

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini memaparkan kesimpulan dan mengutarakan saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian.

#### **5.1. Simpulan**

Pelaksanaan layanan konseling berbasis Rasional Emotif Perilaku dapat digunakan untuk membantu siswa dengan orangtua bercerai dalam mengembangkan *self-esteem*. Teknik Rasional Emotif Perilaku membantu konseli mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir irasional yang sering kali mendasari rendahnya *self esteem* mereka. Dengan menargetkan keyakinan-keyakinan negatif tersebut, konselor dapat membimbing konseli untuk membangun pola pikir yang lebih rasional, positif, dan adaptif, sehingga dapat mengembangkan *self esteem* konseli.

Pelaksanaan konseling selama empat sesi berjalan dengan cukup baik dan memberikan dampak yang positif bagi masing-masing konseli. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan signifikan pada pola pikir, perasaan, dan perilaku konseli yang tercermin dari pernyataan mereka. Konseli mampu beralih dari keyakinan irasional yang melemahkan menuju keyakinan yang lebih rasional dan mendukung pengembangan *self esteem*. Selain itu, perubahan ini juga berdampak pada interaksi sosial konseli yang menjadi lebih sehat dan produktif.

Dari perspektif peneliti, penelitian ini memberikan mengenai teknik Rasional Emotif Perilaku dalam menangani masalah *self esteem* siswa dengan latar belakang perceraian orangtua. Meskipun demikian, terdapat beberapa kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan konseling. Kekurangan ini menjadi bahan refleksi dan evaluasi untuk penelitian atau penerapan konseling berbasis Rasional Emotif Perilaku di masa mendatang.

#### **5.2 Rekomendasi**

##### **5.2.1 Bagi Bimbingan dan Konseling**

Berdasarkan hasil penelitian, guru BK disarankan untuk merancang layanan konseling berbasis Rasional Emotif Perilaku dengan perencanaan

yang matang dan terstruktur. Setiap sesi konseling perlu diarahkan untuk membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir irasional yang memengaruhi *self esteem* mereka. Durasi konseling yang memadai perlu disediakan agar siswa dapat mengeksplorasi masalahnya secara mendalam, sekaligus memungkinkan guru BK memberikan pendampingan bertahap dalam proses pemulihan emosional mereka. Selain itu, guru BK perlu menciptakan suasana yang aman dan nyaman dalam proses konseling, sehingga siswa merasa didukung untuk terbuka tanpa rasa takut dihakimi.

Penerapan teknik Rasional Emotif Perilaku secara fleksibel, seperti membantah keyakinan irasional (*disputing*) dan memberikan penguatan diri (*self-reinforcement*), juga perlu disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa. Selanjutnya, monitoring perkembangan siswa secara berkala sangat penting untuk memastikan keberhasilan konseling, sekaligus memberikan dukungan lanjutan jika diperlukan. Untuk meningkatkan efektivitas layanan, kolaborasi dengan orangtua dan pihak terkait juga disarankan, terutama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan guru BK dapat membantu siswa mengatasi permasalahan pribadi secara efektif, meningkatkan *self esteem*, dan mendukung perkembangan sosial serta emosional mereka.

### **5.2.1 Penelitian Selanjutnya**

- a) Penelitian selanjutnya disarankan untuk melaksanakan konseling dalam jangka waktu yang lebih panjang, dengan fokus pada perubahan perilaku yang bertahap, mengingat setiap individu memiliki dinamika psikologis yang unik dan membutuhkan waktu adaptasi yang berbeda.
- b) Penelitian di masa depan diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak untuk menghasilkan temuan yang lebih representatif dan memungkinkan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas.

- c) Pengaplikasian model CIPP dalam penelitian mendatang perlu dikembangkan lebih rinci dan mendalam agar hasil evaluasi mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas intervensi yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albert Ellis Institute. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Tenth Edition*. USA: Cengage Learning.
- Alfarendra, F., & Purwoko, B. (2020). Konseling Individu Teknik Bibliotherapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Maduran Lamongan. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Amalia, N. R., Sinring, A., & Asdar, M. (2023). Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Restrukturisasi Kognitif. *JURNAL PEMIKIRAN DAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN*, 5(3), 194-203.
- Ananda, R., Yuliansyah, M & Handayani, S.E. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home di Kelas XI MAN 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 8(1), 1-7.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Pengembangan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk, 2021. Diunduh dari <https://www.bps.go.id>.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk, 2021. Diunduh dari <https://www.bps.go.id>.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology: Thirteenth edition*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education Inc.
- Baumeister, R.F. (1999). *Self-Regulation and Self-Control*. New York: Routledge.
- Baumeister, R.F., Campbell, J., Krueger, J., & Vohs, K. (2002). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumeister, R.F & Vohs, K. (2018). Revisiting Our Reappraisal of the (Suprisingly Few) Benefits of High Self-Esteem. *Psychological Science*, 13(2), 137-140.
- Batra, S. (2013). The Psychosocial Development of Children: Implications for

- Education and Society-Erik Erikson in Context. *Contemporary Education Dialogues*, 10(2), 249-278.
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive Therapy of Depression. In A. E. Kazdin (Ed.), *The Oxford Handbook of Depression and Comorbid Disorders* (569-587).
- Boone, W. J., Staver, J. R., & Yale, M. S. (2013). *Rasch Analysis in The Human Sciences*. Springer Science & Business Media.
- Burks, H.M & Steffire, B. (1979). *Theories of Counseling* (3th ed). New York: McGraw-Hill.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. (W.H. Freeman, San Francisco).
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Kencana
- Corey, G. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2006). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Sage Publications, Inc.
- Creswell, John W. 2009. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (Third Edition)*. United States of America: SAGE Publications, Inc.
- Creswell, W. J. (2012). *Educational Research (Planning, COnducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research)*. Boston: Pearson.
- Dahlan, D., Refnadi, R., & Zufriani, Z. (2017). Pengintegrasian Motif Ibadah Pendidik Sebagai Upaya Optimalisasi Pencapaian Tujuan Pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 115-122.
- Dijk, R.V., Valk, I.E., Vossen, H.G.M., Branje, S & Dekovic, M. (2021). Problematic Internet Use in Adolescents from Divorced Families: The Role Family Factors and Adolscents' Self Esteem. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 18 (7), (1-14).
- Dryden, W., & David, D.(2008). Rational emotive behavior therapy : Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy : An International Quarterly*, 22, 193-209
- Optimalisasi Pencapaian Tujuan Pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 115-122.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Birch Lane Press.
- Ellis, A & Harper, R.A. (1975). *A new guide to rational living*. Wilshire Book Company.
- Ellis, A & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. (2003). *Early Theories and Practices of Rational Emotive Behavior*

- Therapy: And how they have been augmented and revised in the last three decades. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3), (219-243).
- Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem: How rational emotive behavior therapy can change your life forever*. Prometheus Books.
- Erford, Bradley T. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erik H. Erikson. (1989). *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Febrina, T.D., Suharso, L.P & Saleh, Y.A. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43-56.
- George, R.L & Cristiani, T.S. (1990). *Counseling: Theory and Practice* (4<sup>th</sup> ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Guindon, M.H. (2009). *Self-esteem Across The Lifespan : Issues and Interventions*. Taylor&Francis.
- Griffiths, L.J., Parsons, T.J & Hill, A.J. (2010). Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5, (282-304).
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
- Habsy, A.B. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMK. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Hake, R.R. (1999). Analyzing Change/Gain Questions. *American Journal of Physics*, 67 (10), 841-846.
- Hanifah, A., & Hartati, M. T. S. (2016). Mengatasi Masalah Low Self Esteem Siswa Melalui Konseling Individu Model Person Centered Therapy. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(3), 42-47.
- Hanson, W. E., Plano Clark, V. L., Petska, K. S., Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 224–235.
- Hamid Zahry. (1978). *Pokok-Pokok Hukum Pernikahan Islam dan Undang-Undang Pernikahan di Indonesia*. Yogyakarta: Bina Cipta.
- Hartono & Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta:

Prenadamedia Group.

- Hasibuan, R. L., & Wulandari, R. L. H. (2015). Efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 103-110.
- Heatherton, T.F., & Wyland, C. (2003). Assessing Self Esteem. In S. Lopez dan R. Synder, (Eds). *Assesing Positivme Psychology*. (pp. 219-233). Washington, DC: APA.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Airlangga.
- Hurlock, E. B. (2012). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Hill Jordan, Christian H., Virgil Zeigler-Hill and Jessica J. Cameron. (2015). "Self Esteem." *In International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*.
- Houser, R. A. (2020). *Counseling and Educational Research Evaluation and Application 4th Edition*. Sage Publication.
- James, R.K & Gilliland, B.E. (2003). *Theoris and Strategies In Counseling and Physchotherapy* (5<sup>th</sup> ed). Boston : Allyn & Bacon.
- Juwita, U., Hariko, R & Karneli, Y. (2023). Individual Counseling in Improving Juvenile Inmate's Self-Esteem. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 47-56.
- Karina, C. (2014). Resiliensi remaja yang memiliki orangtua bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 2 (1).
- Kartika E et.al. (2016). Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(2), 101-106.
- Kazdin, A.E. (2011). *Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings* (2<sup>nd</sup> ed.). Oxford University Press.
- Kiraz, A & Ersoy, M.A. (2017). Analysing the self-esteem level of adolescents with divorced parents. *Springer*, 52, (321-342).
- Lam, CB., McHale, SM., Crouter, AC. (2014). Time with peers from middle childhood to late adolescence: developmental course and adjustment correlates. *Child Dev* 85, 1677–93.
- Latif U & Aini Z. (2020). Peningkatan Harga Diri melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Individu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 86-91.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling: Pendekatan, teori dan teknik*. Malang: UMM Press.

- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Li Lewinsohn, P. M., Reiss, S., & Seeley, J. R. (1981). "Cognitive-behavioral treatment for depression: A review." *Clinical Psychology Review*, 1(1), 1-24.
- kert RA. 1932. Technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, (140), (1-55).
- Lubis & Namora Lumangga. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse Prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press.
- Masnida Khairat & MG Adiyanti. 2015. "Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal". *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 1(3).
- Magner, M. K. (2016). Impact Of Divorce On Adolescent Development. *The Faculty of the Adler Graduate School*.
- Meland, E., Breidablik, H.J & Thuen, F. (2019). Divorce and conversational difficulties with parents impact on adolescent health and self-esteem. *Scaninavian Journal of Public Health*, 1-9.
- Murk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem (3rd ed.)*. New York: Springer.
- Nawas, Kamaluddin Abu & Mardhiah. 2022. *Perilaku Organisasi. Ed. 1*. Jawa Tengah: Nasya Expanding Management.
- Praptomojati, A. (2018). Dinamika psikologis remaja korban perceraian: sebuah studi kasus kenakalan remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 1.
- Pratiwi I.A & Hertinjung W.R. (2023). Peran *Self-Esteem* dan Keharmonisan Keluarga bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 14-22.
- Prayitno & Erman Amti. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Persson et al. (2014). The Relationship Between Self-Efficacy And Help Evasion. *Health Education & Behavior*. 41(1), 7–11.
- Qatrunnada, N., Widyastuti & Kusuma, P. (2023). Hubungan Antara Self Esteem dan Social Comparasion dengan Citra Tubuh Remaja di Kota Makassar. *Journal of Correctional*, 6(1), 60-68.
- Rachmawati Hadori et.al. (2020). Self-Esteem Remaja Pada Keluarga Utuh Dan Tunggal: Kaitannya Dengan Komunikasi Dan Kelekatan Orang Tua-Remaja. *Jurnal Ilmiah Keluarga dan Konseling*. 13 (1), 50-60.



- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolscent Self Image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Said Fuad. (1994). *Perceraian Menurut Hukum Islam Setiap Ada Pintu Masuk Tentu Ada Jalan Keluar*. Jakarta: Pustaka al-Husna.
- Saiful, S., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6-12.
- Rahma, S., Husni, J., Sulistiawati, D., & Afridah, M. (2024). Konseling REBT untuk meningkatkan self love pada pelaku self-harm. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 61-73.
- Sandha, T., Hartati, S., Fauziah, N. (2012). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama SMK Krista Mitra Semarang. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 47-82.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Satriani, I. (2017). Relationship Between Self Esteem and Reading Ability of Indonesian Efl Students Intan Satriani. *ELTIN Journal*, 5(1), 9-16.
- Sebastian CL, Tan GCY, Roiser JP, Viding E, Dumontheil I, Blakemore S-J.(2011). Developmental influences on the neural bases of responses to social rejection: implications of social neuroscience for education. *Neuroimage*, 57, 686–94.
- Sebayang, S & Sembiring, J. (2017). Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy terhadap Kinerja Karyawan Studi Kasus di PT. Finnet Indonesia. *E-Proceeding of Management*, 4(1), 335-345.
- Sofiati, U.M., Ardian, P., Ari, W.D.L & Yunita, F. (2018). Self-esteem, forgiveness, perception of family harmony and subjective weel-being in adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(1), 59-72.
- Sofyan S. Willis. (2014). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung; CV Alfabeta.
- Steiger, A.E., Fend, H.A & Allemand, A.M. (2015). Vulnerability and scar models of self-esteem and depressive symptoms from adolescence to middle adulthood and across generations. *Development Psychology*, 51(2), 236-247.
- Steinberg. (2017). *Adolescence*. New York: McGraw Hill.
- Stinson, K., L, K., Allison, G., Harvey, Whitaker, Moskovitz, D. (2008). The

- Subjective Meaning Of Sleep Quality: A Comparison Of Individuals With And Without Insomnia. *Journal Sleep* , 31, 383-393.
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain Vs Stacking (Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik dalam Desain One Group Pretest Posttest)*. Yogyakarta: Suryacahya.
- Sumintono, B., & Widhiarso. (2015). *Aplikasi Pemodelan RASCH pada Assessment Pendidikan*. Trim Komunikata.
- Syamsu Yusuf. (2016). *Konseling Individu (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Refika Aditama.
- Turnip, A., Hulukati, W & Puluhalawa, M. (2023). Konseling Kelompok Teknik *Journaling* dan Pengaruhnya terhadap *Self Esteem* Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 87-97.
- Uswatun H. (2019). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *Jurnal Agenda*, 2(1), 19-24.
- Wahy H. (2012). Keluarga sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, 12(2), 245-258.
- Wardhani C, Regina., Handaka I.B., Setyowati A., Utomo N.B. (2022). Upaya Meningkatkan Self Esteem Siswa melalui Konseling Kelompok menggunakan Solution Focused Brief Counselling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6 (2), 13404-13412.
- Wibowo E. (2005). *Koneling Kelompok Perkembangan*. Jakarta: Unres Pres.
- Widi R. Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian epidemiologi kedokteran gigi. *J.K.G Unej*. 2011; 8 (1): 27-34.
- Willis, Sofyan. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf L.N, Syamsu., N.M. Sugandhi, A. Saomah. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.