



Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja

Pebriani Yusnia Herman, Yeni Karneli, Netrawati

Universitas Negeri Padang

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 15, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 08, 2025

Keywords

Group counseling, REBT, Self-esteem



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period marked by significant physical, emotional, and social changes that can impact the development of self-esteem. During this period, adolescents often face challenges in finding their identity, which can lead to psychological issues such as anxiety and feelings of inferiority. Low self-esteem can affect emotional well-being and social behavior. Therefore, it is crucial to find effective approaches to improve their self-esteem. Method: This study uses a simple literature review method, which involves reviewing various relevant literatures on group counseling and Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Discussion: Self-esteem is defined as an individual's assessment of their value and abilities, which influences various aspects of life, including academic achievement and social relationships. Adolescents often experience low self-esteem due to social pressures, especially through social media platforms like TikTok, which exacerbate feelings of inferiority. REBT, developed by Albert Ellis, can address this issue by replacing irrational thoughts with rational ones, enhancing self-confidence, and reducing anxiety. Group counseling based on REBT can help adolescents improve their self-esteem, enhance social relationships, and develop constructive coping

skills to face life's challenges.

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi perkembangan self-esteem. Pada periode ini, remaja sering menghadapi tantangan dalam mencari identitas diri dan dapat mengarah pada masalah psikologis, seperti kecemasan dan perasaan inferior. Self-esteem rendah dapat berdampak pada kesehatan emosional dan perilaku sosial remaja. Oleh karena itu, penting untuk menemukan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan self-esteem mereka. Metode: Penelitian ini menggunakan metode literature review sederhana, yaitu meninjau berbagai literatur yang relevan mengenai konseling kelompok dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pembahasan: Self-esteem diartikan sebagai penilaian diri terhadap nilai dan kemampuan diri yang berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik dan hubungan sosial. Remaja seringkali mengalami self-esteem rendah akibat tekanan sosial, terutama melalui media sosial seperti Tiktok, yang memperburuk perasaan inferior. REBT, yang dikembangkan oleh Albert Ellis, dapat membantu mengatasi masalah ini dengan menggantikan pemikiran irasional dengan pemikiran rasional, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi kecemasan. Konseling kelompok berbasis REBT dapat membantu remaja meningkatkan self-esteem mereka, memperbaiki hubungan sosial, dan mengembangkan keterampilan koping yang konstruktif untuk mengatasi tantangan hidup.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang mengalami banyak perubahan . baik fisik, emosi, sosial, cara beripikir, maupun tingkah laku yang menyebabkan gejala yang meningkat. (Dewa et al., 2020) Masa remaja juga merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Menurut Monks, dkk masa remaja secara umum berlangsung antara usia 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Dalam masa perkembangannya remaja mengalami perkembangan begitu pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Perkembangan secara fisik ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk organ reproduksi. Sedangkan secara psikologis perkembangan ini nampak pada kematangan pribadi dan kemandirian (Sari et al., 2022)

*Corresponding Author

Email: pyusniaherman@gmail.com, yenikarneli@fip.unp.ac.id, netrawati@fip.unp.ac.id

Salah satu tantangan utama pada masa remaja adalah prevalensi kekhawatiran mengenai identitas diri seseorang. Pertanyaan-pertanyaan ini termasuk "siapa saya?" dan "saya harus menjadi apa?" di samping sejumlah besar pertanyaan tambahan yang sifatnya serupa yang berpusat pada mencerminkan identitas diri remaja. Selain itu tekanan emosional dan ketidaksepakatan tentang peran sosial adalah pengalaman umum bagi remaja. Remaja lebih berisiko untuk tetap berada di jalan yang salah jika mereka tidak dapat menghadapi keadaan krisis termasuk konflik peran dan lebih kooperatif dengan penderitaan emosional mereka. Pematangan dan perkembangan remaja, khususnya pencarian mereka untuk identitas, dapat menimbulkan masalah yang berakar pada self-aa

Self-esteem merupakan aspek fundamental yang memengaruhi perkembangan kepribadian siswa, serta berperan penting dalam membentuk motivasi belajar, interaksi sosial, dan keberhasilan akademik. Self-esteem merupakan penilaian diri yang dilakukan oleh seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga (Diskhamarzeweny et al., 2023)

Seseorang yang memiliki self-esteem rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial, dan hal tersebut merupakan karakteristik timbulnya social anxiety. Rendahnya self-esteem juga terkait dengan berbagai masalah emosional, seperti depresi, kecemasan, bahkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Seseorang dengan self-esteem rendah memiliki karakteristik perasaan inferior seperti mudah mengakui kesalahan, tidak dapat mengeskpresikan diri, kurang konsisten, sering putus asa (Kholiza et al., 2022)

Untuk mengatasi masalah self-esteem yang rendah, berbagai pendekatan terapi telah digunakan. Salah satu pendekatan kognitif yang terbukti efektif adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT didasarkan pada prinsip bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh pemikiran atau keyakinan, baik yang rasional maupun irasional. 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 (Azhari & Ardani, 2024)

Peningkatan self-esteem pada remaja sangat penting karena berhubungan dengan perkembangan psikologis, sosial, dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui konseling kelompok berbasis REBT, remaja dapat menggali dan mengidentifikasi pola pikir irasional mereka, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan self-esteem remaja, yang akan dijelaskan lebih lanjut pada bab metode

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literatur review sederhana. Tinjauan pustaka atau disebut juga tinjauan pustaka (literature review) merupakan sebuah aktivitas untuk meninjau atau mengkaji kembali berbagai literatur yang telah dipublikasikan oleh akademisi atau peneliti lain sebelumnya terkait topik yang akan kita teliti. Dalam rangkaian proses penelitian, baik sebelum, ketika atau setelah melakukan penelitian, peneliti biasanya diminta untuk menyusun tinjauan pustaka umumnya sebagai bagian pendahuluan dari usulan penelitian ataupun laporan hasil penelitian (Mahanum, 2021)

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian melalui Google Scholar, lalu merangkum dan menggabungkan temuan-temuan dari beberapa jurnal yang berbeda. Setiap bagian yang dirangkum berasal dari penelitian yang berbeda, dan hasilnya disatukan menjadi satu pembahasan yang utuh dan sesuai dengan topik yang diteliti. Dengan cara ini, penelitian ini tidak hanya mengumpulkan informasi, tetapi juga menggabungkan berbagai sudut pandang untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai topik yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-esteem diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang ada pada dirinya. Self-esteem mempunyai dua komponen yaitu, perasaan kompetensi pribadi dan perasaan nilai pribadi. Dengan kata lain, self-esteem merupakan perpaduan antara kepercayaan diri (self-confidance) dengan penghormatan diri (selfrespect). Self-esteem menggambarkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri sebagai individu yang memiliki kemampuan, berharga dan berkompeten (Kamaruddin et al., 2022)

Masa remaja sering disebut sebagai masa pencarian jati diri, di mana remaja menganggap standar kelompok jauh lebih penting daripada segalanya. Pencarian identitas ini sering kali berhubungan erat dengan self-esteem, yang mempengaruhi bagaimana remaja menilai dirinya sendiri dalam konteks sosial

mereka (Ilmi, 2022). Rendahnya Self-esteem remaja, salah satunya disebabkan oleh paparan media sosial seperti Tiktok. Selain menjadi media hiburan, Tiktok juga menjadi media bagi para remaja untuk mempresentasikan diri mereka di media sosial. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aplikasi Tiktok saat ini menjadi tempat bagi remaja dalam mempresentasikan diri mereka di media sosial (Yulianto & Virlia, 2023)

Remaja yang memiliki self-esteem rendah sering kali berfikir negatif tentang permasalahan dalam hidupnya karena tidak mampu menghadapi kenyataan atau segala konsekuensi. Selain itu, konflik yang seringkali muncul akan menyebabkan semakin besarnya kemungkinan individu tersebut tidak disenangi oleh orang-orang di sekitar lingkungan tinggalnya. Individu dengan self-esteem rendah cenderung menganggap dirinya tidak kompeten, tidak berharga, tidak berani menghadapi tantangan baru dalam hidup, lebih suka menghadapi hal-hal yang sudah di kenal, dan menikmati hal-hal yang tidak memenuhi syarat (Ulhaq & Muhid, 2022)

Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi self-esteem rendah adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT adalah terapi kognitif-behavioral yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Terapi ini berfokus pada perubahan pemikiran irasional yang memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Pendekatan ini dapat digunakan untuk mengubah cara berpikir irasional dan memperkuat rasa percaya diri siswa. Adapun pada hal ini, REBT sebagai pengendali rasa takut, cemas, khawatir, dan keraguan diri untuk pengembangan konsep diri peserta didik. Sebagai pendekatan kognitif-behavioral dalam menerapkan REBT untuk mengatasi rasa percaya diri siswa melalui format kelompok, dengan adanya bimbingan untuk peserta didik bisa meningkatkan rasa percaya dirinya dalam menunjang kegiatan akademisnya (Prakoso et al., 2023)

Pendekatan REBT mengajarkan individu untuk mengganti pemikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional, yang berdampak langsung pada peningkatan kualitas emosional dan perilaku. REBT menekankan bahwa pergeseran dalam pola pikir bisa menyebabkan perubahan yang signifikan dalam bagaimana seseorang merasa dan bertindak. Prinsip dasar dari REBT adalah bahwa manusia memiliki kapasitas untuk berpikir, memilih, dan menginginkan secara bebas, namun terkadang pemikiran mereka dipengaruhi oleh pandangan yang kaku dan tidak rasional yang dapat menimbulkan masalah emosional seperti kecemasan dan depresi (Selvia & Siregar, 2023). Rational emotif behaviour therapy sangat baik karena merubah suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku serta merubah lalu menetapkan pemikiran irasional menjadi rasional. Dengan demikian dapat REBT meningkatkan self-esteem hal ini diharapkan dapat merubah perubahan yang mendalam (Mansur, 2024)

Pentingnya REBT terletak pada bagaimana pendekatan ini membantu individu untuk menyadari keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. REBT mengajarkan individu untuk membentuk filosofi hidup yang lebih rasional, yang pada gilirannya akan mengarah pada perasaan dan tindakan yang lebih positif. Konseling kelompok dengan menggunakan REBT tidak hanya membantu remaja meningkatkan self-esteem, tetapi juga mendukung mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial mereka dengan lebih percaya diri. Terapi ini dapat memberikan mereka keterampilan koping yang konstruktif untuk mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi (Melamita & Syukur, 2022)

Adanya konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan self-esteem siswa, diharapkan siswa dapat mengalami peningkatan kesadaran diri yang mendalam terhadap pola pikir dan keyakinan yang mempengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri. Proses ini diharapkan dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis, sehingga siswa merasa lebih percaya diri dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun sosial. Selain itu, siswa akan belajar keterampilan koping yang konstruktif untuk mengatasi stres dan tantangan, yang pada gilirannya meningkatkan self-esteem mereka. Hasilnya, siswa diharapkan mampu membangun hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya dan guru, serta mengembangkan resiliensi emosional dan pemecahan masalah yang efektif (Amaliyah, 2025)

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Saiful dan nikmarijal (2020) yang mendapatkan hasil penelitian bahwa Penggunaan konseling rational emotive behavior therapy sangat cocok dalam menangani masalah self-esteem yang rendah. Siswa yang mengalami self-esteem yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan pendekatan rational emotive behavior therapy supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada dirinya sehingga self esteemnya meningkat. Menurut Albert Ellis bahwa pendekatan REBT adalah usaha untuk membantu individu yang mengalami kehilangan rasa berharga, depresi, kebencian akan diri dan orang lain (Saiful & Nikmarijal, 2020)

SIMPULAN

Konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti membantu dalam meningkatkan self-esteem remaja. Remaja dengan self-esteem rendah sering kali menghadapi tantangan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, kesehatan emosional, dan prestasi akademik, yang bisa menambah kecemasan dan perasaan tidak berharga. Melalui REBT, mereka diajarkan untuk mengganti pola pikir negatif dan irasional dengan cara berpikir yang lebih rasional dan positif. Hasilnya, mereka tidak hanya merasa lebih percaya diri, tetapi juga lebih mampu mengatasi kecemasan dan stres. Selain itu, REBT memberikan keterampilan yang bermanfaat dalam menghadapinya tantangan sehari-hari, meningkatkan self-esteem, mempererat hubungan dengan teman-teman, dan membantu remaja untuk lebih tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dengan dukungan dari konseling kelompok, proses ini menjadi lebih kuat karena mereka tidak hanya belajar sendiri, tetapi juga merasa didukung oleh teman-teman sebayanya.

REFERENSI

- Amaliyah, N. (2025). Strategi Konseling Individual Berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Penguatan Self-Esteem Siswa Nurul Amaliyah Pendahuluan. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 6(3), 77–82. <https://doi.org/10.31960/konseling.v6i3.2686>
- Azhari, A., & Ardani, T. A. (2024). Efektivitas teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan self esteem. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(3), 385–390.
- Diskhamarzeweny, D., Dewi, D. K., & Irwan, M. (2023). Pengaruh Self-Determination, Self-Esteem, Self-Efficacy, Optimisme, dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pelaku Umkm Di Kabupaten Kuantan Singingi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Applied Business Administration*, 7(1), 31–40. <https://doi.org/10.30871/jaba.v7i1.5221>
- Ilmi, A. M. (2022). Memaknai Kehidupan Melalui Konseling Memaknai Eksistensialisme berbasis Nilai Budaya Nrimo Ing Pandum untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Bawah. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan ...*, 1–15. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2864%0Ahttp://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/download/2864/1488>
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak Untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1015>
- Kholiza, D., Dewinda, herio rizki, & Anggawira, A. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68–73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152>
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>
- Mansur, D. (2024). Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa di SMA Kristen 1 Tomohon Djailan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 1–23.
- Melamita, A., & Syukur, Y. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(1), 162. <https://doi.org/10.29210/022045jpgi0005>
- Prakoso, Y., Arifah, S., & Rizal, A. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior untuk Meningkatkan Self-Confidence Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 06(01), 37–45.
- Saiful, & Nikmarijal. (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. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>
- Sari, M., Kerneli, Y., & Netrawati. (2022). PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGATASI SELF IMAGE NEGATIF PADA REMAJA : Studi LIBRARY RESEARCH. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 442–451. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.92>
- Selvia, M., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Theraphy (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>
- Ulhaq, S., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying : Literature Review. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1642. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.5545>
- Yulianto, I. A., & Virilia, S. (2023). Pengaruh Social Comparison Dan Adiksi Tiktok Terhadap Self Esteem Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 9(2), 228–238. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9365>