

## **RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI RENDAH DIRI SISWA**

**Dina Nadira Amelia Siahaan**

Dosen STIT Al-Ittihadiyah Labuhanbatu Utara  
Jln. Lintas Sumatera Guntung Saga, No. 210 Labuhanbatu Utara  
dinanadiraa@gmail.com

**Yeni Karneli**

Dosen FIP BK Universitas Negeri Padang  
Jl. Prof. Dr. Hamka  
yenikarneli.unp@gmail.com

***Abstract:** The problem that arises among students is a sense of inferiority (inferiority) in front of peers, resulting in personally feeling unable to do something skills as a manifestation of the soul and the existence of a developing self. While as a group, someone who feels inferior feels unable to contribute in solving problems in a variety of mandated tasks. This should not be allowed to last long for many middle school students or teenagers. Because if left unchecked, the development of personality as a manifestation of the soul, nature, potential, ability or competence will inhibit the optimization and self-actualization as goals to be achieved in education and learning. This paper aims to examine the extent of rational emotive behavior therapy to overcome students' inferiority complex. From the theoretical study conducted it can be concluded that rational emotive behavior therapy can overcome the inferiority (inferior) attitude of school students.*

***Keywords:** Rational Emotive Behavior Therapy, Inferiority.*

### **Pendahuluan**

Permasalahan yang dialami siswa seringkali dan bahkan hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri. Mereka tanpa sadar menciptakan konflik yang berasal dari masalah rendah diri. Siswa cenderung terlalu cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya ataupun orang lain, bahkan menyakini persepsi yang belum tentu kebenarannya. Dari situlah muncul gangguan emosional yang nantinya akan mempengaruhi dalam hubungannya dengan orang lain. Ketidakmampuan untuk menghadapi secara positif situasi sosial dapat menyebabkan rendahnya diri. Siswa dengan rendah diri yang tinggi selalu memandang positif setiap hal yang ada dalam diri dan kehidupannya. Sebaliknya, siswa dengan rendah diri yang melihat dunia melalui fliter yang lebih negatif, dan tidak menyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu

di sekitarnya. Hal seperti ini yang dapat mengganggu perkembangan kepribadian siswa karena perkembangan rendah diri pada seseorang siswa akan menentukan keberhasilan atau kegagalan di masa depannya.

Rendah diri merupakan masalah yang bisa terjadi pada setiap diri manusia dan merupakan suatu sikap yang merugikan diri pribadi kita. Para ahli dalam mendefinisikan rendah diri memiliki pandangan yang berbeda-beda. Menurut Adler pengertian perasaan rendah diri itu mencakup segala perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subyektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna<sup>1</sup>. Menurut Sarastika perasaan rendah diri adalah perasaan yang menganggap terlalu rendah pada diri sendiri dan menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti<sup>2</sup>.

Menurut Pradipta Sarastika (2004) Rendah diri itu termasuk penyakit yang berbahaya, rendah diri juga merupakan suatu sikap yang merugikan diri pribadi kita. rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri orang yang rendah diri menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti dan lebih, ketika seseorang sudah merasa bahwa dirinya lebih rendah dan lebih lemah dibanding dengan teman-teman yang ada disekelilingnya, maka akan cenderung untuk menyendiri dan akan merasa terkucil dari pergulan sehingga wawasan yang diperoleh tidak bisa menjadi luas dan akan menjadi sempit. Rogers menjabarkan sebagai kemampuan individu untuk masuk kedalam dunia fenomenal orang lain dan merasakan sebagaimana yang dirasakan dan dialami oleh orang lain tanpa kehilangan identitasnya sendiri<sup>3</sup>. Kemampuan tersebut berupa respon emosional yang sangat menyerupai respon emosional orang lain (Eisenberg dkk, 1994).

Perasaan rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata

---

<sup>1</sup>Suryabrata Sumadi. *Psikologi Kepribadian*.(Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2005), h. 30.

<sup>2</sup>Sarastika, Pradipta. *Tampil Percaya Diri*, (Yogyakarta:Araska, 2014), h. 40.

<sup>3</sup>Gladding, S.T. *Counseling a comprehensive profession*, 2nd ed. (New York: Maxwell MacMilan International, 1992), h. 132.

maupun maya (imajinasi)<sup>4</sup>. Berdasar pada pendapat para ahli tersebut bahwasannya rasa rendah diri disebabkan karena pikiran-pikiran yang ada dalam pikirannya, itulah yang menjadi salah satu timbulnya rasa rendah diri siswa.

Pikiran yang negatif dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku yang negatif pula, dan individu yang mempunyai perasaan rendah diri dapat juga diakibatkan oleh pola pikir yang tidak rasional sehingga merasa dirinya lebih rendah dibandingkan dengan teman-temannya. Siswa yang memiliki perasaan rendah diri yang disebabkan oleh pikiran negatif individu sehingga menjadikan individu tersebut mengalami kegagalan dalam menciptakan kepribadian yang sehat serta gagal dalam mengembangkan kreatifitas, interaksi komunikasi dan kecerdasan yang dimilikinya. Karena memang antara pikiran, perasaan dan perilaku mempunyai keterkaitan.

Dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REB ) bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku ( George & Cristiani,1990 ).

Dalam latihan konseling rasional emotif perilaku diberikan dengan tujuan untuk memperbaiki dan merubah sikap, pandangan, cara berpikir yang tidak rasional menjadi rasional, agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan rasa percaya dirinya dan hubungan sosial dengan teman-temannya. Seperti halnya menurut Ellis tujuan konseling rasional emotif perilaku pada dasarnya untuk membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irasional<sup>5</sup>.

Jadi dapat disimpulkan bahwa REBT merupakan terapi kognitif behavior yang dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku individu yang salah mengenai sesuatu gagasan yang dilandaskan dari pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memberikan pertimbangan-pertimbangan rasional agar individu tidak lagi berpikir secara tidak rasional (irasional). Menurut Ellis ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu activating event (A), belief (B), emotional and

---

<sup>4</sup>Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan konseling*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 50.

<sup>5</sup>Latipun. 8. *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press, 2008), h.43.

behavioral consequence (C). Ketiga teori ABC tersebut ditambah (D) disputing dan (E) effective untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Adapun penjelasannya sebagai berikut: (A) activating event adalah kejadian yang mengakibatkan individu. (B) belief adalah keyakinan baik rasional maupun irasional. (C) emotional and behavioral consequence adalah konsekuensi emosional dan perilaku. (D) disputing adalah melakukan disput pikiran irasional dan (E) effective adalah mengembangkan filosofi hidup yang efektif (Gantina, 2011).

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian artikel ini adalah library research (penelitian kepustakaan) dimana penelitian yang dilakukan menggunakan kajian literature/kepustakaan. Literature yang dimaksud dalam artikel ini adalah internet, buku, dan hasil penelitian yang publish di jurnal. Data-data dan teori atau temuan-temuan yang diperoleh melalui internet, buku, dan hasil penelitian yang publish di jurnal kemudian ditelaah dan dipelajari.

### Hasil

Dapat disimpulkan juga bahwa konsep dasar REBT adalah A-B-C-D-E yaitu (A) *antecedent event* yang merupakan pengalaman pemicu yang memicu suatu keadaan emosional individu, kemudian *belief* yang merupakan kepercayaan yang diyakini individu, hal ini dapat berupa keyakinan positif atau keyakinan negatif, *emotional consequence* yang merupakan konsekuensi yang harus diterima siswa atas keyakinan-keyakinan yang dimiliki, disputing yang merupakan perlawanan akan keyakinan yang dimiliki dan *effect* yang merupakan efek dari keyakinan rasional.

*Rational emotive behavior therapy* (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku. Proses ini membantu konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan perilaku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdapat tiga tahap: Tahap pertama, proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa

dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut. Tahap kedua, konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan tersebut dapat ditangani dan dirubah. Pada tahap ini konselor mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, konselor juga mengembangkan pemikiran konseli secara rasional. Tahap ketiga, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional<sup>6</sup>.

Latihan konseling rasional emotif perilaku diberikan dengan tujuan untuk memperbaiki dan merubah sikap, pandangan, cara berpikir yang tidak rasional menjadi rasional agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan rasa percaya diriinya dan hubungan sosial dengan teman-teman yang lain, seperti halnya menurut Ellis (Latipun 2008) tujuan konseling rasional emotif perilaku pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara berpikir yang rasional.

Jadi cara berpikir irasional yang dirasakan oleh siswa yang rendah diri bisa dimanipulasi dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk merubah pola pikir yang kurang benar menuju pola pikir yang benar. REBT merupakan suatu metode terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku negative yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dikategorikan menjadi *rational*, *emotive*, dan *behavior*. *Rational* berarti pikiran rasional/logis individu, dimana konselor membantu siswa yang mengalami rendah diri untuk berpikir lebih rasional, karena salah satu individu mengalami rendah diri adalah pikiran yang tidak rasional. Sedangkan dari segi aspek, *rational* memiliki pengaruh terhadap aspek percaya diri.

Hal ini disebabkan karena siswa harus terpuaskan dengan rendah diri yang dirasakan siswa berasal dari pikiran irasional. *Emotive* merupakan emosi yang dirasakan siswa, dimana konselor membantu siswa untuk mengelola emosi

---

<sup>6</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2011), h. 42.

yang dirasakan sehingga rendah diri yang sedang dialami dapat menurun. Ketika sudah mengalami rendah diri, siswa akan mengalami gangguan emosi yang tidak menentu dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan rendah diri. Behavior dalam pendekatan REBT berarti perilaku, konselor berusaha merubah perilaku negatif individu, perilaku negatif disebabkan dari rendah diri yang dialami siswa.

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang akan digunakan memiliki tiga tahap dalam pelaksanaannya nanti, yaitu pada tahap pertama siswa akan diajak untuk menyadari pikiran tidak rasional, serta menunjukkan hubungan antara pikiran tidak rasional dengan rendah diri yang dialami. Kemudian pada tahap kedua siswa diminta untuk menantang pemikiran tidak rasional tersebut, dan menyakinkan bahwa pemikiran irasional yang dirasakan dapat ditangani dengan pemikiran yang rasional serta mengarahkan siswa untuk melakukan disputing terhadap keyakinan irasionalnya. Dan pada tahap yang ketiga atau terakhir siswa dibantu untuk lebih berpikir rasional, dengan cara mendebatkan pikiran yang tidak rasional dengan reinduktrinasi yang rasional sehingga dapat bersikap secara rasional.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan untuk membantu klien dengan rendah diri.

### Daftar Pustaka

- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Seventh edition. USA: Brooks/Cole Thompson, 2005.
- Ellis, A. & Dryden, W. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). Berlin: Springer. 2007.
- Gantina, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks. 2011.
- Gladding, S.T. *Counseling a comprehensive profession*, 2nd ed. New York: Maxwell MacMillan International. 1992.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. 2008.
- Latipun. *Psikologi Konseling*, Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang. 2011
- Sarastika, Pradipta. *Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska. 2014

Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2005.

Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2005.