

Efektivitas teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self esteem*

Ayu Azhari^{1*}, Tristiadi Ardi Ardani²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *210401110172@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

rational emotive behavior therapy; self esteem; tinjauan pustaka; efektivitas

Keywords:

rational emotive behavior therapy; self esteem; literature review; effectiveness

ABSTRAK

Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan suatu intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada individu. *Self esteem* memiliki dampak yang signifikan terhadap kebahagiaan seseorang dan juga akan berpengaruh terhadap cara mereka menilai dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah teknik intervensi REBT efektif dalam meningkatkan *self esteem*. Pendekatan yang digunakan untuk melihat efektivitas REBT didasarkan pada tinjauan pustaka, yang dilakukan dengan melihat efek size dari 5 artikel penelitian eksperimen sebelumnya. Hasil tinjauan ini secara

konsisten menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada individu dan metode tersebut dapat diterapkan dalam berbagai situasi untuk membantu individu meningkatkan *self esteem* mereka.

ABSTRACT

The *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) technique is an intervention that has been proven to be effective in increasing *self-esteem* in individuals. *Self-esteem* has a significant impact on a person's happiness and will also influence how they evaluate themselves, both positively and negatively. Therefore, this study aims to see whether the REBT intervention technique is effective in increasing *self-esteem*. The approach used to see the effectiveness of REBT is based on a literature review, which was carried out by looking at the effect size of 5 previous experimental research articles. The results of these observations consistently show that REBT is effective in increasing *self-esteem* in individuals and that the method can be applied in a variety of situations to help individuals increase their *self-esteem*.

Pendahuluan

Pada saat ini *self esteem* menjadi topik yang menarik untuk diperbincangkan karena kesejahteraan individu dapat dipengaruhi oleh tingkat *self esteem* yang mereka miliki. *Self esteem* juga merupakan elemen penting dalam persepsi individu (Dewi & Yudianto, 2021). Selain itu, ketika individu memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi maka hal tersebut dapat memungkinkan individu mengatasi hambatan dan mencapai tujuan mereka. Pada akhirnya, *self esteem* yang positif berdampak pada peningkatan kualitas hidup. Dengan pandangan positif terhadap diri sendiri, seseorang cenderung merasa lebih bahagia, lebih puas, dan lebih percaya diri dalam menjalani hidup. *Self esteem* yang dirasakan seseorang akan mempengaruhi kemampuannya untuk mencapai tingkat



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

prestasi dan penguasaan yang optimal dalam aspek-aspek yang dianggap penting baginya, antara lain dalam bidang akademik, interaksi sosial, dan aktivitas *social* serta aspek fisik (Santrock, 2012).

Definisi Rosenberg (1965) tentang *self esteem* adalah bagaimana perasaan individu terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan dan itu menjadi dasar perspektifnya. Dalam konteks ini, *self-esteem* adalah sejauh mana individu menghargai diri mereka, tanpa memperhatikan situasi saat ini (Selvia & Siregar, 2023). Definisi lain dari *self esteem* merupakan evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri yang berasal dari pengalaman masa lalu dan masa kini. Dengan kata lain, “diri” dianggap “baik” ketika individu melakukan hal hal baik sesuai aturan yang disetujui secara sosial dan sebaliknya “diri” akan dinggap “buruk” ketika individu tersebut melakukan hal hal buruk yang bertentangan secara sosial (Hinggardipta & Marjo, 2022).

Kebanyakan orang dengan harga diri rendah sering kali berasal dari keluarga yang bermasalah atau berkonflik, merasa ditinggalkan oleh keluarga dan masyarakat, atau mungkin menjadi korban kekerasan dan kurangnya dukungan sosial (Santrock, 2012). Individu yang memiliki harga diri rendah memungkinkan dirinya untuk mengalami berbagai gangguan kesehatan mental seperti, perasaan kesepian, gangguan makan, dan kecemasan. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang dirangkum dalam MC, Manus, Waite, & Shafran (2019) yang telah membuktikan bahwa *self esteem* yang rendah dapat menjadi faktor etiologi pada gangguan gangguan mental seperti depresi, OCD, gangguan makan, ketergantungan zat, *chonic pain*, dan psikosis (Sarandria, 2012). Selain itu, ketika individu dengan *self-esteem* rendah sedang berada di dalam situasi yang kurang menguntungkan, mereka cenderung memiliki pandangan negatif terhadap segalanya dan cenderung hanya fokus pada perilaku-perilaku buruk (Myers, 2014). Sebaliknya, individu yang memiliki *self-esteem* tinggi akan menilai diri mereka dengan cara yang positif dan melihat diri mereka sebagai individu yang berkontribusi positif dan bermanfaat bagi orang lain (Amalia et al., 2023). Ketika individu memiliki *Self-esteem* yang tinggi mereka akan memiliki keyakinan, rasa percaya diri, keyakinan dalam kemampuan pribadi, penghargaan terhadap diri sendiri, dan rasa bahwa kehadiran mereka sangat diperlukan dalam dunia ini (Rahmaniyah et al., 2023).

Dalam mengatasi *self-esteem* yang rendah, berbagai jenis terapi kognitif telah digunakan. Salah satu pendekatan kognitif yang telah mendapatkan perhatian luas adalah *Rational Emotive behavior Therapy* atau REBT (Utami, 2018). REBT didasarkan pada prinsip bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh pemikiran atau keyakinan, baik yang rasional maupun irasional (Amalia et al., 2023). Terapi perilaku emosi rasional mengasumsikan bahwa emosi muncul dari penilaian, keyakinan, dan penjelasan terhadap situasi yang dialami dalam kehidupan. ketika seorang individu memiliki pemikiran yang tidak rasional maka hal tersebut akan menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Oleh karena itu, pendekatan yang paling efektif adalah mengajarkan individu untuk mengganti pemikiran yang tidak rasional dengan pemikiran yang rasional (Utami, 2018). Dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*, individu didorong untuk memodifikasi aspek kognitif mereka sehingga mereka dapat berpikir secara rasional dan logis, sehingga individu tersebut dapat berperilaku dan bertindak

sesuai dengan aturan yang disetujui secara sosial yang diharapkan baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya (Rahmaniyah et al., 2023).

Berdasarkan deskripsi di atas, penulis tertarik untuk menganalisis lebih mendalam mengenai efektivitas teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self-esteem* individu melalui metode Literature Review. Penelitian ini menjadi penting mengingat peran yang kuat dari *self-esteem* dalam kehidupan sehari-hari individu dan dampak signifikan yang dimilikinya terhadap kesehatan mental, kesejahteraan, serta keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga mengenai pendekatan terapeutik yang berpotensi untuk meningkatkan *self-esteem* dan kesejahteraan individu, yang memiliki implikasi penting dalam bidang kesehatan mental dan psikologi.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi pustaka. Tinjauan pustaka adalah pendekatan sistematis dan eksplisit untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan dan gagasan penelitian yang dikembangkan oleh peneliti dan praktisi. Kriteria inklusi yang dipertimbangkan adalah sebagai berikut: (1) penelitian yang melibatkan sampel siswa SMP, SMA, Remaja, dan Mahasiswa; (2) intervensi teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*; (3) artikel yang diterbitkan dalam 7 tahun terakhir (2016-2023); (4) penelitian dilakukan di Indonesia; (5) temuan kuantitatif, kualitatif, meliputi observasi dan wawancara, serta desain eksperimen yang meliputi uji coba lapangan, desain pre-test dengan kelompok pre-test-post-test, dan desain eksperimen dengan kelompok pre-test-post-test.

Bagian hasil dan pembahasan akan menyajikan hasil analisis sumber bukti, meliputi penulis, tahun atau tanggal publikasi, ukuran sampel, desain penelitian, hasil dan kesimpulan penelitian. Data pencarian sebelumnya dikumpulkan menggunakan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci (1) harga diri (2) terapi REBT (3) *self esteem*. Penelusuran review penelitian terdahulu dibatasi pada review nasional antara tahun 2016 hingga 2023 (7 tahun terakhir). Pada database Google Scholar diperoleh 565 artikel. Langkah selanjutnya adalah membatasi artikel berdasarkan tahun terbit (2016-2021), sehingga diperoleh 471 artikel, 303 artikel teks lengkap bebas, dan 103 artikel rangkap, sehingga teridentifikasi 30 artikel dalam database ini. Setelah itu, 25 artikel dikeluarkan karena dianggap tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, 5 artikel sisanya diperiksa.

Pembahasan

Berdasarkan review 5 artikel yang telah dilakukan, hasil penelitian (Narastri I. Utami, 2018) yang memiliki sampel sebanyak 15 subjek dan menggunakan desain penelitian eksperimental melaporkan bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki *self esteem* yang rendah dengan rata-rata skor 72,5 sebelum diberikannya intervensi. Namun setelah kelompok eksperimen mendapat intervensi melalui pelatihan, skor *self esteem* mereka meningkat yang dibuktikan dengan hasil pengukuran *posttest* dan *follow up*. Sebaliknya, tidak ada peningkatan skor yang signifikan pada kelompok kontrol, baik pada penilaian *posttest* maupun *follow up*. Pada

pengujian Partial Eta Squared didapatkan hasil sebesar 0,683 yang berarti bahwa pelatihan Master Your Mind mampu meningkatkan *self esteem* pada kelompok eksperimen. Pemikiran rasional berdampak pada keadaan emosi dan perilaku partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang melakukan pemikiran rasional cenderung memiliki evaluasi diri yang lebih positif, sehingga meningkatkan harga dirinya. Dijelaskan juga bahwa *self esteem* yang tinggi dapat mempengaruhi keadaan emosi, perilaku, dan penyesuaian jangka panjang di masa depan (Nagar, S., Sharma, S., & Chopra, 2008). Temuan tinjauan kami mendukung fakta bahwa pelatihan Terapi Perilaku Emosional Rasional dapat dianggap sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan harga diri.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Meila Amalia, Erlina Rita Sahara, Dwi Latifa Rizqina, Ani Qotuz Zuhro' Fitriana, 2023) dengan partisipasi 17 responden dan menggunakan metode wawancara serta observasi ditemukan bahwa pemberian layanan harga diri dengan menggunakan pendekatan REBT telah terbukti efektif membantu remaja yatim piatu dalam mentransformasikan pikiran irasional menjadi pikiran rasional, meningkatkan rasa percaya diri, mengatasi masalah emosi dan mencapai kebahagiaan psikis. Hasil evaluasi intervensi menunjukkan harga diri remaja yatim piatu meningkat secara signifikan. Namun, terdapat hambatan dalam penerapan REBT, seperti peserta yang tidak aktif atau tidak mau menjalani prosedur terapeutik, serta keluarga yang tidak stabil dan lingkungan yang tidak mendukung. Penelitian ini memberikan bukti bahwa intervensi yang berfokus pada pikiran dan emosi dapat memberikan manfaat positif dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja yatim piatu (Nadia dkk, 2022). Hasil review kami menegaskan fakta bahwa metode REBT efektif dalam meningkatkan *self esteem*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Maya Selvia dan Alfin Siregar) pada tahun 2023 dengan menggunakan desain penelitian True Experiment ditemukan bahwa pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi rata-rata skor penilaian diri sebesar 81,1143, sedangkan setelah intervensi diberikan rata-rata skor harga diri naik sebanyak 0.5714 yaitu menjadi 81.6857. Namun, jika dilihat dari nilai sig. nya sebesar $0.707 > 0.05$ sehingga, dari nilai sig. ini dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan rata-rata harga diri sebelum dan sesudah mendapat REBT. Hasil ini tentunya berbeda pada kelompok eksperimen, sebelum intervensi diberikan kepada partisipan rata-rata skor yang diperoleh adalah 76,861, sedangkan setelah intervensi diberikan rata-rata skor penilaian diri menjadi 80,638 yaitu terdapat kenaikan sebanyak 3.777. Nilai sig, yang diperoleh sebesar $0.028 < 0.05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan rata-rata harga diri sebelum dan sesudah menerima REBT. Hal ini menunjukkan bahwa pada teknik REBT berpengaruh terhadap *self esteem*. Terapi Perilaku Emotif Rasional, yang diciptakan oleh eksistensialis Albert Ellis, adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* dengan mengubah perspektif seseorang yang tadinya berupa pemikiran irasional menjadi rasional agar bisa mengatasi *self-esteem* yang rendah (Fiki, 2019). Hasil tinjauan yang dilakukan ini mengkonfirmasi fakta bahwa terapi perilaku emosional rasional efektif dalam meningkatkan *self esteem*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad Ikbal dan Nurjannah) pada tahun 2016 yang melibatkan 12 responden dengan menggunakan desain penelitian pre-

test dengan kelompok pre-test-post-test, terapi REBT ditemukan efektif dalam meningkatkan tingkat self esteem siswa. Sebelum dilakukannya intervensi, hasil pre-test terhadap 12 subjek menunjukkan rata-rata skor penilaian diri sebesar 43,16. Namun setelah mengikuti pendekatan terapi perilaku emosi rasional (REBT), hasil posttest menunjukkan skor rata-rata sebesar 76,41. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan sebesar 33,25 ($p = 0,002$). Cara seseorang menilai dirinya, baik secara positif maupun negatif, dapat mempengaruhi perilaku yang akan dikeluarkan. Semakin positif seseorang memandang dirinya maka semakin tinggi pula self esteemnya, dan sebaliknya semakin negatif pandangannya terhadap dirinya maka semakin rendah self esteem individu tersebut (Yulpa Nadila, E., & Syarif, n.d.). Hasil penelitian review yang kami lakukan ini mengkonfirmasi bahwa terapi perilaku emosional rasional efektif dalam meningkatkan self esteem.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ratnasari Hinggardiputra) pada tahun 2022 yang meliputi dua kelompok subjek dengan desain penelitian menggunakan metode eksperimen non-equivalent control group menunjukkan bahwa siswa yang awalnya memiliki self esteem rendah (negatif) mengalami peningkatan pada harga diri menjadi kategori sedang dan tinggi (positif) setelah mendapat bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan perilaku emosional rasional (REBT). Dalam hal ini bimbingan kelompok dengan teknik REBT dapat mengatasi pemikiran irasional yang menyebabkan evaluasi diri negatif yang dialami siswa dan menggantikannya dengan pemikiran rasional, sehingga karena adanya rekonstruksi pemikiran tersebut maka dapat meningkatkan self esteem siswa yang pada awalnya berada di kategori rendah (Saiful, 2020). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kelompok dengan pendekatan perilaku emosional rasional (REBT) mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan self esteem siswa. Hasil tinjauan yang dilakukan ini mengkonfirmasi bahwa terapi perilaku emosi rasional efektif dalam meningkatkan harga diri.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil review yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan, dari 5 (lima) artikel yang telah diidentifikasi melaporkan bahwa keseluruhan hasil review mendukung fakta bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan self-esteem, dan pendekatan ini dapat digunakan dalam berbagai konteks untuk membantu individu meningkatkan harga diri mereka. Terapi *Rational Emotive behavior Therapy* (REBT) bisa digunakan sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan self-esteem pada individu. Teknik REBT ini akan membantu individu untuk mengembangkan pemikiran yang lebih rasional atau merekonstruksi pemikiran irasional yang dimiliki individu menjadi pemikiran yang lebih rasional, yang dimana nantinya pemikiran ini akan berdampak positif pada bagaimana cara individu tersebut mengevaluasi diri sendiri dan sebagai hasilnya self-esteem dalam diri mereka akan semakin tinggi. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan REBT ini ke dalam berbagai program konseling dan bimbingan, khususnya di bidang pendidikan dan kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqina, D. L., & Zuhro' Fitriana, A. Q. (2023). Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 3(2), 289–294. <https://doi.org/10.47233/jebs.v3i2.825>
- Dewi, R. S., & Yudianto, A. (2021). Studi Meta-Analisis : Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Jurnal Diversita*, 7(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.5038>
- Fiki, H. (2019). *Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas V Di Min 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran*. 9–25.
- Hinggardipta, R., & Marjo, H. K. (2022). Efektifitas Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Dalam Meningkatkan Self-Esteem Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), 18845–18852. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/11103/6518>
- Myers, D. G. (2014). (2014). *Psikologi Sosial Buku 1 Terjemahan*.
- Nadia dkk. (2022). pengembangan dari rational emotive behavioral therapy (rebt) hingga cognitive restructuring (cr). *Slamic Guidance and Conselling Journal*.
- Nagar, S., Sharma, S., & Chopra, C. (2008). Self-esteem among rural adolescent girls in kangra district of himachal pradesh. *Journal of Anthropologist*, 10, 151–15.
- Rahmaniyah, M., Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Disputation Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Soppeng. 3(2), 164–174.
- Saiful, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual :, Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt). *IJoCE Education, Indonesian Journal of Counseling*, 1(1), 6–12.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Jilid 1 (13th ed.)*.
- Sarandria. (2012). Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda [Thesis]. *Fakultas Psikologi Program Magister Profesi Klinis Dewasa Universitas Indonesia*, 1–141.
- Selvia, M., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Meningkatkan Self Esteem pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 338–347. <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i2.2513>
- Utami, N. I. (2018). *Pelatihan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Mahasiswa Rational Emotive Behavior Therapy : a Training To Increase Students ' Self -Esteem*. 20(2), 94–103.
- Yulpa Nadila, E., & Syarif, S. (n.d.). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Psikologi, Therapy dalam Pendidikan. *AJurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 99–.