

**PENANGANAN KASUS *LOW SELF-ESTEEM* DALAM BERINTERAKSI SOSIAL MELALUI KONSELING RATIONAL EMOTIF TEKNIK *REFRAMING*****Aldila F. R. N. Maynawati** ✉

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2012
Disetujui Februari 2012
Dipublikasikan Agustus 2012

Keywords:
Counseling rational emotive
Self-esteem
Social interaction

Abstrak

Self-esteem atau harga diri merupakan hal yang penting bagi terciptanya pribadi yang baik. Harga diri merupakan evaluasi individu dari perbedaan antara citra diri dan ideal diri. Namun demikian, *low self-esteem* sering dialami oleh beberapa individu dalam berinteraksi sosial yang terjadi di SMP Negeri 2 Ungaran. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah kasus *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial pada siswa kelas VIII dapat diatasi melalui konseling rational emotif teknik *reframing*. Penelitian ini menggunakan penelitian penanganan kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan observasi. Sedangkan dalam menganalisis data, peneliti menggunakan teknik analisis komparatif, analisis isi, dan analisis logic. Setelah pemberian konseling pada tiga siswa dapat dilihat bahwa siswa yang mengalami *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial sudah mengalami perubahan dengan memiliki keyakinan yang rasional, ketika bertemu dengan teman-temannya tidak lagi menundukkan pandangan, intensitas klien menyendiri di kelas ketika jam istirahat pun sudah berkurang, terlihat lebih percaya diri bila bergaul dengan teman-temannya, serta sikapnya yang sudah tidak malu dan takut lagi bila berkumpul bersama teman-temannya. Dapat disimpulkan bahwa kasus *low self-esteem* dapat diatasi melalui konseling rational emotif dengan teknik *reframing*.

Abstract

Self-esteem is the most important thing for creating a good personality. Self-esteem is an individual evaluation from the differentiation between self-image and ideal-self. However, low self-esteem is often experienced by several individuals in social interaction which happened at SMP Negeri 2 Ungaran. The aim of this research is to know whether the case low self-esteem in social interaction of VIII grade students could be solved through rational emotive counseling by using reframing technique. This research used case handling approach. In addition, the method that used are interview and observation. In analysing data, the researcher used comparative analysis, content analysis, and logic analysis. After giving treatment to three students, can be seen that students who had low self-esteem had changed with had rational believe, when meeting with his friends no longer beat the view, the intensity of the client alone in a classroom when recess was already reduced, it looks more confident when interact with his friends, and his was not ashamed and afraid when hanging out with friends. The research can be concluded that low self-esteem can be solved through rational emotive counseling by using reframing technique

© 2012 Universitas Negeri Semarang

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup tanpa orang lain. Manusia dalam kehidupannya saling berinteraksi antara manusia dengan yang lainnya. Dalam interaksinya dengan orang lain, terdapat hubungan timbal balik. Proses interaksi inilah yang membentuk manusia dengan karakternya masing-masing. Sunarto dan Hartono (2002) mengemukakan bahwa “lingkungan sosial memberikan banyak pengaruh terhadap pembentukan berbagai aspek kehidupan, terutama sosio-psikologis”. Lingkungan sekolah adalah salah satu lingkungan yang dapat menumbuhkan rasa sosial. Dalam berinteraksi dengan teman, siswa tak banyak pula yang memiliki masalah, karena sejatinya manusia memang makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa orang lain. Siswa dalam berinteraksi sosial membutuhkan keharmonisan dengan orang lain, bila tidak maka akan berdampak pada hal-hal yang tidak diinginkan. Santrock (2002) mengemukakan bahwa “harga diri (self-esteem) ialah dimensi evaluatif global dari diri. Harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri”. Selain itu, menurut Lawrence (2006) “harga diri adalah evaluasi individu dari perbedaan antara citra diri dan ideal diri”. *Self-esteem* atau harga diri merupakan hal yang penting dalam berinteraksi sosial. Dengan adanya harga diri ini, maka individu akan merasa percaya diri dalam berkomunikasi, dan tidak minder dalam berteman.

Pada kenyataannya, *low self-esteem* atau rendah harga diri sering dialami oleh beberapa individu dalam berinteraksi sosial. Perasaan ini sering muncul ketika individu berinteraksi dengan individu lainnya. Individu merasa tidak mampu akan kemampuan yang dimilikinya, terutama kelemahannya. Padahal selain memiliki kelemahan, individu juga memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan. Akibat dari rasa *low self-esteem* inilah, individu menjadi terganggu kehidupan efektif sehari-harinya. Individu menjadi tidak memiliki teman dalam pergaulannya di sekolah, dan menjadi suka menyendiri.

Berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ungaran di antaranya siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar, siswa sulit berkomunikasi, tidak mampu mengatur waktu, sulit menyesuaikan diri, bahkan ada beberapa siswa yang mengalami *low self-esteem* atau merasa rendah harga dirinya dalam berinteraksi sosial. Masalah-masalah tersebut harus segera ditangani, baik oleh sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, guru BK maupun oleh yang lebih ahli dalam bidangnya. Apabila per-

masalahan-permasalahan tersebut tidak ditangani, maka akan mengganggu kehidupan efektif sehari-harinya terutama dalam belajar. Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan tersebut yaitu dengan konseling perorangan. Peneliti mengangkat permasalahan mengenai *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial. Hal ini dikarenakan sangat mengganggu kehidupan efektif sehari-harinya di sekolah. Siswa yang merasa *low self-esteem* menjadi tidak memiliki teman, merasa malu untuk membuka diri dengan teman-temannya. Hal ini terbukti dari beberapa kali pengamatan serta wawancara langsung dengan siswa yang mengalami *low self-esteem*. Berdasarkan pengamatan, siswa tidak memiliki banyak teman, ia cenderung malu, tidak mau bergabung dengan teman-teman di sekolahnya khususnya di kelasnya, dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Salah satu faktor *low self-esteem* yaitu rasa malu.

Dalam ketiga kasus yang dialami oleh ketiga klien, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial memiliki alasan dan dengan gejala-gejala yang berbeda maka peneliti berasumsi bahwa dengan menggunakan konseling rasional emotif siswa mampu untuk menghilangkan pemikiran irasional tentang *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membantu mengubah pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang rasional. Apabila rasa *low self-esteem* ini terus ada, maka akan mengganggu kegiatan belajarnya di sekolah. Siswa juga menjadi tidak dapat bersosialisasi dan tidak memiliki teman.

Konseling rasional emotif memandang bahwa manusia adalah makhluk yang berpotensi. Manusia memiliki pemikiran yang rasional dan irasional. Dari rasional inilah manusia mampu untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Dari dasar konseling rasional emotif ini yang mendasari peneliti untuk menangani rasa *low self-esteem* karena dilihat dari alasannya yang irasional dapat diarahkan menjadi rasional. Dengan demikian, siswa mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya dalam berinteraksi sosial tanpa berpikiran irasional. Hal ini sejalan dengan tujuan umum dan khusus dari konseling rasional emotif. Fauzan (2009) menyebutkan tujuan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) adalah “memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan yang irasional menjadi rasional”. Sejalan dengan tujuan konseling tersebut, peneliti akan menggunakan salah satu teknik dalam metode kognitif yaitu teknik reframing. Capuzzi dan Gross (nd)

mengemukakan bahwa “teknik reframing yakni di mana konselor dan terapis mengubah situasi negatif dan menyajikan dari perspektif positif”.

Ciri khas dari konseling rasional emotif yaitu memperbaiki, mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional. Ellis (2007) mengemukakan bahwa “keyakinan rasional (*Rational Beliefs-rBs*) adalah berbagai pikiran (dan perasaan serta tindakan) yang membantu Anda untuk merasakan secara sehat dan bersikap secara efektif yang memungkinkan Anda untuk mendapatkan lebih dari yang Anda inginkan dan mengurangi hal yang tidak Anda inginkan”. Keyakinan rasional inilah salah satu dari potensi manusia yang mampu mengantarkan ke dalam sikap serta perilaku seorang individu.

Tujuan yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kasus *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ungaran dapat dientaskan melalui konseling rasional emotif dengan teknik reframing.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan penanganan kasus. Subyek dalam penelitian ini yaitu tiga orang siswa yang memiliki *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial di SMP Negeri 2 Ungaran. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu observasi dan wawancara. Peneliti menggunakan wawancara bebas, Arikunto (2006) menyebutkan “wawancara bebas yakni di mana pewawancara bebas menanyakan apa saja, tetapi juga mengingat akan data apa yang akan dikumpulkan”. Supriyo (2008) menyebutkan beberapa langkah dalam penanganan kasus, yaitu (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) treatment, (5) dan follow up atau tindak lanjut.

Peneliti menggunakan tahap-tahap dalam konseling rasional emotif teknik reframing yaitu: (1) Membina hubungan baik (*rapport*) dengan klien. Tahap ini dilakukan agar klien merasa nyaman dengan peneliti saat melakukan konseling, sehingga klien dapat dengan leluasa dan terbuka dalam mengungkapkan masalahnya, (2) Mengidentifikasi masalah, yaitu mengidentifikasi konsekuensi negatif pada emosi dan perilaku, mengidentifikasi *activating event*, serta mengidentifikasi kemungkinan keyakinan klien, (3) Mencanangkan tujuan. Pada tahap ini, peneliti mereview ulang konsekuensi negatif pada perilaku dan emosi, mendialogkan dengan klien hasil konseling yang diinginkan klien, dan merumuskan

dengan tujuan konseling yang merupakan lawan dari konsekuensi negatif atau bentuk dari konsekuensi positif, (4) Menjelaskan prinsip ABC kepada klien yaitu mengajarkan prinsip ABC (*Activating event, Belief, Consequences*) kepada klien, peneliti memberi contoh prinsip ABC dalam kasus sehari-hari, tak lupa peneliti menanyakan pada klien pemahaman mengenai keterkaitan keyakinan irasional dengan gangguan perilaku dan emosi, (5) Menunjukkan keyakinan irasional klien, pada tahap ini peneliti menunjukkan keyakinan irasional yang diyakini klien, peneliti juga menunjukkan bahwa keyakinan yang diyakininya tidak rasional, dan tidak logis, (6) Menunjukkan kepada klien bahwa dia memelihara gangguan perilaku dan emosi dengan menjaga pemikiran irasional. Hal ini dilakukan dengan menelaah pola bahasa yang didasari keyakinan irasional dan peneliti memberi contoh pola bahasa klien yang didasari pemikiran irasional, (7) Memperdebatkan dan menyerang keyakinan irasional klien. Di sinilah peneliti mengimplementasikan teknik reframing untuk mengubah keyakinan irasional klien, peneliti memastikan perubahan keyakinan irasional klien, (8) Mengajarkan cara berpikir logis dan empiris, yaitu dengan memberikan tugas rumah (PR) untuk mempraktikkan keyakinan rasional klien dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya peneliti mendiskusikan hasil PR dan melihat perkembangan atau perubahan yang terjadi dari diri klien, (9) Mendiskusikan keyakinan irasional yang terdapat di masyarakat, pada tahap ini peneliti mendorong klien mengidentifikasi keyakinan irasional yang ada di masyarakat, serta mengalisis dasar logika dan empiris keyakinan di masyarakat. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan teknik analisis komparatif, analisis isi dan analisis logic (Bungin, 2007).

Hasil dan Pembahasan

Gambaran *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial pada klien pertama (KS) sebelum dilakukan layanan konseling perorangan yaitu (1) ragu dalam bertindak, (2) menarik diri dari pergaulan, (3) malu bila ingin bergabung dengan teman-temannya, (4) menyendiri di kelas, (5) bila bertemu dengan teman cenderung untuk menghindari kontak mata, dan (6) memiliki keyakinan yang irasional “Saya harus pintar, dan jika tidak, saya akan menjadi orang yang benar-benar bodoh yang tidak pernah mampu untuk mendapatkan apa yang benar-benar saya inginkan”.

Dilihat dari gejala-gejala yang muncul pada diri klien KS, maka kasus ini termasuk da-

lam kasus pribadi dan sosial. Dari hasil identifikasi masalah klien, maka nama kasus ini adalah *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial. Untuk memperoleh data tentang diri klien, maka peneliti melakukan wawancara langsung kepada klien, guru pembimbing, teman klien dan observasi kepada klien.

Berdasarkan isi permasalahan yang dialami klien, bahwa inti permasalahan klien yaitu *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial yang pengaruh besarnya karena penilaian dirinya rendah atau biasa disebut citra diri rendah. Klien merasa kekurangan fisiknya yang membuatnya menjadi *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial. Klien memiliki keyakinan irasional "Saya harus pintar, dan jika tidak, saya akan menjadi orang yang benar-benar bodoh yang tidak pernah mampu untuk mendapatkan apa yang benar-benar saya inginkan".

Dalam permasalahan klien ini, jika dilihat klien memiliki banyak potensi yang bisa dikembangkan agar memiliki penilaian diri yang tinggi sehingga dapat membuat harga dirinya meningkat. Klien memiliki kelebihan di bidang olahraga voli. Namun, karena penilaian orang lain tentang klien yang rambutnya berkutu sehingga klien sulit menghilangkan *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial. Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari klien dan hasil observasi, dapat dikatakan bahwa memang gejala yang muncul dari klien sesuai keterangan yang diperoleh melalui sumber lain. Menurut keterangan yang diperoleh bahwa klien sering menyendiri di kelas, tidak mau bergabung dengan teman-temannya, malu bila bicara di depan teman-temannya. Hal tersebut dibenarkan oleh informasi yang diperoleh dari guru pembimbing dan teman klien bahwa klien suka menyendiri di kelas dan klien memiliki *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial. Jadi, memang benar bahwa klien mengalami *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial.

Upaya bantuan untuk mengatasi kasus tersebut antara lain: (1) Membangkitkan dorongan dengan memberikan perhatian maksimal pada klien, dalam hal ini peneliti bekerjasama dengan guru pembimbing klien di sekolah, (2) Memberi dorongan positif melalui teman klien, teman klien diharapkan dapat memberikan kondisi yang positif seperti yang diharapkan klien, (3) Memantau kondisi klien, sehingga klien mendapat perhatian lebih dan dapat termotivasi untuk memiliki harga diri yang tinggi dalam berinteraksi sosial, (4) Memberikan obat kutu rambut, (5) Membantu klien untuk selalu mensyukuri apa yang dimilikinya, (6) Membantu mendorong klien untuk terus mengembangkan bakat, potensi

serta kelebihan yang dimilikinya, (7) Membantu mengubah keyakinan klien yang irasional menjadi keyakinan yang rasional melalui konseling *rational emotif teknik reframing*.

Selama proses konseling, klien sudah dapat mengungkapkan masalahnya secara terbuka. Sampai-sampai klien sering menceritakan masalah keluarganya. Namun, peneliti membatasi pembahasan masalah dalam proses konseling yaitu dengan membahas masalah yang dialami klien saja tentang *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial.

Setelah diberikan konseling selama empat kali pertemuan, KS merasa lebih percaya diri sehingga tidak ragu dalam bertindak. Ketika istirahat berlangsung, kini KS lebih sering bersama teman-temannya dan bergabung bercengkerama bersama-sama. Frekuensi KS bila bertemu dengan teman-temannya sudah tidak terlalu sering untuk menghindari kontak mata, ia cenderung bertemu dan berhadapan dengan teman-temannya dengan sikap yang lebih baik. Keyakinan irasional klien sudah berubah menjadi keyakinan rasional yaitu "Tanpa saya menjadi pintar dan cantik, saya bukanlah orang yang bodoh, karena saya akan berusaha mendapatkan apa yang saya inginkan".

Setelah pemberian treatment atau konseling selesai, peneliti mengadakan pertemuan kembali untuk mengevaluasi hasil treatment dan bersama-sama dengan klien membuat rencana follow up atau tindak lanjut. Tindak lanjut yang direncanakan dengan klien adalah mengadakan konseling lanjutan jika masalah tersebut dirasa bagi klien masih mengganggu kehidupan klien. Tindak lanjut yang sudah dilaksanakan peneliti adalah peneliti bersama guru pembimbing memantau perkembangan klien dalam berinteraksi sosialnya. Selain itu, peneliti bekerja sama dengan teman klien untuk memotivasi klien agar mau untuk berinteraksi sosial.

Peneliti menanyakan pada klien perihal hasil yang sudah klien rasakan setelah mengikuti proses konseling. Klien menyatakan bahwa ia merasa mendapatkan pemahaman baru mengenai pemikiran yang tidak logis, klien mendapat dorongan untuk meningkatkan belajar dan harga dirinya. Klien merasa nyaman dan ingin mengubah pemikiran negatif yang sering muncul menjadi pemikiran positif, meningkatkan belajarnya, berusaha lebih percaya diri dengan demikian ia akan memiliki *self-esteem* dan memiliki banyak teman.

Gambaran *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial pada klien kedua (DW), yaitu (1) suka menyendiri, (2) menarik diri dari teman-temannya, (3) memiliki keyakinan irasional "Saya ha-

rus memiliki banyak teman, jika tidak maka saya merasa menjadi orang yang bodoh sekali”, (4) merasa tidak mampu akan kemampuan dirinya sendiri, dan (5) merasa curiga dengan teman-temannya karena takut dianggap buruk oleh teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan klien, teman klien dan guru pembimbing serta observasi terhadap klien bahwa isi permasalahan yang dialami klien yaitu *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial yang pengaruh besarnya karena citra diri rendah dengan memiliki keyakinan yang irasional ”Saya harus pintar, dan jika tidak, saya akan menjadi orang yang benar-benar bodoh yang tidak pernah mampu untuk mendapatkan apa yang benar-benar saya inginkan”. Klien merasa kurang bisa berkomunikasi dengan baik pada teman-temannya. Dalam permasalahan klien, jika dilihat klien memiliki potensi yang bisa dikembangkan agar memiliki citra diri yang tinggi sehingga memiliki *self-esteem* yang tinggi. Klien memiliki kelebihan di bidang agama. Namun, karena citra diri klien yang sulit untuk dihilangkan tentang dirinya yang sulit untuk berkomunikasi dengan teman-temannya.

Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari klien dan hasil observasi, dapat dikatakan bahwa memang gejala yang muncul dari klien sesuai keterangan yang diperoleh melalui sumber lain. Menurut keterangan yang diperoleh, bahwa klien sering menyendiri di kelas, sulit berkomunikasi dengan teman-temannya, dan cenderung tertutup dengan teman-temannya. Hal tersebut dibenarkan oleh informasi yang diperoleh dari guru pembimbing dan teman klien bahwa klien suka menyendiri di kelas dan klien memiliki *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial. Dapat disimpulkan, memang benar bahwa klien mengalami *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial.

Upaya bantuan yang akan diberikan pada klien DW antara lain: (1) Membangkitkan dorongan dengan memberikan perhatian maksimal pada klien, dalam hal ini peneliti bekerjasama dengan guru pembimbing klien di sekolah, (2) Memberi dorongan positif melalui teman klien, teman klien diharapkan dapat memberikan kondisi yang positif seperti yang diharapkan klien, (3) Memantau kondisi klien, sehingga klien mendapat perhatian lebih dan dapat termotivasi untuk memiliki harga diri yang tinggi dalam berinteraksi sosial, (4) Membantu klien untuk selalu mensyukuri apa yang dimilikinya, (5) Membantu mendorong klien untuk terus mengembangkan bakat, potensi serta kelebihan yang dimilikinya, (6) Membantu mengubah keyakinan klien yang irasional menjadi keyakinan yang rasional melau-

lui konseling rasional emotif teknik reframing.

Selama proses konseling (*treatment*), klien dalam mengungkapkan masalahnya sangat baik. Ia menceritakan masalahnya secara mendalam. Setelah mengikuti proses empat kali pertemuan konseling, DW sudah tidak suka menyendiri lagi ketika jam istirahat, ia lebih sering berkumpul dengan teman-temannya ketika istirahat berlangsung. DW juga tidak menarik diri lagi dari teman-temannya, dengan bergabung dengan teman-temannya, ia merasa memiliki banyak teman. Keyakinan yang DW miliki sekarang yaitu keyakinan yang rasional ”Walaupun saya belum memiliki banyak teman, namun saya akan terus berusaha memiliki banyak teman dengan menggali kelebihan yang saya miliki, dan saya bukanlah orang yang bodoh”. Perasaan DW saat ini adalah optimis, ia yakin akan kelebihan yang ia miliki. DW sudah tidak merasa curiga lagi dengan teman-temannya, ia menyadari bahwa berpikiran negatif terhadap orang lain dapat mengakibatkan hal buruk.

Setelah pemberian *treatment* selesai, peneliti mengadakan pertemuan kembali untuk mengevaluasi hasil *treatment* dan bersama-sama dengan klien membuat rencana tindak lanjut. Tindak lanjut atau follow up yang direncanakan dengan klien adalah mengadakan konseling lanjutan jika masalah tersebut dirasa bagi klien masih mengganggu kehidupan efektif sehari-hari klien. Tindak lanjut yang sudah dilaksanakan peneliti adalah peneliti bersama guru pembimbing memantau perkembangan *self-esteem* klien dalam berinteraksi sosialnya. Selain itu, peneliti bekerja sama dengan teman klien untuk memotivasi klien agar mau untuk berinteraksi sosial.

Klien menyatakan bahwa ia merasa mendapatkan pemahaman baru untuk terus berusaha menggali kelebihan yang dimiliki, klien mendapat dorongan untuk lebih percaya diri dengan memiliki harga diri dalam berinteraksi sosial. Klien merasa tidak terbebani lagi karena bisa mengeluarkan beban dari masalahnya tersebut. Klien akan berusaha membangun *self-esteem* harga diri dengan penilaian diri yang baik, membangun rasa percaya diri, dan berusaha menyesuaikan diri dengan teman-teman.

Pada klien ketiga (RH), gambaran awal *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial, yaitu (1) malu, (2) takut, (3) suka menyendiri, (4) tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, (5) memiliki keyakinan yang irasional ”Saya harus bisa mengerjakan soal ilmu pengetahuan alam, jika tidak maka saya tidak akan memiliki teman, dan saya merasa hina sekali”.

Dilihat dari permasalahan yang dialami

klien ketiga (RH), bahwa inti permasalahan klien yaitu low self-esteem dalam berinteraksi sosial yang pengaruh besarnya karena citra diri rendah dengan memiliki keyakinan yang irasional "Saya harus bisa mengerjakan soal ilmu pengetahuan alam, jika tidak maka saya tidak memiliki teman dan saya merasa hina sekali". Klien merasa malu dan takut jika melakukan kesalahan di depan teman-temannya. Dalam permasalahan klien, jika dilihat klien memiliki potensi yang bisa dikembangkan agar memiliki citra diri yang tinggi sehingga harga diri pun tinggi. Klien memiliki kelebihan di bidang mata pelajaran PPKn. Namun, karena citra diri klien yang sulit untuk dihilangkan tentang dirinya yang malu dan takut jika melakukan kesalahan di depan teman-temannya.

Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari klien dan hasil observasi, dapat dikatakan bahwa memang gejala yang muncul dari klien sesuai keterangan yang diperoleh melalui sumber lain. Menurut keterangan yang diperoleh bahwa klien sering menyendiri di kelas, merasa malu dan takut jika melakukan kesalahan di depan teman-temannya. Hal tersebut dibenarkan oleh informasi yang diperoleh dari guru pembimbing dan teman klien bahwa klien suka menyendiri di kelas, malu dan klien memiliki low self-esteem dalam berinteraksi sosial. Jadi, memang benar bahwa klien mengalami *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial.

Upaya bantuan yang akan diberikan untuk klien RH antara lain: (1) Memberi dorongan positif melalui teman klien, teman klien diharapkan dapat memberikan kondisi yang positif seperti yang diharapkan klien, (2) Membangkitkan dorongan dengan memberikan perhatian maksimal pada klien, dalam hal ini peneliti bekerjasama dengan guru pembimbing klien di sekolah, (3) Memantau kondisi klien, sehingga klien mendapat perhatian lebih dan dapat termotivasi untuk memiliki harga diri yang tinggi dalam berinteraksi sosial, (4) Membantu mendorong klien untuk terus mengembangkan bakat, potensi serta kelebihan yang dimilikinya (5) Membantu klien untuk selalu mensyukuri apa yang dimilikinya, (6) Membantu mengubah keyakinan klien yang irasional menjadi keyakinan yang rasional melalui konseling rasional emotif teknik reframing.

Pada awal proses konseling, klien dalam menceritakan masalahnya masih malu. Hingga ia tidak mau menjawab pertanyaan wawancara konseling dari peneliti. Hanya diam saja, perasaan malu dan takut klien masih terbawa. Namun, pada pertemuan ketiga klien mampu menunjukkan sikapnya yang sudah tidak malu dan tidak takut lagi. Hal ini juga dibenarkan oleh teman

klien bahwa klien sekarang sudah tidak terlalu malu bila bersama teman-temannya.

Setelah mengikuti konseling, terjadi perubahan pada diri RH, yaitu ia menjadi tidak malu lagi bila berhadapan dengan teman-temannya. Tidak merasa takut juga terhadap orang lain, khususnya pada teman-temannya. Terkadang masih suka menyendiri di waktu istirahat berlangsung, namun ia sudah berani untuk bergabung bersama teman-temannya. Lebih optimis akan kemampuan yang dimilikinya, yaitu mengembangkan kelebihannya di bidang ilmu sosial terutama mata pelajaran PPKn. Keyakinan irasional yang sebelumnya ia yakini, saat ini sudah menjadi keyakinan yang rasional, yaitu "Saya tidak terlalu pandai dalam ilmu pengetahuan alam, namun saya bisa mengembangkan kelebihan yang saya miliki yaitu pada mata pelajaran PPKn, dan saya tidak merasa hina, saya akan memiliki banyak teman".

Peneliti mengadakan pertemuan kembali untuk mengevaluasi hasil treatment dan bersama-sama dengan klien membuat rencana tindak lanjut. Tindak lanjut yang direncanakan dengan klien adalah mengadakan konseling lanjutan jika masalah tersebut dirasa bagi klien masih mengganggu kehidupan efektif sehari-hari klien. Tindak lanjut yang sudah dilaksanakan peneliti adalah peneliti bersama guru pembimbing memantau perkembangan klien self-esteem-nya dalam berinteraksi sosialnya. Selain itu, peneliti bekerja sama dengan teman klien untuk memotivasi klien agar mau untuk berinteraksi sosial.

Setelah mengikuti empat kali pertemuan konseling, klien menyatakan bahwa ia merasa mendapatkan pemahaman baru akan kelebihan yang dimiliki. Klien merasa tidak terbebani oleh pemikiran yang tidak logis. Klien akan berusaha membangun self-esteem dengan penilaian diri yang baik dengan terus mengembangkan kelebihannya dalam bidang ilmu sosial khususnya mata pelajaran PPKn dan berlatih untuk terus berpikiran rasional,

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin melakukan konseling sesuai dengan prosedur yang ada. Namun, terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini, yaitu keterbatasan waktu yang ada untuk kegiatan konseling. Peneliti menggunakan waktu rata-rata 30 menit untuk setiap pertemuan konseling. Hal ini dirasa sangat kurang bagi klien, karena klien harus dipantau terus perkembangannya, khususnya melalui konseling tersebut. Penelitian ini juga hanya terbatas pada tiga siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ungaran, dan hanya menggunakan satu teknik yaitu teknik reframing.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari ketiga klien yang mengalami *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial dapat diatasi melalui konseling rasional emotif dengan teknik reframing. Hal ini dapat dilihat dari perubahan ketiga klien. Klien pertama (KS) mengalami perubahan dengan memiliki keyakinan yang rasional, ketika bertemu dengan teman-temannya tidak lagi menundukkan pandangan, intensitas klien untuk menyendiri di kelas ketika jam istirahat pun sudah berkurang. Pada klien kedua (DW) terjadi perubahan lebih terlihat percaya diri bila bergaul dengan teman-temannya serta memiliki keyakinan yang rasional. Perubahan pada klien (RH) dengan tidak memiliki keyakinan irasional dan sikapnya yang sudah tidak malu dan takut lagi bila berkumpul bersama teman-temannya.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada: (1) Prof. Dr. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si Rektor Universitas Negeri Semarang; (2) Drs. Hardjono, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan; (3) Drs. Eko Nusantoro, M.Pd Ketua Jurusan Bimbingan dan

Konseling; (4) Dr. Supriyo, M.Pd Pembimbing I; (5) Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd Pembimbing II; (6) Prof. Dr. Sugiyo, M.Si Penguji Utama; (7) Ayah dan Ibu tercinta; (8) Subardiyati, S.Pd Guru Pembimbing SMP Negeri 2 Ungaran; (9) Klien KS, DW dan RH.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2007. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Capuzzi, David dan Douglas R. Gross. nd. *Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Merrill, an imprint of Prentice Hall.
- Ellis, Albert. 2007. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Terjemahan Mahyuddin, Ikramullah. Yogyakarta, B first.
- Fauzan, Lutfi. 2009. *Rational Emotive Behavior Counseling in Action: Verbatim Konseling Albert Ellis*. Malang, Universitas Negeri Malang.
- Lawrence, Denis. 2006. *Enhancing Self-Esteem in The Classroom*. London, Paul Champman Publishing.
- Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Translated by Chusairi, Achmad dan Juda Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Sunarto dan A. Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang, CV. Nieuw Setapak.