

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Bab III berisi rancangan alur penelitian yang dilakukan peneliti meliputi desain penelitian, partisipan penelitian, definisi operasional, instrumen, proses pengumpulan data, prosedur analisis data, strategi validasi dan isu etik.

3.1 Paradigma Penelitian

Paradigma yang diimplementasikan pada penelitian adalah konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme merupakan pendekatan yang menekankan bahwa individu secara aktif membangun makna dari pengalaman mereka, dalam hal ini peneliti berusaha memahami dunia berdasarkan pandangan subjek penelitian dengan menginterpretasikan makna yang dihasilkan dari interaksi sosial dan pengalaman individu (Creswell, 2014). Pada konteks penelitian ini, siswa dengan orangtua bercerai memiliki pengalaman unik yang membentuk keyakinan dan pola pikir mereka terhadap diri sendiri terutama *self esteem*.

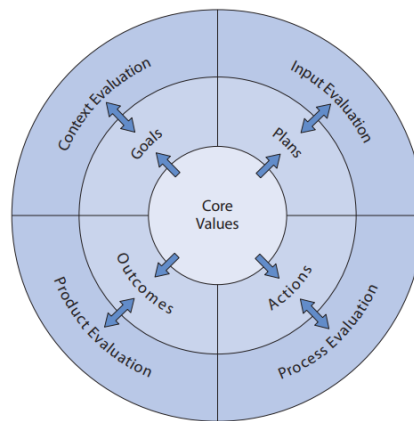
Paradigma konstruktivisme diterapkan untuk memahami dan menggambarkan proses dinamika perubahan siswa dalam mengembangkan *self esteem* melalui konseling individu teknik rasional emotif perilaku. Peneliti tidak hanya mengandalkan pengukuran kuantitatif tetapi juga menginterpretasikan perubahan siswa selama intervensi dilakukan. Desain penelitian yang digunakan adalah evaluasi riset dengan CIPP (*Context-Input-Process-Product*). Tahapan desain ini meliputi pengukuran tahap awal *Context* dengan mengidentifikasi masalah, kebutuhan siswa dan tujuan dari intervensi yang akan dilakukan. Tahap kedua, *Input* mengevaluasi sumber daya yang diperlakukan untuk melaksanakan layanan konseling individu dengan orangtua bercerai. Tahap ketiga *Process* pelaksanaan intervensi layanan konseling individu dengan orangtua bercerai. Tahap keempat, *Product* Hasil positif dan negatif dari upaya yang dilakukan serta pengukuran tahap akhir setelah diberikan intervensi.

Penelitian berfokus pada fenomena rendahnya *self esteem* pada siswa dengan orangtua bercerai, yang kerap disebabkan oleh keyakinan negatif dan pengalaman emosional yang kurang mendukung akibat perceraian. Berdasarkan teori rasional emotif perilaku keyakinan tidak rasional dapat diidentifikasi, dipertanyakan dan diganti dengan keyakinan yang lebih rasional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Ellis, 1962). Selain itu, *self esteem* dipandang sebagai hasil evaluasi diri yang dapat dibentuk melalui intervensi kognitif (Rosenberg, 1965). Maka pada penelitian ini diharapkan siswa mampu mengubah pola pikir irasional sehingga menghasilkan pola pikir dan perilaku ke arah yang lebih positif.

3.2 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah evaluasi riset dengan menggunakan desain CIPP (*Context-Input-Process-Product*) merupakan suatu kerangka kerja yang digunakan untuk mengevaluasi program atau intervensi secara komprehensif (Stufflebeam & Shinkfield, 2007). Evaluasi model CIPP, merupakan sistem evaluasi menggunakan komponen Kontek, Input, Proses dan Produk disingkat CIPP. Desain penelitian ini digunakan untuk mengevaluasi intervensi layanan konseling individu dengan orangtua bercerai yang diberikan kepada partisipan penelitian.

Skema evaluasi riset desain CIPP (*Context-Input-Process-Product*) ditunjukkan sebagai berikut (Stufflebeam & Shinkfield, 2007):



Gambar 3.1

Skema CIPP (*Context-Input-Process-Product*)

Context : Kebutuhan suatu entitas untuk melakukan koreksi atau perbaikan.

Input : Strategi, rencana operasional, sumber daya dan kesepakatan untuk melaksanakan intervensi yang diperlukan.

Process : Pelaksanaan intervensi.

Product : Hasil positif dan negatif dari upaya yang dilakukan.

3.3 Definisi Konseptual Variabel

Konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan konseli dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan konseli itu sendiri (Prayitno & Erman Amti, 2015). Konseling individu melibatkan hubungan langsung antara konselor dan konseli. Konseling individu rasional emotif perilaku atau biasa disebut dengan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis yang merupakan pendekatan psikoterapi yang dirancang untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi dan mengubah keyakinan irasional atau negatif yang menjadi penyebab emosi dan perilaku maladaptif. Konseling individu teknik rasional emotif perilaku untuk mengembangkan *self esteem* konseli dengan orangtua bercerai bertujuan untuk membantu siswa mampu memahami, mengevaluasi dan mengubah pola pikir yang tidak rasional kaitannya dengan *self esteem* (pemberhargaan diri) terhadap

diri sendiri akibat pengalaman perceraian orangtua. Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk mengelola emosi negatif (irasional), memperkuat penerimaan diri dan membangun pemahaman positif dan lebih sehat tentang dirinya.

3.4 Definisi Operasional

Berdasarkan konsepsi *self esteem*, secara operasional *self esteem* dalam penelitian ini adalah penilaian siswa kelas XI di SMA Negeri 9 Bandung dengan orangtua bercerai terhadap dirinya sendiri, yang mencakup penilaian positif atau negatif tentang kelayakan, harga diri, dan rasa hormat terhadap diri sendiri, yang dipengaruhi oleh pengalaman orangtua yang bercerai. Ditandai dengan beberapa aspek sebagai berikut.

- 1) *Performance self-esteem* (harga diri kinerja) mengacu pada keyakinan siswa tentang kompetensi umum dan kemampuan intelektual, seperti kinerja sekolah, kapasitas regulasi diri, percaya diri dan *self agency*. Siswa yang tinggi dalam *self esteem performance* percaya bahwa mereka pintar dan mampu.
- 2) *Social self-esteem* (harga diri sosial) mengacu pada keyakinan siswa tentang bagaimana orang lain memandang diri mereka. Siswa yang percaya bahwa orang lain menghormati dan menghargai mereka akan memiliki *social self esteem* yang tinggi. Sebaliknya, siswa dengan *self esteem* rendah cenderung merasa cemas dan terlalu sadar diri, khawatir tentang bagaimana mereka dilihat oleh orang lain.
- 3) *Appearance self-esteem* (harga diri penampilan) mengacu pada bagaimana siswa memandang tubuh fisik mereka, mencakup keterampilan atletik, penampilan fisik, citra tubuh, serta perasaan terkait stigma fisik, ras dan etnis. Siswa dengan *appearance self-esteem* positif merasa nyaman dan percaya diri dengan penampilan serta kemampuan fisik mereka.

3.5 Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah dua orang siswa yang merupakan partisipan studi penelitian terdahulu yang termasuk kedalam

kriteria penelitian. Pemilihan partisipan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, merupakan teknik pemilihan sampel yang didasarkan oleh kriteria yang telah ditentukan (Creswell, 2012). Kriteria pada penelitian ini adalah siswa yang termasuk kepada kategori rendah pada *self esteem*. Kedua siswa tersebut menjadi sampel dalam penelitian ini untuk diberikan

3.6 Instrumen

Instrumen pada penelitian ini diadaptasi dari instrumen *The State Self-Esteem Scale* milik Heatherton & Polivy berisikan 20 item pernyataan yang dikembangkan dan disesuaikan dengan bahasa, kondisi dan subjek yang ada (Heatherton & Polivy, 1991). Kisi-kisi instrumen *self esteem* ditampilkan pada Tabel 3.2. sebagai berikut.

Tabel. 3.2
Kisi-kisi Instrumen *Self Esteem*

No.	Aspek	Indikator	No. Butir
1	<i>Performance Self Esteem</i> (Harga Diri Kerja)	Siswa menunjukkan keyakinan pada kemampuan umum dan intelektual, seperti kinerja sekolah, kapasitas regulasi diri, percaya diri dan <i>self agency</i> .	1, 4, 5, 9, 14, 18 dan 19
2	<i>Social Self Esteem</i> (Harga Diri Sosial)	Siswa merasa dihargai dan dihormati dalam interaksi sosial, serta menunjukkan rasa percaya diri dalam hubungan dengan orang lain tanpa rasa cemas berlebihan.	2, 8, 10, 13, 15, 17 dan 20
3	<i>Appearance Self Esteem</i> (Harga Diri Penampilan)	Siswa merasa nyaman dan percaya diri dengan penampilan fisik, keterampilan atletik, serta menerima tubuh mereka tanpa dipengaruhi oleh stigma fisik, ras dan etnis.	3, 6, 7, 11, 12 dan 16

3.6.1. Pedoman Skoring

Data dalam penelitian menggunakan kuesioner. Penggunaan skala digunakan untuk memperoleh data terkait dengan mengukur *self esteem* pada siswa pasca perceraian orangtua. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert. Skala likert pada penelitian ini menggunakan beberapa butir pertanyaan untuk mengukur perilaku individu dengan merespon lima titik pilihan pada setiap butir pertanyaan. Skala likert digunakan dalam kuesioner dimana responden harus menentukan sejauh mana mereka setuju dengan suatu pernyataan dengan memilih salah satu opsi yang tersedia. Menggunakan cara ini, responden diminta untuk memberikan respons berupa angka, sesuai dengan keterangan jawabannya. Gradasi pilihan jawaban ditampilkan pada Tabel 3.3. sebagai berikut.

Tabel 3.3
Gradasi pilihan jawaban berdasarkan Skala Likert

Pernyataan <i>Favorable</i>		Pernyataan <i>Unfavorable</i>	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sangat Tidak Sesuai	5	Sangat Tidak Sesuai	1
Tidak Sesuai	4	Tidak Sesuai	2
Agak Sesuai	3	Agak Sesuai	3
Sesuai	2	Sesuai	4
Sangat Sesuai	1	Sangat Sesuai	5

3.6.2. Interpretasi Skala *Self Esteem*

Penafsiran kuesioner *self esteem* disusun menggunakan model distribusi normal. Nilai yang diperoleh dari kuesioner *self esteem* berkisar antara 20 (nilai terendah) dan 100 (nilai tertinggi). Data yang terkumpul kemudian dikategorisasikan dalam bentuk ordinal. Kategori kuesioner *self esteem* ditampilkan pada Tabel 3.4. sebagai berikut.

Tabel 3.4
Kategorisasi Skoring Instrumen *Self Esteem*

Nilai	Kategori
$X \geq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Tinggi
$(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi
$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
$(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
$X < (\text{Mean} - 1,5 \text{ SD})$	Sangat Rendah

Penafsiran skala *self esteem* disusun dengan lima kategori yaitu skor sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Deskripsi kategorisasi *self esteem* dapat dilihat pada Tabel 3.5. sebagai berikut.

Tabel 3.5
Pedoman Penafsiran

Kategori	Deskripsi	Rentang Skor
Sangat Tinggi	Siswa dengan kategori sangat tinggi menunjukkan penghargaan diri yang luar biasa kuat. Mereka memiliki pandangan yang sangat positif terhadap diri mereka sendiri, menerima diri apa adanya, dan memenuhi sepuluh hingga dua belas indikator self-esteem.	$X \geq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$
Tinggi	Siswa yang termasuk dalam kategori tinggi memiliki penghargaan diri yang kuat dan positif, meskipun tidak sepenuhnya sempurna. Mereka memenuhi tujuh hingga sembilan indikator self-esteem.	$(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$
Sedang	Siswa dengan self-esteem sedang memiliki penghargaan diri yang seimbang tetapi rentan terhadap keraguan dalam beberapa situasi. Mereka memenuhi lima hingga tujuh indikator self-esteem.	$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$

Kategori	Deskripsi	Rentang Skor
Rendah	Siswa yang masuk dalam kategori rendah menunjukkan penghargaan diri yang lemah dan kurang stabil. Mereka hanya memenuhi tiga hingga lima indikator self-esteem.	$(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$
Sangat Rendah	Siswa dengan self-esteem yang sangat rendah memiliki penghargaan diri yang sangat negatif terhadap diri mereka sendiri. Mereka hanya memenuhi kurang dari tiga indikator self-esteem.	$X < (\text{Mean} - 1.5 \text{ SD})$

3.7. Uji Kelayakan Instrumen

3.7.1. Uji Rasional Instrumen

Instrumen *The State Self Esteem Scale* telah dikembangkan berdasarkan teori oleh Heatherton & Polivy, lalu dinilai oleh pakar sebelum diujicobakan. Uji kelayakan dilakukan oleh dua pakar dosen Bimbingan dan Konseling, yakni Prof. Dr. Anne Hafina, M.Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. dan satu guru Bahasa Indonesia Soleh Iskandar, M.Pd. Penilaian meliputi konstruk, konten dan bahasa dengan kriteria memenuhi, perlu direvisi atau tidak memenuhi. Setelah revisi yang diperlukan, instrumen tersebut dinilai layak digunakan untuk *self esteem*.

3.7.2. Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen *The State Self Esteem Scale* dilakukan terhadap lima peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Bandung untuk mengevaluasi pemahaman mereka terhadap pernyataan-pernyataan dalam instrumen tersebut. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik, sehingga uji coba empiris dapat dilakukan.

3.7.3. Uji Coba Empiris Kuesioner

Uji coba empiris dilakukan setelah uji rasional dan keterbacaan kuesioner. Sebanyak 300 siswa dengan 131 laki-laki dan 169 perempuan menjadi responden dalam uji coba empiris. Data dari hasil uji empiris

selanjutnya diproses dan dianalisis menggunakan *Rasch Model* melalui aplikasi *Winstep*.

a) Uji Ketepatan Skala

Hasil uji ketepatan skala menggunakan *Winstep Rasch Model* dapat dilihat pada Lampiran 3.4 Hasil Uji Empirik. Penilaian ketepatan skala *self esteem* pada grafik dapat dilakukan dengan melihat kolom *Observed Average* dan *Category Measure*. Menurut Sumintono & Widhiarso (2014), nilai yang bergerak secara berturut-turut dari negatif menuju positif pada kedua kolom tersebut menandakan penggunaan skala yang tepat. Dalam contoh ini, nilai *Observed Average* adalah -0.22, -0.13, 0.14, 0.43 dan 0.65, sementara nilai *Category Measure* adalah -2.87, -1.15, 0.04, 1.17 dan 2.76. Hasil ini menunjukkan bahwa skala yang digunakan dalam instrumen tersebut sesuai.

Selain melihat pada hasil *observed average category dan category measure*, ketepatan skala juga dapat diinterpretasikan dari hasil uji yang tergambar pada grafik diagram ketepatan skala, terdapat pada Lampiran 3.4 Hasil Uji Empirik.

Kriteria dalam penilaian skala dapat dipahami oleh responden jika masing-masing skala dapat menunjukkan puncak dari setiap kategori penilaian dalam skala (Boone, Staver & Yale, 2013). Berdasarkan hasil uji ketepatan skala menunjukkan skala penilaian 1,2,3,4,5 dapat menunjukkan puncak. Dengan demikian, dari hasil uji ketepatan skala dapat disimpulkan skala lima yang digunakan dalam kuesioner *self esteem* sudah tepat dan memenuhi seluruh kriteria.

b) Uji Validitas

Setelah menjalani uji validitas menggunakan model *Rasch* dengan aplikasi *Winstep*, item-item dalam instrumen literasi kesehatan mental harus memenuhi beberapa persyaratan untuk dianggap valid. Persyaratan tersebut, seperti yang dijelaskan oleh Suminthono & Widhiarso (2015), antara lain sebagai berikut:

- a. *Nilai Outfit Mean Square (MNSQ)* harus berada dalam rentang 0,5 hingga 1,5.
- b. *Nilai Outfit Z-Standard (ZSTD)* harus berada dalam rentang -2,0 hingga +2,0 (dengan lebih dari 400 responden, rentang ini tidak lagi menjadi patokan).
- c. *Nilai Point Measure Correlation (Pt Measure Corr)* harus non-negatif.

Sebuah item dianggap sesuai jika minimal memenuhi satu hingga dua dari tiga persyaratan di atas (Suminthono & Widhiarso, 2015). Jika nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* sudah memenuhi kriteria, maka itu sudah menunjukkan bahwa item dalam instrumen tersebut dapat diterima dan dapat menggugurkan dua persyaratan lainnya (Boone, Staver & Yale, 2013).

Berdasarkan hasil uji validitas item dengan *rasch model* yang terdapat pada Lampiran 3.4 Hasil Uji Empirik, dapat disimpulkan bahwa seluruh item valid dan dapat digunakan karena sudah memenuhi persyaratan untuk dianggap valid.

c) Uji Reliabilitas

Setelah melewati uji validitas item, instrumen *self esteem* kemudian menjalani uji reliabilitas item. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan model *Rasch* dengan menggunakan aplikasi *Winstep*. Uji reliabilitas dibutuhkan untuk menilai konsistensi informasi melalui pengukuran secara berulang. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Rasch Model* menghasilkan tiga informasi yaitu *realibity person*, *reliability item*, dan *alpha cronbach's*.

Hasil uji reliabilitas dengan model *Rasch* mencakup tiga aspek: keandalan individu (*reliability person*), keandalan item (*reliability item*), dan *alpha Cronbach's*. Detail data yang diperoleh adalah sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015). Detail data yang diperoleh terdapat pada Lampiran 3.4. Hasil Uji Empirik.

Adapun kriteria reliabilitas menurut *Rasch model* sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015).

Tabel 3.6
Kriteria Reliabilitas *Alpha Cronbach* dalam *Rasch Model*

Nilai	Kriteria
< 0,5	Buruk
0,5-0,6	Jelek
0,6-0,7	Cukup
0,7-0,8	Bagus
> 0,8	Bagus Sekali

Tabel 3.7
Kriteria Reliabilitas *Person* dan *Item* dalam *Rasch Model*

Nilai	Kriteria
< 0,67	Lemah
0,67-0,80	Cukup
0,81-0,90	Bagus
0,91-0,94	Bagus Sekali
> 0,95	Istimewa

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan kriteria reliabilitas diatas, diketahui nilai *alpha cronbach's* yang diperoleh sebesar 0,88 yang berarti berada pada kategori **bagus sekali**. Untuk reliabilitas *person* diperoleh sebesar 0,89 yang berada pada kategori **bagus**. Sedangkan reliabilitas item yang diperoleh sebesar 0,97 yang berada pada kategori **istimewa**.

d) Uji Unidimensional

Uji unidimensionalitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen *self esteem* yang telah dikembangkan kemudian dapat mengukur *self esteem* dari responden. Hasil uji unidimensionalitas pada instrumen *self esteem* dapat dilihat pada Lampiran 3.4 Hasil Uji Empirik.

Hasil pada uji dimensionalitas diatas pada bagian *raw variance explained by measured* diketahui memiliki nilai sebesar 22.1%. Kondisi

tersebut menjelaskan instrumen *the state self esteem scale* telah memenuhi persyaratan minimal pada uji unidimensionalitas yaitu minimal 20% (Suminthono & Widhiarso, 2015). Selain itu pada bagian *unexplained variance in 1st contrast* diketahui memiliki nilai sebesar 22,3%. Nilai tersebut juga telah memenuhi syarat minimum yaitu nilai berada di bawah 15% ($x < 15\%$) (Suminthono & Widhiarso, 2015). Berdasarkan kondisi tersebut dapat diambil kesimpulan instrumen *the state self esteem scale* yang dikembangkan mampu memberikan gambaran mengenai *self esteem* dari responden.

3.7 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik rasional emotif perilaku untuk mengembangkan *self esteem* dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahapan penelitian terbagi tiga yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan.

3.7.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan mencakup beberapa langkah, dimulai dengan mengkaji teori *self esteem*, mengkaji teori konseling individu dengan teknik rasional emotif perilaku, menentukan tujuan penelitian dan manfaat penelitian berdasarkan berbagai literatur. Hasil dari tahap persiapan yaitu terbentuknya kerangka kerja konseling individu dengan teknik rasional emotif perilaku untuk mengembangkan *self esteem*.

3.7.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian konseling individu teknik rasional emotif perilaku melibatkan beberapa langkah, sebagai berikut.

1. Penyusunan instrumen *self esteem*. Instrumen dikembangkan untuk mengungkap profil *self esteem* pada siswa yang akan digunakan sebagai dasar pembuatan *action plan* konseling individu teknik rasional emotif perilaku. Penyusunan instrumen dikembangkan dengan *back translate* dan melalui beberapa proses diantaranya pembuatan kisi-kisi instrumen, uji rasional oleh pembimbing dan guru bahasa indonesia, uji psikometrik instrumen terdiri dari uji validitas dan reliabilitas instrumen.

2. Penyusunan *action plan* partisipan konseling individu dengan teknik rasional emotif perilaku. Pengembangan konseling individu teknik rasional emotif perilaku didasarkan pada profil *self esteem* yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen.
3. Pelaksanaan konseling individu teknik rasional emotif perilaku. Pada tahap awal sebelum pemberian layanan, dilakukan *pretest* pada dua partisipan. Kedua partisipan diberikan layanan konseling individu rasional emotif perilaku. Setelah diberikan layanan, dua partisipan mengisi *post-test*. Hasil pelaksanaan layanan konseling individu teknik rasional emotif perilaku kemudian dianalisis dan dilaporkan.

3.7.3 Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan adalah langkah terakhir yang dilakukan pada proses penelitian yang ditunjukkan untuk menyajikan data empiris kaitannya dengan pengembangan konseling individu teknik rasional emotif perilaku untuk mengembangkan *self esteem* siswa dengan orangtua bercerai.

3.8 Prosedur Analisis Data

Analisis data penelitian menggunakan model CIPP yaitu: 1) analisis konteks (*Context*) tahap ini tujuan utama adalah untuk menilai kebutuhan dan masalah yang memerlukan intervensi, 2) analisis masukan (*Input*) tahap ini berfokus pada strategi, sumber daya dan rencana operasional yang digunakan dalam pelaksanaan konseling, 3) analisis proses (*Process*) tahap analisis proses berfokus pada pelaksanaan konseling rasional emotif perilaku dan bagaimana proses tersebut dijalankan sesuai dengan rencana, 4) analisis produk (*Product*) tahap analisis berfokus pada hasil dari intervensi yang telah dilakukan baik positif maupun negatif. Berikut adalah proses analisis data menggunakan model evaluasi CIPP.

3.9 Isu Etik

Penelitian tidak menimbulkan dampak negatif baik secara fisik ataupun non fisik kepada partisipan penelitian yang diteliti. Kerahasiaan partisipan yang diteliti dijaga demi menjaga kode etik partisipan yang diteliti

dan dengan mengisi *inform concern* untuk lebih menjaga asas kerahasiaan dan komitmen selama melakukan layanan konseling individu.

3.10 Tahapan Konseling Rasional Emotif Perilaku

Berikut adalah tahapan yang dilakukan pada konseling individu teknik rasional emotif perilaku:

- a. Konseling sesi pertama: pada sesi pertama, pengenalan dan identifikasi masalah menggunakan **tahapan ABC Activating Event (A)** merupakan pengaktifan situasi yang memicu keyakinan konseli, hal ini bisa kejadian yang sudah terjadi baik internal maupun eksternal. **Belief System (B)** merupakan keyakinan rasional dan irasional. Tahapan selanjutnya **Consequence (C)** respon emosional atau perilaku konseli terhadap keyakinan yang dimiliki konseli tentang kejadian pengaktifan.
- b. Konseling sesi kedua: pada sesi kedua, menantang keyakinan irasional **D (Dispute)** membantu konseli mengevaluasi apakah keyakinan mereka masuk akal, realistis atau bermanfaat. Langkah yang dilakukan yaitu melakukan *debating* (memperdebatkan), *discriminating* (membedakan), dan *defining* (mendefinisikan).
- c. Konseling sesi ketiga: pada sesi ketiga, membangun keyakinan rasional tahap **E (Effective New Beliefs)** membantu konseli membangun keyakinan rasional.
- d. Konseling sesi keempat: pada sesi keempat, membangun keyakinan rasional tahap **F (New Feeling)** mengevaluasi perubahan emosional dan perilaku konseli setelah berhasil mengganti keyakinan irasional.