

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan pokok bahasan tentang pendekatan dan desain penelitian, lokasi dan subjek penelitian, variabel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, tahap-tahap penelitian sampai dengan analisis data yang digunakan dalam penelitian.

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dalam pengolahan data peneliti menggunakan perhitungan statistik yang baku dan menyajikan hasil dalam bentuk angka (Cresswell, 2012).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian subjek tunggal (*single subject design*). Penelitian menggunakan subjek tunggal dikarenakan penelitian sebelumnya dari Fakhriatur Rahma, tentang “Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas XI di SMK Maskumambang 2 Gresik” dengan pendekatan desain penelitian subjek tunggal secara empiris terbukti efektif. Penelitian tentang *self-esteem* dilakukan oleh Tripamungkas (2013) dalam *setting* kelompok yakni berjudul efektivitas konseling kelompok rasional emotif perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa kelas XI-IPS 4 di SMA Negeri 1 Nganjuk. Peneliti memilih desain subjek tunggal dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor *self-esteem* secara kontinum di setiap akhir sesi konseling dari masing-masing subjek penelitian.

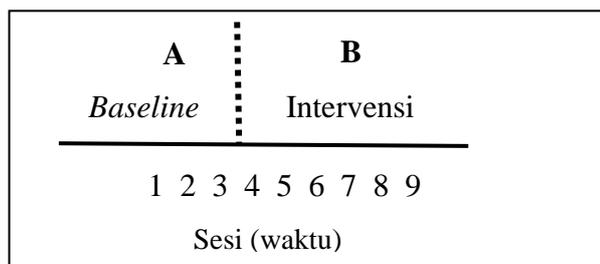
Desain subjek tunggal yang digunakan adalah tipe A - B yang terdiri dari dua kondisi yakni kondisi *baseline* dan intervensi. Kondisi *baseline* (A) merupakan kondisi *self-esteem* siswa sebelum diberikan intervensi atau perlakuan. Intervensi (B) yakni kondisi subjek penelitian selama diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan yakni Konseling Rasional Emotif Perilaku. Pengukuran

Ayong Lianawati, 2015
Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 4 siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya Tahun Ajaran 2014/2015).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kondisi *baseline* dilakukan 3 kali dalam 3 minggu (seminggu sekali) sampai kondisi sampel menunjukkan hasil yang stabil. Intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku dilakukan selama 5 sesi. Desain subjek tunggal digambarkan pada bagan 3.1 berikut.

Bagan 3.1
Desain Subjek Tunggal



(Sunanto, Takeuchi & Nakata, 2006)

Keterangan:

A: *Baseline* (Kondisi sebelum intervensi)

B: Intervensi (Kondisi saat intervensi diberikan)

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 48 Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 287 siswa. Peneliti memilih siswa kelas VIII sebagai populasi penelitian karena siswa kelas VIII berada pada rentan usia 14-15 yang termasuk dalam kategori remaja awal. Pada usia remaja siswa kerap mengalami permasalahan *self-esteem*.

Subjek penelitian dipilih menggunakan *random sampling*. Peneliti memilih subjek yang memiliki *self-esteem* rendah sebanyak 4 siswa.

Tabel 3.1
Daftar Subjek Penelitian

Nama Subyek (Inisial)	Kelas	Jenis Kelamin
VLP	VIII-E	Perempuan
SKW	VIII-E	Perempuan
NGT	VIII-B	Perempuan
FDL	VIII-D	Laki-laki

C. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yakni Konseling Rasional Emotif Perilaku sebagai variabel bebas dan *self-esteem* sebagai variabel terikat.

1. Konseling Rasional Emotif Perilaku

Konseling Rasional Emotif Perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan serangkaian kegiatan pemberian bantuan yang dilakukan peneliti kepada empat siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya yang teridentifikasi memiliki *self-esteem* rendah, dengan menggunakan empat teknik yang ada dalam Konseling Rasional Emotif Perilaku yakni teknik kognitif, emotif evokatif, teknik pencitraan, dan teknik behavioral yang secara lebih spesifik menitikberatkan pada perubahan keyakinan irasional menjadi rasional terkait dengan kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian sosial melalui tiga tahapan yaitu tahap awal (*beginning stage*), tahap pertengahan (*middle stage*) dan tahap akhir (*ending stage*). Konseling dinyatakan efektif jika skor *self-esteem* siswa meningkat dari kondisi *baseline* ke kondisi intervensi. konseling terdiri dari 5 sesi yang dilakukan setiap seminggu sekali selama 60 menit per sesi.

2. *Self-esteem*

Self-esteem yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penilaian siswa terhadap dirinya yang ditunjukkan dengan keyakinan bahwa dirinya mampu, cakap, layak dan berhasil sebagai seorang siswa (Coopersmith, 1967, hlm. 4)

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah angket *self-esteem* hasil adaptasi dari *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) yang dikembangkan oleh Coopersmith pada tahun 1967. Alasan pengadaptasian CSEI dikarenakan konsep *self-esteem* yang digunakan oleh peneliti merujuk pada teori yang dikembangkan oleh Coopersmith. Alasan lain yang mendasari penggunaan CSEI yakni dikarenakan angket tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam mengukur *self-esteem*. Coopersmith (1967) mengukur reliabilitas CSEI pada 30 sampel menunjukkan reliabilitas yang baik yakni $r = 0.88$, lima tahun kemudian CSEI diujikan kembali kepada 56 sampel menunjukkan reliabilitas yang cukup baik

yakni $r = 0.70$. Penelitian terbaru yang menggunakan CSEI dilakukan oleh Bayazit (2014) juga menunjukkan bahwa CSEI memiliki reliabilitas yang baik yakni $r = 0.76$.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Angket *Self-Esteem*

Pengembangan instrument *self-esteem* pada siswa berdasarkan definisi operasional *self-esteem* yang dikemukakan oleh Coopersmith pada bukunya yang berjudul *The Antecedents of Self-Esteem* pada tahun 1967 dengan aspek-aspek dan item pernyataan yang diambil dari *Coopersmith Self-esteem Inventory* (CSEI). Instrumen ini disusun menggunakan skala Guttman dengan alasan untuk memperoleh jawaban secara jelas dan tegas dengan alternatif jawaban antara “Ya” atau “Tidak”.

Tabel 3.2
Angket *Self-Esteem*

No. Item	Pernyataan
1	Saya menghabiskan banyak waktu untuk melamun
2	Saya cukup yakin pada diri sendiri
3	Saya sering berharap menjadi orang lain
4	Saya mudah menyukai
5	Saya dan keluarga mempunyai waktu bersenang bersama
6	Saya tidak pernah khawatir tentang apa pun
7	Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan kelompok
8	Saya berharap saya lebih muda
9	Ada banyak hal tentang diri saya, jika saya mau saya akan ubah
10	Saya dapat berpikir tanpa banyak kesulitan
11	Saya orang yang sangat menyenangkan
12	Saya mudah kecewa di rumah
13	Saya selalu melakukan sesuatu hal yang benar
14	Saya bangga dengan pekerjaan sendiri
15	Seseorang selalu memberitahu saya apa yang harus dilakukan
16	Saya membutuhkan waktu lama untuk membiasakan diri dengan suatu yang baru
17	Saya sering menyesali hal-hal yang saya lakukan
18	Saya dikenal oleh orang-orang seusia saya.
19	Keluarga saya biasanya memahami perasaan saya
20	Saya tidak pernah bahagia
21	Saya berusaha mengerjakan apa yang dapat saya kerjakan sebaik mungkin
22	Saya mudah menyerah
23	Saya biasanya dapat mengurus diri sendiri

24	Saya merasa cukup bahagia
25	Saya lebih suka berteman dengan orang yang lebih muda dari saya.
26	Keluarga saya sangat berharap pada saya
27	Saya suka dengan semua orang yang saya kenal
28	Saya ingin diperhatikan ketika dalam kelompok
29	Saya memahami diri saya
30	Hal yang paling sulit adalah menjadi diri sendiri
31	Segala sesuatu bercampur dalam hidup saya
32	Orang-orang biasanya menyetujui ide saya
33	Tidak ada orang yang memberikan perhatian pada saya saat di rumah
34	Saya tidak pernah dimarahi
35	Saya tidak mengerjakan pekerjaan saya dengan baik seperti yang saya harapkan
36	Saya dapat menentukan pilihan dan berpegang teguh pada pilihan tersebut
37	Saya sangat tidak suka menjadi laki-laki atau perempuan
38	Saya merasa pendapat saya kurang bagus
39	Saya tidak suka menjadi orang lain
40	Seringkali saya ingin pergi dari rumah
41	Saya tidak pernah merasa malu
42	Saya sering merasa kecewa
43	Saya sering merasa malu pada diri sendiri
44	Muka saya tidak seelok orang pada umumnya
45	Jika ada sesuatu yang harus dikatakan, biasanya akan saya katakan
46	Orang-orang sering mengerjai saya
47	Keluarga saya memahami saya
48	Saya selalu berkata benar
49	Pimpinan atau supervisor membuat saya merasa tidak cukup berkualitas
50	Saya tidak peduli apa yang terjadi pada saya
51	Saya merasa gagal
52	Saya mudah merasa kesal apabila dimarahi
53	Saya kurang begitu disukai, tidak seperti sebagian besar orang
54	Biasanya saya merasa seolah-olah keluarga terlalu menekan saya
55	Saya tahu apa yang harus saya katakan kepada orang lain
56	Saya sering merasa berkecil hati
57	Tidak ada sesuatu hal yang mengganggu saya
58	Saya tidak bisa diandalkan

2. Penimbangan Instrumen (*expert judgement*)

Penimbangan instrumen dilakukan untuk memperoleh butir-butir item pernyataan yang sesuai dengan kondisi permasalahan *self-esteem* remaja di Indonesia ditinjau dari aspek-aspek *self-esteem* berdasarkan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI). Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga pakar yang mencakup penimbang dari segi bahasa, konten dan konstrak.

Ketiga pakar penimbang tersebut adalah (1) Eri Kurniawan, P. hD. yang merupakan pakar dalam alih bahasa, (2) Prof. Dr. Syamsu Yusuf L. N., M.Pd. dan (3) Dr. Tina Hayati Dahlan, M.Pd., Psikolog. yang merupakan pakar bidang Bimbingan dan Konseling (BK). Setelah memperoleh penilaian dari ketiga pakar instrumen direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para penimbang.

3. Uji Keterbacaan Instrumen

Instrumen yang telah dinilai dan direvisi selanjutnya ditelaah oleh tujuh responden dari kalangan siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya untuk mengetahui apakah setiap butir pernyataan dapat dan mudah dipahami oleh responden.

4. Uji Empirik Instrumen

Uji coba empirik (*field-test*) dilakukan dalam situasi dan kondisi administrasi *testing* yang sebenarnya sehingga respon atau jawaban subjek merupakan respon yang sesungguhnya. Oleh karena itu, subjek tidak boleh mengetahui bahwa pengenalan skala yang bersangkutan sebenarnya dilakukan sebagai suatu uji coba (Azwar, 2014, hlm. 77). Uji coba empirik dilakukan secara acak kepada 64 siswa kelas VIII dari salah satu SMP Swasta di Surabaya.

5. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengujian instrumen dilakukan kepada 64 siswa kelas VIII SMP Swasta di Surabaya. Uji coba dilakukan guna untuk mengetahui ketepatan (*validity*) dan keterandalan (*reliability*) instrumen.

a. Uji Validitas Butir Item

Instrumen yang valid dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2011, hlm. 121). Semakin tinggi nilai validasi item pernyataan maka instrumen yang digunakan semakin valid. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item dalam angket pengungkap *self-esteem* siswa.

Uji validitas item angket terlebih dahulu dihitung untuk mencari korelasi antar bagian alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan

jumlah skor tiap item. Pengolahan data hasil uji coba diolah secara statistik dengan bantuan layanan *Microsoft Excel* 2010. Pengujian validitas instrumen berupa skor dikotomi menggunakan korelasi point biserial dengan rumus berikut.

$$\pi_{PB} = \left(\frac{X_i - X}{\sigma_X} \right) \sqrt{\frac{p}{1-p}}$$

(Arikunto, 2005, hlm.79)

Keterangan :

X = Rata-rata test untuk semua orang

X_i = Rata-rata pada test hanya untuk orang-orang yang menjawab benar pada item ke-i

p = Proporsi dari orang yang menjawab benar pada item ke-i

$1-p$ = Proporsi dari orang yang menjawab salah pada item ke-i

σ_X = Standar deviasi pada test untuk semua orang

Pengujian validitas dilakukan terhadap 58 item pernyataan dengan jumlah subjek 64 siswa. Dari 58 item diperoleh 49 item yang valid dan 9 item tidak valid.

Tabel 3.3
Hasil Uji Coba Instrumen *self-esteem*

	No item
Tidak Valid	1, 4, 27, 31, 37, 38, 41, 49, 57
Valid	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58

Kriteria pemilihan item yang valid berdasarkan koefisien korelasi item total $\geq 0,30$ maka dapat dipilih item dengan daya diskriminasi tertinggi jika jumlah item yang dispesifikasikan dapat mencakup kriteria yang hendak diukur. Sebaliknya, apabila jumlah item yang lolos ternyata tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka dapat

sedikit menurunkan batas koefisien korelasi item total menjadi $\geq 0,25$ (Azwar, 2014). Berdasarkan asumsi tersebut maka diperoleh 23 item pernyataan dari 49 pernyataan valid yang dipakai karena memiliki koefisien korelasi $\geq 0,25$.

Tabel 3.4
Uji Validitas Butir Item

	No item
Tidak Terpakai	6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 25, 26, 28, 29, 32, 34, 35, 39, 43, 44, 46, 50, 51, 52,55
Terpakai	2, 3, 5, 10, 11, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 30, 33, 36, 40, 42, 45, 47, 48, 53, 54, 56, 58

b. Uji Reliabilitas

Reabilitas suatu instrument penelitian dikatakan baik dan dipercaya apabila menunjukkan data yang *ajeg* sesuai dengan kenyataan (Arikunto, 2005, hlm. 86).

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen, data uji coba diolah secara statistik dengan memanfaatkan layanan *Microsoft Excel* 2010. Pengujian reliabilitas diberi skor berupa skor dikotomi. Untuk mencari koefisien reliabilitas digunakan koefisien Reliabilitas Kuder Richardson 20 (KR-20) dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

$$KR-20 = \frac{n}{n-1} \left(\frac{S^2 - \sum p(1-p)}{S^2} \right)$$

(Arikunto, 2005, hlm. 102)

Keterangan :

KR-20 = Koefisien Reliabilitas KR-20

n = Jumlah item

S^2 = Varians skor keseluruhan

p = Proporsi yang mendapatkan nilai benar untuk setiap item

(1-p) = Proporsi yang mendapatkan nilai salah untuk setiap item

Kriteria reliabilitasnya adalah jika $KR-20 \geq 0,70$ maka dimensi angket reliabel (konsisten) dan jika $KR-20 < 0,70$ maka dimensi angket tidak reliabel. Ketentuan ini juga sejalan dengan Fraenkel dan Wallen (1993) yang mempunyai patokan sedikitnya 0,70 sebagai harga minimal bagi reliabilitas instrumen pengumpul data yang dikumpulkan.

Hasil perhitungan uji coba instrumen diperoleh harga reliabilitas sebesar 0,84 yang artinya bahwa derajat keterandalan instrumen yang digunakan sangat tinggi dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

Kriteria untuk mengetahui tingkat reabilitas, digunakan klasifikasi kriteria yang dikemukakan oleh Riduan (2006, hlm. 138) sebagai berikut:

Tabel 3.5
Tingkat Reliabilitas

Interval Koefisien	Kriteria Keterandalan
0,80-1,000	Sangat Tinggi
0,60-0,799	Tinggi
0,40-0,599	Cukup
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat Rendah

6. Pedoman Skoring

Setiap item pernyataan pada alternatif jawaban diberi skor 1 dan 0. Skor 1 diberikan apabila siswa mengisi jawaban pada kolom “Ya” dan apabila siswa mengisi jawaban pada kolom “Tidak” maka diberi skor 0, ketentuan tersebut berlaku untuk item pernyataan positif. Ketentuan pemberian skor angket *self-esteem* sebagai berikut.

Tabel 3.6
Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

7. Kategorisasi Tingkat *Self-esteem*

Kategorisasi tingkat *self-esteem* dengan rentan dan kategorisasi berdasarkan kategorisasi yang dikemukakan Azwar (2014, hlm. 149) disajikan pada tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.7
Kategorisasi Tingkat *Self-Esteem*

Pedoman	Kategorisasi
$X < 14$	Rendah
$15 \leq X < 20$	Sedang
$21 \leq X$	Tinggi

F. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut.

1. Studi Pendahuluan

Menyebarkan angket *self-esteem* kepada seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya untuk mengetahui profil *self-esteem* yang dimaksud dalam penelitian. Hasil angket kemudian dianalisis untuk mengetahui kategori siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi, sedang dan rendah. Selanjutnya, peneliti memilih 4 siswa yang termasuk dalam kategori *self-esteem* rendah untuk dijadikan subjek penelitian.

2. Pengukuran Kondisi *Baseline*

Dilakukan dengan rentan waktu yang konsisten sampai mendapat kecenderungan data yang stabil. Pengukuran kondisi *baseline* dilakukan kepada 4 siswa yang menjadi subjek penelitian.

3. Rancangan Intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku

Konseling Rasional Emotif Perilaku dirancang untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dengan berfokus pada kemampuan siswa dalam menilai dan mengevaluasi dirinya secara rasional. Rancangan intervensi disusun secara umum untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self-esteem*. Terkait permasalahan setiap siswa berbeda-beda, pelaksanaan intervensi dilapangan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan permasalahan masing-masing siswa.

G. Rancangan Intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa

1. Rasional

Self-esteem merupakan pusat dari diri individu yang menjadi dasar dalam membangun kepribadian yang unggul (Minchinton, 1995, hlm. 20). Salah satu alasan pentingnya memahami *self-esteem* adalah untuk membantu idividu dalam mempelajari hal-hal tentang diri sendiri, seperti individu sebagai manusia yang unik dan bagaimana individu memaknai nasib dalam kehidupan

dan tindakannya, tujuan hidup dalam jangka pendek maupun panjang, hubungan individu dengan lingkungan sosialnya dan laju kehidupan yang dijalani (Mruk, 2006, hlm. 3).

Masa yang rentan mengalami permasalahan *self-esteem* rendah adalah perkembangan pada masa remaja. Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa yang duduk dibangku sekolah menengah pertama (SMP) dengan kisaran usia antara 14-15 tahun. Sekolah yang dipilih menjadi lokasi penelitian adalah SMP Negeri 48 Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 48 Surabaya, siswa SMP Negeri 48 Surabaya dilihat dari segi ekonomi sebagian besar berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah kebawah. Tidak sedikit siswa yang menganggap dirinya tidak mampu bersaing dengan sekolah lain. Jiwa kompetitif seperti keikutsertaan dalam olimpiade juga kurang diminati oleh siswa karena berfikir pasti akan kalah dengan sekolah-sekolah favorit lain yang ada di Surabaya.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan menggunakan angket *self-esteem* terhadap seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya atau 287 siswa diketahui; 20.21% (58) siswa termasuk dalam kategori *self-esteem* rendah, 64.11% (184) siswa termasuk dalam kategori sedang dan 15.68% (45) siswa termasuk dalam kategori tinggi. Hasil wawancara dengan siswa yang termasuk dalam kategori *self-esteem* rendah mengatakan bahwa dirinya merasa tidak berkompeten dan cenderung tidak percaya diri dalam berbagai hal, baik dalam hal akademik maupun sosial.

Banyaknya siswa yang memiliki *self-esteem* rendah seyogianya mendapat perhatian lebih dari pihak-pihak terkait agar siswa mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya. Jika siswa memiliki *self-esteem* rendah maka akan berdampak pada banyaknya masalah. Masalah yang mungkin akan timbul karena *self-esteem* rendah antara lain: (1) mempersepsi diri sendiri tanpa rasa hormat dan rasa mencintai, (2) mengabaikan diri sendiri meskipun tidak membenci diri sendiri, tetapi sering mengharapkan orang lain memberikan penghargaan terhadap dirinya, (3) menunjukkan perilaku dalam upaya mengisi harga diri yang hilang dengan bentuk perilaku sintetik, (4)

beridentifikasi secara berlebihan terhadap peran-peran tertentu, (5) tidak membiarkan orang lain akrab secara psikologis dengan dirinya, (6) perilaku yang senantiasa berubah-ubah dalam memilih teman dan mitra kerja, (7) tidak mampu memaafkan diri sendiri, (8) menemukan dirinya dengan cara-cara negatif (Cavanagh dan Levitov, 2002).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa meningkatkan *self-esteem* di sekolah yakni melalui penyelenggaraan kegiatan bimbingan dan konseling seperti layanan responsive. Layanan responsif merupakan layanan bantuan bagi siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan pertolongan dengan segera. (Yusuf dan Nurihsan, 2008, hlm. 28). Layanan ini bersifat kuratif sehingga strategi yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengentaskan masalah adalah konseling. Proses konseling dilakukan secara individu dengan alasan masalah yang dialami menyangkut permasalahan intrapersonal sehingga dimungkinkan butuh pendekatan lebih mendalam.

Dari berbagai macam pendekatan konseling yang ada, pendekatan konseling yang diasumsikan relevan dalam membantu permasalahan *self-esteem* adalah Konseling Rasional Emotif Perilaku. *Self-esteem* rendah akan memunculkan berbagai konflik baik konflik intrapersonal maupun interpersonal yang biasanya bersumber dari kognisi dan emosi individu itu sendiri. Oleh karena itu melalui konseling individu dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Perilaku diharapkan dapat membantu individu agar mampu mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Banks (2008) menyatakan bahwa keyakinan irasional menjadi penyebab signifikan terjadinya gangguan emosi seperti, kecemasan, rasa bersalah, kemarahan, dan depresi.

Konseling Rasional Emotif Perilaku mengajarkan individu tentang bagaimana menggantikan keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional untuk mengubah perasaan dan perilaku individu menjadi lebih baik dan lebih fungsional. Asumsi lain yang mendukung penggunaan pendekatan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Darminto (2007) yang menyatakan, secara khusus

konseling Rasional Emotif Perilaku dapat diterapkan secara efektif untuk menangani berbagai kesulitan kognisi, emosi dan perilaku yang berkaitan dengan psikologis maupun psikopatologis. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian bermaksud untuk menguji keefektifan konseling individu dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

2. Tujuan Intervensi

Tujuan intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku adalah untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki dengan merubah cara berpikir yang irasional menjadi rasional dan realistis.

Tujuan intervensi sesuai dengan kompetensi dasar dalam program bimbingan dan konseling ASCA pada bidang pribadi sosial yakni siswa memperoleh sikap, pengetahuan dan ketrampilan intrapersonal yang dapat membantu siswa dalam memahami dan menghargai diri sendiri serta orang lain.

3. Asumsi Intervensi

Asumsi intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku adalah sebagai berikut.

- a. Individu memainkan peran penting dalam kesulitannya melalui caranya dalam menginterpretasikan situasi atau peristiwa dilingkungan (masalah bersumber dari kognisinya). (Ellis dalam Darminto, 2007)
- b. Restrukturisasi dalam Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk mengubah disfungsional kognitif antara lain tentang tanggung jawab terhadap masalah emosi yang dialaminya, memiliki gagasan bahwa dirinya mampu dalam mengubah gangguan yang dialami secara signifikan (Corey, 2007)

4. Kompetensi Pelaksana Intervensi

Pelaksanaan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa seyogianya didukung kompetensi memadai yang dimiliki oleh peneliti sekaligus berperan sebagai pemberi intervensi. Adapun kompetensi yang harus dimiliki oleh peneliti adalah sebagai berikut.

- a. Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep *self-esteem*.
- b. Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan dalam pelaksanaan Konseling Rasional Emotif Perilaku.
- c. Memahami karakteristik siswa yang merupakan subjek penelitian.
- d. Menunjukkan penerimaan tanya syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.
- e. Mampu berperan sebagai motivator yang aktif-direktif serta komunikator yang terampil selaku mitra terapeutik bagi konseli.

5. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku adalah siswa SMP Negeri 48 Surabaya yang teridentifikasi memiliki *self-esteem* rendah. Pemilihan siswa yang memiliki *self-esteem* rendah dilakukan berdasarkan tujuan dari penelitian yaitu menguji keefektifan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

6. Prosedur Pelaksanaan Intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku

Intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa berlangsung 5 sesi. Masing-masing sesi intervensi konseling dilaksanakan dengan waktu kurang lebih 60 menit dalam satu kali pertemuan setiap minggunya.

Keseluruhan sesi intervensi mencakup tiga tahap utama dan sepuluh sub-tahap dalam Konseling Rasional Emotif Perilaku sebagaimana dikemukakan oleh Windy Dryden & Michael Neenan (2004, hlm. 73). Berikut adalah tahapan utama dan sub-tahap pelaksanaan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

- 1) Tahap awal (*beginning stage*)
 - a) Membangun aliansi kerja
 - b) Mengajarkan model ABC pada konseli
- 2) Tahap pertengahan (*middle stage*)
 - a) Mengatasi keraguan-keraguan konseli
 - b) Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah
 - c) Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irrasional inti

- d) Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan
 - e) Membantu konseli menginternalisasikan keyakinan rasional baru dengan menggunakan teknik-teknik utama dalam konseling rasional emotif perilaku
 - f) Mengatasi hambatan terhadap perubahan
 - g) Mendorong konseli untuk memelihara dan meningkatkan apa yang telah dicapai
 - h) Mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri
- 3) Tahap akhir (*ending stage*)

Tahap akhir adalah tahap dimana siswa sudah menunjukkan peningkatan *self-esteem* sekaligus pertemuan penutup. Dalam tahap akhir peneliti diperkenankan memberikan penghargaan terhadap konseli atas peran aktif dalam mengikuti sesi intervensi konseling.

7. Teknik Konseling yang Digunakan

Setiap sesi konseling menggunakan beragam teknik yang ada dalam pendekatan Rasional Emotif Perilaku, yang mencakup teknik Kognitif, teknik pencitraan, teknik emotif-evokatif, dan teknik *behavioral*. Berikut teknik yang digunakan disetiap sesinya.

- 1) Pada sesi 1, kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.
 - a) Konseli diminta membayangkan gambaran mengenai peristiwa negatif yang menjadi peristiwa pemicu (A) dan mengubah emosi negatif tidak sehat yang mengiringi peristiwa negative tersebut menjadi emosi negatif yang sehat atau disebut Pencitraan rasional emotif (*rational emotive imagery*),
 - b) Konselor menceritakan kepada konseli pengalaman pribadinya ketika menghadapi suatu masalah, keyakinan irrasional yang muncul saat itu ada dan bagaimana mengatasi keyakinan irrasional tersebut atau keterbukaan diri konselor (*counselor self-disclosure*).
 - c) Konseli diberikan tugas rumah yang berkaitan dengan kognitifnya. Setelah konseli terampil dalam pengisian formulir, konseli didorong untuk lebih aktif mempertanyakan keyakinan irasional dan rasional tanpa menggunakan formulir atau *cognitive homework forms*.

- 2) Pada sesi 2, kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.
 - a) Konseli diajak untuk mempraktikkan latihan-latihan fisik dan psikis agar dapat merasa rileks, konsentrasi, mengontrol emosi, mengurangi ketegangan dan mengendurkan syaraf-syaraf.
 - b) Konselor membacakan cerita atau kisah yang dapat meneguhkan keyakinan rasional dan menunjukkan kepada konseli bahwa banyak sumber rasionalitas yang dapat digunakan selain metode standart dalam konseling atau disebut juga teknik cerita dan kisah (*stories, mottoes, parables, and aphorisms*).
- 3) Pada sesi 3, kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.
 - a) Koseli diajak untuk mempraktikkan latihan-latihan fisik dan psikis agar dapat merasa rileks, konsentrasi, mengontrol emosi, mengurangi ketegangan dan mengendurkan syaraf-syaraf.
 - b) Konseli disuruh mempertanyakan hal-hal tentang keyakinan irrasional yang harus ditantang dan diubah atau DIBS (*disputing irrational beliefs*).
 - c) Konseli diminta untuk menggunakan kalimat yang lebih positif untuk mengekspresikan keyakinan rasional seperti mengganti “tidak bisa melakukan” dengan “belum melakukan” atau dikenal juga dengan sebutan Presisi semantic (*semantic precision*).
 - d) Konseli diminta membuat daftar yang memuat tentang sisi negatif dan sisi positif dari permasalahan yang dialami atau suatu konsep tertentu atau mereferensikan (*referenting*).
 - e) Konseli diberikan tugas rumah yang berkaitan dengan kognitifnya. Setelah koseli terampil dalam pengisian formulir, konseli didorong untuk lebih aktif mempertanyakan keyakinan irasional dan rasional tanpa menggunakan formulir atau *cognitive homework forms*.
- 4) Pada sesi 4, kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.
 - a) Konseli menuliskan pernyataan rasional untuk menghadapi masalah dalam sebuah kartu ukuran 5x3cm dan menggunakannya sebagai pengingat atau disebut juga dengan *self-statement*.

- b) Konseli diminta membayangkan suatu situasi dimana ia menggunakan keyakinan irrasional kemudian mengganti dengan keyakinan rasional (*coping imagery*).
- 5) Pada sesi 5, kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.
- a) Konseli diberikan hukuman atau hadiah setiap kali gagal atau berhasil melakukan suatu tugas (Hadiah dan hukuman)
 - b) Konseli mempraktikkan bagaimana “diri rasional” bertindak dalam menghadapi berbagai keadaan (gladi perilaku).

8. Format Isian Tertulis

Format yang digunakan dalam Konseling Rasional Emotif Perilaku berjumlah empat macam yakni; angket *Self-esteem*, jurnal kegiatan, lembar monitoring diri, dan lembar observasi. Format angket *self-esteem*, jurnal kegiatan dan lembar monitoring diri diisi oleh siswa dan lembar observasi diisi oleh peneliti. Berikut penjelasan tentang format-format tersebut.

- 1) Angket *self-esteem* merupakan instrument pengungkap *self-esteem* yang diadaptasi dari Coopersmith *Self-Esteem Inventory* (CSEI) yang dikembangkan oleh Coopersmith pada tahun 1967.
- 2) Jurnal kegiatan, lembar monitoring diri, dan lembar observasi dirancang sesuai dengan komponen yang ada dalam Konseling Rasional Emotif Perilaku. Format-format isian tersebut diuji keterbacaan oleh beberapa siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya.

9. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi terhadap keberhasilan intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa menggunakan angket *self-esteem* yang diberikan kepada siswa. Selain evaluasi keberhasilan secara umum, evaluasi proses juga dilakukan dengan melihat pencapaian tujuan pada setia sesi dengan menggunakan jurnal kegiatan, lembar monitoring diri dan lembar observasi.

Indikator keberhasilan pada masing-masing sesi adalah sebagai berikut.

- a. Pada sesi 1, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.

- 1) Siswa menyatakan kesungguhannya dalam mengikuti setiap sesi konseling sampai pada sesi akhir yakni sesi 5.
 - 2) Siswa mampu memahami secara garis besar proses Konseling Rasional Emotif Perilaku (memahami model ABCDEF)
 - 3) Siswa mampu mendeskripsikan siapa dirinya, kelebihan dan kekurangannya.
 - 4) Siswa memahami konsep *self-esteem* dan aspek-aspek *self-esteem*
 - 5) Teridentifikasi pikiran irasional sebagai penyebab *self-esteem* rendah.
 - 6) Siswa memahami permasalahan yang dihadapi dan penting untuk segera ditangani.
- b. Pada sesi 2, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.
- 1) Siswa mampu mengidentifikasi berbagai pikiran irasionalnya dan menggantinya dengan pikiran rasional.
 - 2) Siswa mampu mengaplikasikan model ABC dan DEF
 - 3) *Self-esteem* siswa meningkat yang ditunjukkan berdasarkan hasil angket *self-esteem*, format isian rekaman pikiran, jurnal 2 dan lembar monitor diri.
- c. Pada sesi 3, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.
- 1) Siswa mampu menyusun rencana untuk meningkatkan *self-esteem* serta upaya peningkatan kekuasaan.
 - 2) *Self-esteem* siswa meningkat yang ditunjukkan berdasarkan hasil angket *self-esteem*, jurnal 3 dan lembar monitor diri.
- d. Pada sesi 4, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.
- 1) Siswa mampu berpikir secara logis dan sistematis sehingga dapat meminimalkan munculnya keyakinan irasional.
 - 2) *Self-esteem* siswa meningkat yang ditunjukkan berdasarkan hasil angket *self-esteem*, jurnal 4 dan lembar monitor diri.
- e. Pada sesi 5, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.
- 1) Siswa mampu menjadi konselor bagi dirinya sendiri sebagai upaya untuk meningkatkan *self-esteem*

- 2) *Self-esteem* siswa meningkat yang ditunjukkan berdasarkan hasil angket *self-esteem*, jurnal 4 dan lembar monitor diri.

H. Analisis Data

Untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa maka digunakan dua teknik analisis data, yakni analisis visual dan analisis statistik.

1. Analisis Visual

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan statistik deskriptif sederhana. Analisis data dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap sasaran perilaku yang hendak diintervensi dengan menggunakan analisis visual. Analisis visual yakni analisis dengan cara melakukan penggalan data secara langsung dan hasilnya ditampilkan dalam bentuk grafik (*split-middle technique*). Barlow, Nock & Hersen (2008) menjelaskan bahwa bukti adanya intervensi yang efektif ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang berarti antara nilai rata-rata kondisi subjek. Karena jenis data yang dianalisis merupakan data nominal maka dalam penelitian ini menggunakan skor modus. Untuk itu komponen penting yang dianalisis dengan cara ini adalah banyaknya data dalam setiap kondisi yang dikenal dengan panjang kondisi (*level*) dan kecenderungan arah grafik (*trend*).

2. Analisis Statistik

Untuk melihat keefektifan perubahan data yang terjadi pada subyek maka dilakukan analisis statistik sederhana. Nourbakhsh & Ottenbacher (1994) menjelaskan teknik dua standart deviasi (*two standart deviation method*) adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk melihat efektivitas antara kondisi *baseline* dan intervensi.

Untuk mempertegas pengaruh intervensi maka selanjutnya dianalisis dengan menghitung *percentage Non-Overlapping Data* (PND) antara kondisi *baseline* dengan kondisi intervensi (Morgan & Morgan, 2009). Karena Konseling Rasional Emotif Perilaku diharapkan dapat meningkatkan *self-esteem* siswa maka PND dihitung dengan menggunakan data yang paling bawah dari skor *baseline* dan dibuat garis lurus dari titik tersebut. Secara

khusus, analisis visual dan deskriptif dilakukan dengan tujuan memeriksa jumlah titik pada kondisi intervensi yang berada dibawah garis titik terbawah pada *baseline*. Pedoman interpretasi skor PND menggunakan panduan dari Morgan & Morgan (2008).

Tabel 3.8
Interpretasi skor *Percentage Non-Overlapping Data* (PND)

Nilai PND	Interpretasi
>90%	Sangat efektif
70 – 90%	Efektif
50 – 70%	Dipertanyakan
<50%	Tidak Efektif