, AP, AKS, dan DCT mau terbuka dalam menyampaikan apa yang menjadi pemikiran negatifnya, sedangkan KRD, MYS, dan NUJ masih malu-malu dan belum mau terbuka sepenuhnya dalam menyampaikan apa yang menjadi ganjalan dalam pikirannya. Pada sesi kedua, semua konseli mau mengungkapkan apa yang dalam isi hatinya dan mau mendengarkan dorongan dari konselor. Pada sesi ketiga, mereka sudah mulai sadar dan mau bergaul dengan teman-temannya, serta menyampaikan hal apa saja yang didapat dikelasnya hari itu. Mereka menjadi bersemangat dan merasa senang, ceria, serta peduli dengan teman serta guru mereka. Setelah itu mereka mau mengungkapkan hal-hal yang sudah baik pada diri mereka dan menyampaikan refleksi terhadap kegiatan konseling yang telah dilakukan.

Pada hari terakhir, yaitu hari kelima, peneliti mengubah susunan soal post-test atau mengacak butir soalnya. Hasil post-test menunjukkan respon positif. Konselor meminta mereka untuk menyampaikan kesan dan pesan apa saja yang mereka dapat selama konseling individu. Jawaban dari mereka adalah jawaban-jawaban yang positif dan juga membangun semangat kesadaran diri mereka sendiri. Mereka ingin menghilangkan pemikiran-pemikiran buruk yang belum tentu benar-benar terjadi.

Pemberian kesan dan pesan itu dituliskan pada sticky note yang mereka bebas mau menuliskannya berapa banyak. Mereka menuliskannya dengan semangat dan juga dengan tersenyum. Setelah itu, mereka menyampaikan apa saja yang telah mereka lalui setiap mereka selesai konseli. Mereka sadar bahwa mereka masih sangat muda. Mereka masih harus menempuh jalan yang lebih panjang dalam menghadapi masa depan. Mereka menyadari bahwa tidak seharusnya menghindari

lingkungan dan teman-temannya, terutama orang tua. Mereka juga menyadari bahwa tugas mereka adalah belajar, menjadi kompetitif, dan unggul sehingga mereka bisa menyambut masa depan yang lebih cerah

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Secara umum, intervensi ini efektif untuk meningkatkan kesadaran diri siswa yang dibuktikan dengan indikator inventory keasadaran diri dari tiap konseli yang meningkat. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling individu teknik *rational emotive behaviour therapy* ini dapat meningkatkan kesadaran diri siswa SMK secara efektif. Hal tersebut didasarkan pada pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik yang diperoleh dengan *The Wilcoxon Matched-pairs Signed Test* dengan bantuan program SPSS for windows versi 21.00 diketahui *Asym.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,024 dan nilai uji Z -2,264. Karena nilai dari 0,024 adalah lebih kecil atau kurang dari ($<$) 0,05 artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “teknik konseling *rasional emotive behavior therapy* efektif untuk mengatasi *self ewareness* (kesadaran diri) pada siswa SMK”.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat mengajukan beberapa saran yang antara lain sebagai berikut.

1. Konselor
 - a. Konseling rasional emotif emotif perilaku dapat diterapkan oleh konselor sekolah untuk meningkatkan kesadaran diri siswa-siswi SMKN1. Konseling ini mempunyai kelebihan, yaitu waktu yng singkat dalam pelaksanaan, praktis dan mudah dipahami
 - b. Konselor dapat memanfaatkan hasil penelitian dengan mempelajari panduan pelaksanaan Konseling rasional emotif emotif perilaku yang jelas sudah teruji baik secara ekologi, maupun oleh ahli
2. Peneliti selanjutnya
 - a. Penelitian ini menggunakan Konseling rasional emotif emotif perilaku untuk memperkaya penelitian tentang teknik Terapi Perilaku Emosi Rasional Konseling Individual dan bagi peneliti selanjutnya untuk menerapkannya menggunakan teknik lain yang terkait dapat diuji.
 - b. Penerapan konseling ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa sehingga para peneliti selanjutnya juga dapat menerapkannya untuk mengintervensi aspek psikologi yang lainnya
 - c. Penelitian ini menggunakan model penelitian pre-experimental, one- group, pre-test, post-test design. Hal ini memungkinkan desain penelitian lain dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya sehingga efikasi model konseling dapat lebih teruji.

DAFTAR PUSTAKA

- All Habsy, B., Hidayah, N., Boli Lasan, B., & Muslihati, M. (2019). The development model of semar counselling to improve the self-esteem of vocational students with psychological distress. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (ijET)*, 14(10).
- AKP, C. N.-J., & 2017, undefined. (n.d.). Pengetahuan Remaja Kelas XI Tentang Seks Bebas.
- Arifin, Y., Lestari, R., & Psi, S. (2016). *Perilaku Seks Bebas Pada Siswa SMA di Surakarta*. Darmawan, S. (2016). *Hubungan Gaya Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kecerdasan Emosi Remaja Di Smp Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten*.
- DEWI, F. (2016). *Analisisperanan Guru Terhadap Pergaulan Bebas Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Pontianak Utara*.
- Dida, S., Lukman, S., Sono, S., Berencana, F. H.-... K., (2019). Pemetaan Prilaku Penggunaan Media Informasi dalam Mengakses Informasi Kesehatan Reproduksi di Kalangan Pelajar di Jawa Barat. *Ejurnal.Bkkbn.Go.Id*, 4(02), 35–46.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Habsy, B. A. (2018). Model bimbingan kelompok PPPM untuk mengembangkan pikiran rasional korban bullying siswa SMK etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91.
- Program, I. L., Bimbingan, S., Konseling, D., & Abstrak, I. A. (2015). Pengembangan Layanan Informasi Teknik Symbolic Model Dalam Membantu Mengembangkan Kemandirian Belajaranak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal.Umk.Ac.Id*, 1(1).
- Safitri, R. (2021). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Prilaku Jujur Siswa Kelas X Di SMA Harapan Mekar Medan TA 2020/2021*.
- Setyoningsih, Y. D., Kunci, K., & Keyword, /. (2018). Tantangan Konselor di era milenial dalam mencegah degradasi moral remaja. *Prosiding.Unipma.Ac.Id*, 2(1), 2580–216.
- Sitopu, S. (2017). *Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Pencegahan Bahaya Pornografi pada Siswa Kelas VIII MTs Al-Jamiatul Washliyah Tembung*.
- Studi, P., Psikologi, S., Kedokteran, F., Ryoningrat, R., Yohanes, D., & Herdiyanto, K. (2019). Hubungan intensitas menonton film porno terhadap maskulinitas remaja laki-laki di Bali. *Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id*, 6(1), 11–20.