

BAB IV
PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIF
BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* ANAK JALANAN

A. Proses Konseling dengan Menggunakan Teknik REBT pada Anak Jalanan

Rational Emotive Therapy (RET) atau yang saat ini telah dikembangkan oleh Ellis menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu klien mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses konseling dengan pendekatan RET terdapat beberapa tahapan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:¹

1) Tahap 1

Proses dimana klien diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini dimana membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini klien diberikan penguatan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2) Tahap 2

Pada tahap ini klien dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini klien mengeksplorasi ide-ide untuk

¹ Amelia Dewi, *Layanan Konseling Rational Emotive Therapy (RET) Dalam Mengatasi Stres Kerja Pada Pegawai Di PT Lotte Chemical Titan Cilegon*, Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, UIN SMH Banten, Serang, 2017.

menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga menanyakan tentang sejauh mana pikiran irasional klien dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang sejauh mana pemahaman ide tentang diri, orang lain dan sekitarnya. Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik-teknik konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk membantu klien mengembangkan pikiran yang irasional.

3) Tahap 3

Pada tahap terakhir ini, klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran yang rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional.

Terdapat dua tugas utama konselor pada tahap ini yaitu: pertama, interpersonal adalah membangun hubungan terapeutik, membangun *rapport*, dan suasana yang kolaboratif. Kedua, *organizational* adalah bersosialisasi dengan klien untuk memulai terapi, mengadakan proses assesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

Berikut penerapan berdasarkan tiga tahapan dalam terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada kelima responden.

➤ **Responden DA**

Pada langkah-langkah penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada responden ini dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Tabel 2.1

Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling

No	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1.	Senin, 16 November 2020	Layanan Konseling Individu	30 menit	Perkenalan, membangun hubungan konseling dengan responden, menyampaikan maksud dan tujuan, menggali informasi tentang diri responden dan permasalahannya.
2.	Kamis, 19 November	Tentang <i>self</i>	45 Menit	Menjelaskan tentang aspek-

	r 2020	<i>esteem</i> dan penerapan teknik REBT		aspek <i>self esteem</i> , tingkatannya, hal-hal yang dapat membuat seseorang memiliki <i>self esteem</i> rendah, serta penerapan konseling REBT pada responden.
3.	Senin, 23 November 2020	Tentang evaluasi dari penerapan konseling REBT	30 Menit	Menindaklanjuti dan mengevaluasi dari penerapan konseling REBT.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Senin, 16 November 2020 pukul 16:00 WIB. Penulis melakukan wawancara dengan responden, pada pertemuan ini peneliti melakukan *attending* dengan cara menyapa, bersalaman, kontak mata,

menggunakan bahasa tubuh serta lisan yang baik dan yang mudah dimengerti oleh responden. Tujuannya agar responden merasa nyaman dan tidak merasa terganggu dengan kedatangan penulis, untuk merasakan ketenangan sehingga responden bisa dengan leluasa dan terbuka dengan permasalahannya.

Selanjutnya, penulis menjalin hubungan kedekatan dengan cara berbincang-bincang, sapaan baik dan diselipkan candaan kecil agar responden tidak merasa canggung dan takut dengan kedatangan penulis. Setelah terjalinnya kenyamanan antara penulis dan klien, maka penulis mulai masuk ke dalam tahap inti yaitu menggali informasi tentang responden serta permasalahannya.

Awal bertemu dengan DA, ia terlihat takut dan canggung dengan kedatangan penulis. Tetapi setelah penulis melakukan *attending* dan mencoba bicara dengan baik, akhirnya DA mulai sedikit mau untuk berbicara. Penulis menyampaikan maksud dan tujuan kedatangannya kepada responden. Awalnya klien menolak untuk diwawancarai mengenai kehidupan pribadinya, namun penulis meyakinkan kepada responden bahwa penulis akan menjaga kerahasiaan klien dengan baik sesuai asas yang dipegang teguh dalam bimbingan konseling islam, yaitu asas kerahasiaan.

Tahap Kedua

Pertemuan kedua pada hari Kamis, 19 November 2020, penulis menyambut responden dengan senyuman, kemudian menanyakan kabar responden. Pada tahap kedua ini penulis memberikan penjelasan sedikitnya tentang *self esteem* (harga diri), memberikan gambaran tentang *self esteem* yang rendah berikut dengan hal-hal yang membuat seseorang memiliki *self esteem* rendah maupun tinggi.

Pada pertemuan ini, penulis mulai memfokuskan kepada konseling dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* pada responden. Langkah awal yang dilakukan penulis yaitu menanyakan kepada responden tentang bagaimana pandangan serta penilaian responden terhadap dirinya. Kedua, penulis memberikan contoh orang yang memiliki tingkat *self esteem* rendah maupun yang tinggi. Dari pertanyaan dan pernyataan yang diberikan oleh penulis kepada responden, maka penulis memperoleh informasi sebagai berikut: DA memiliki *self esteem* yang rendah berupa rasa cemas dan takut, tidak bisa mengontrol/mengendalikan diri dengan baik, kurang bisa menerima dirinya, merasa iri dan suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain, tidak percaya dengan kemampuan diri, tidak bisa bersosialisasi

dan menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat, selalu merasa rendah dihadapan orang lain.

Dari informasi yang diperoleh dari responden, penulis mulai melakukan pendekatan dengan menggunakan teknik REBT. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa teknik REBT ini bertujuan untuk membantu responden agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan membangkitkan rasa kepercayaan diri, nilai-nilai serta kemampuan diri. responden berada di tingkat *self esteem* yang rendah dan sikap serta penilaian diri klien dipicu dari pikiran-pikiran responden yang irasional. Maka dari itu, penulis memberikan penjelasan kepada klien bahwa yang dirasakannya itu adalah berawal dari pikiran irasionalnya dan menyebabkan klien memiliki *self esteem* yang rendah. Penulis membantu merasionalkan pikirannya dan mencoba memberikan semangat dan penguatan agar responden dapat menerima kenyataan hidup yang dijalaninya, dapat menerima dirinya tanpa syarat, membangun kembali rasa percaya dirinya dan memiliki pandangan bahwa setiap orang adalah sama dihadapan Tuhannya hanya saja yang membedakan itu adalah tingkat keimanan seseorang tersebut.

Tahap Ketiga

Konseling pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada Senin, 23 November 2020. Pertemuan ketiga ini merupakan tindak lanjut dari tahap kedua, penulis menanyakan kabar responden dan kondisinya saat ini.

Pertemuan ini juga penulis menindaklanjuti pada pertemuan sebelumnya. Setelah klien menceritakan keluhan kesah dan permasalahan dalam dirinya, penulis mendengarkan secara seksama, dengan cara seperti ini responden akan merasa dirinya diterima dengan adanya. Proses konseling telah dilakukan pada tahap kedua, dan tahap ini adalah evaluasi dari hasil konseling yang dilakukan pada klien DA. DA menunjukkan bahwa sudah sedikit menjadi lebih baik dari sebelumnya meskipun belum konsisten dalam melakukan perubahan tersebut. Adapun perubahan yang terjadi pada klien DA adalah sudah sedikit memiliki rasa percaya diri dan menerima kenyataan hidup yang dijalaninya.

➤ Responden EG

Pada langkah-langkah penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada responden ini dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Tabel 2.2
Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling

No.	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1.	Senin, 16 November 2020	Layanan Konseling Individu	30 menit	Perkenalan, membangun hubungan konseling dengan responden, menyampaikan maksud dan tujuan, menggali informasi tentang diri responden dan permasalahann ya.
2.	Sabtu, 21 November 2020	Tentang <i>self esteem</i> dan penerapan teknik	45 Menit	Menjelaskan tentang aspek- aspek <i>self esteem</i> , tingkatannya,

		REBT		hal-hal yang dapat membuat seseorang memiliki <i>self esteem</i> rendah, serta penerapan konseling REBT pada responden.
3.	Kamis, 26 November 2020	Tentang evaluasi dari penerapan konseling REBT	30 Menit	Menindaklanjuti dan mengevaluasi dari penerapan konseling REBT.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Senin, 16 November 2020, penulis melakukan wawancara dengan klien, pada pertemuan ini penulis melakukan *attending* dengan cara menyapa, bersalaman, kontak mata, menggunakan bahasa tubuh serta lisan yang baik dan yang mudah dimengerti oleh responden. Tujuannya agar responden merasa nyaman dan tidak merasa terganggu dengan kedatangan

penulis, untuk merasakan ketenangan sehingga responden bisa dengan leluasa dan terbuka dengan permasalahannya.

Selanjutnya, penulis menjalin hubungan kedekatan dengan cara menanyakan kabar responden, sapaan baik dan diselipkan candaan kecil agar responden tidak merasa canggung dan takut dengan kedatangan penulis. Setelah terjalinnya kenyamanan dan keakraban antara penulis dan responden, maka penulis mulai masuk ke dalam tahap inti yaitu menggali informasi tentang klien serta permasalahan yang dihadapinya.

Pada pertemuan pertama ini, penulis menyampaikan maksud dan tujuannya terlebih dahulu kepada responden dan menjelaskan tentang konseling serta asas yang harus dimiliki oleh seorang pembimbing atau disebut juga dengan konselor. Setelah responden paham dengan maksud kedatangan penulis, responden awalnya tidak mau untuk di konseling atau di wawancarai, karena ia merasa takut dan tidak mudah percaya dengan seseorang. Namun, penulis meyakinkan kembali bahwa segala sesuatu yang menyangkut pribadi responden, penulis akan menutup dengan rapi kerahasiaannya. Akhirnya responden bersedia untuk diwawancara dan penulis membuat perjanjian dengan responden untuk bertemu kembali beberapa pertemuan lagi. Setelah responden menyetujui semuanya penulis

mulai melakukan wawancara dan menggali informasi tentang responden.

Tahap Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Sabtu, 21 November 2020. Pada tahap ini penulis melakukan *attending* terlebih dahulu agar terciptanya suasana yang harmonis dan responden tidak merasa canggung lagi. Penulis menanyakan kabar dan kondisi saat ini kepada klien. Ketika suasana sudah baik dan keakraban dengan responden sudah terjalin, penulis melakukan tahap selanjutnya yaitu menjelaskan tentang *self esteem* dan memberikan gambaran tentang *self esteem* yang rendah berikut dengan hal-hal yang membuat seseorang memiliki *self esteem* rendah maupun tinggi.

Pada pertemuan ini, penulis mulai memfokuskan kepada konseling dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* pada responden. Langkah awal yang dilakukan penulis yaitu menanyakan kepada klien tentang bagaimana pandangan serta penilaian klien terhadap dirinya. Kedua, penulis memberikan contoh orang yang memiliki tingkat *self esteem* rendah maupun yang tinggi. Dari pertanyaan dan pernyataan yang diberikan oleh penulis kepada responden, maka penulis memperoleh informasi sebagai berikut: EG memiliki *self*

esteem yang rendah yaitu kurang bisa menerima diri dengan baik, merasa cemas dan takut, tidak yakin akan kemampuan diri, karena kondisi ekonomi yang rendah maka EG sering merasa tertekan, sedih, tidak bisa menyesuaikan diri di lingkungan masyarakat, tidak bisa mengontrol/mengendalikan diri dengan baik, selalu merasa rendah dihadapan orang lain.

Dari informasi yang diperoleh dari klien, penulis mencoba membantu permasalahan yang dihadapi responden. Masalah tersebut terdapat pada cara berpikir responden dalam mempersepsikan atau mengartikan sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Akibat dari tingkat penghargaan diri (*self esteem*) responden rendah, maka dari itu persepsi klien terhadap segala sesuatupun akan bernilai buruk. Oleh karena itu, pada proses konseling ini penulis membantu klien dalam berpikir rasional sehingga tingkah laku yang diperlihatkannya nanti akan bernilai positif dan lebih baik dari sebelumnya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa teknik REBT ini bertujuan untuk membantu klien agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan membangkitkan rasa kepercayaan diri, nilai-nilai serta kemampuan diri. responden berada di tingkat *self esteem* yang rendah dan sikap serta penilaian diri responden dipicu dari pikiran-pikiran klien yang irasional. Maka dari itu, penulis

memberikan penjelasan kepada klien bahwa yang dirasakannya itu adalah berawal dari pikiran irasionalnya. Penulis membantu responden dalam merasionalkan pikiran-pikiran negatif tentang diri dan hidupnya. Penulis menyampaikan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup manusia itu telah diatur oleh Sang Maha Pencipta yaitu Allah SWT. Allah tidak akan memberikan suatu keburukan untuk hambanya melainkan supaya hamba tersebut belajar untuk ikhlas, bersyukur, terus berikhtiar dan berdoa kepada-Nya. Penulis juga memberikan penguatan kepada responden, motivasi, serta membantu meluruskan persepsi-persepsi buruk tentang dirinya agar responden dapat menerima dirinya dengan baik, ikhlas dengan kehidupan yang ia jalani. Jika hal tersebut telah tertanam dalam diri responden, maka akan berpengaruh baik terhadap tingkah laku yang akan klien lakukan disetiap harinya.

Tahap Ketiga

Konseling pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada Kamis, 26 November 2020. Pertemuan ketiga ini merupakan tindak lanjut dari tahap kedua, penulis menanyakan kabar responden dan bagaimana perkembangannya setelah melaksanakan konseling pada tahap sebelumnya.

Pertemuan ini juga penulis menindaklanjuti pada pertemuan sebelumnya. Setelah klien melakukan proses konseling pada pertemuan sebelumnya, penulis menanyakan bagaimana perkembangan responden setelah mengikuti konseling tersebut. EG mengatakan bahwa ia merasa lebih baik sehari setelah proses konseling itu berlangsung, akan tetapi EG tidak bisa konsisten dalam melakukannya. Jadi sikap penerimaan diri dan berusaha berpikir positif terhadap jalan hidupnya tidak bertahan lama, karena faktor lingkungan, teman sebaya, dan seiring masalah yang terjadi lagi disetiap harinya membuat EG merasa kurang percaya diri lagi. Bagaimanapun juga proses menuju lebih baik itu butuh proses yang panjang dan berkelanjutan agar responden dapat dipantau dengan baik dalam setiap perubahan yang ia lakukan. Namun karena keterbatasan waktu dalam melakukan konseling ini, maka penulis dapat membantu responden diluar tugas penelitian ini.

➤ **Responden FY**

Pada langkah-langkah penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada responden ini dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Tabel 2.3
Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling

No.	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1.	Senin, 18 Januari 2021	Layanan Konseling Individu	30 menit	Perkenalan, membangun hubungan konseling dengan responden, menyampaikan maksud dan tujuan, menggali informasi tentang diri responden dan permasalahannya.
2.	Kamis, 21 Januari 2021	Tentang <i>self</i> <i>esteem</i> dan penerapan teknik REBT	45 Menit	Menjelaskan tentang aspek- aspek <i>self esteem</i> , tingkatannya, hal-hal yang dapat membuat seseorang memiliki <i>self</i>

				<i>esteem</i> rendah, serta penerapan konseling REBT pada responden.
3.	Selasa, 26 Januari 2021	Tentang evaluasi dari penerapan konseling REBT	30 Menit	Menindaklanjuti dan mengevaluasi dari penerapan konseling REBT.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Senin, 18 Januari 2021, penulis melakukan wawancara dengan responden, pada pertemuan ini penulis melakukan *attending* dengan cara menyapa, bersalaman, kontak mata, menggunakan bahasa tubuh serta lisan yang baik dan yang mudah dimengerti oleh responden. Tujuannya agar responden merasa nyaman dan tidak merasa terganggu, kemudian agar klien merasakan ketenangan sehingga responden bisa dengan leluasa dan terbuka dengan permasalahannya.

Selanjutnya, penulis menjalin hubungan kedekatan dengan cara menanyakan kabar responden, sapaan baik dan diselipkan candaan kecil agar responden tidak merasa canggung dengan penulis. Setelah terjalinnya kenyamanan

dan keakraban antara penulis dan responden, maka penulis mulai masuk ke dalam tahap inti yaitu menggali informasi tentang responden serta permasalahan yang dihadapinya.

Pada pertemuan ini, penulis mencari tahu data klien mulai dari nama, umur responden, tempat tinggal, latar belakang keluarga serta kondisi kehidupannya. Kemudian setelah penulis mendapatkan data tentang responden, penulis menjelaskan maksud dan tujuannya mengapa responden diminta waktunya untuk bercakap-cakap dengan penulis. Penulis memberitahu responden bahwa yang dilakukannya ini adalah proses konseling individu dengan tujuan untuk membantu responden dalam menelaraskan antara pikiran dan hati responden dalam menghadapi suatu masalah. Namun penulis lebih menyederhanakan bahasanya kepada responden yaitu dengan memberitahu bahwa proses konseling adalah sama dengan curhat atau ngobrol akan tetapi ada tujuan yang akan dicapai. Kemudian penulis menyampaikan bahwa didalam proses konseling tersebut ada asas yang harus dilaksanakan yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan dan asas tindak lanjut. Pertama, asas kerahasiaan adalah asas yang harus dipegang teguh oleh seorang konselor (penulis) karena asas ini menyangkut dengan data dan keterangan klien, segala permasalahan

responden yang telah disampaikan kepada penulis harus dirahasiakan dengan baik. Hal ini bertujuan agar proses konseling berjalan baik sesuai dengan harapan, sehingga kelak tidak ada kekecewaan antara keduanya. Kedua, asas kesukarelaan yaitu seorang responden diharapkan secara terbuka tanpa ada paksaan dalam menyampaikan segala permasalahannya kepada penulis. Ketiga, asas keterbukaan yaitu ketika klien menyampaikan permasalahannya diharapkan responden tidak menutup-nutupinya dari penulis agar proses konseling berjalan dengan baik dan memudahkan penulis dalam memberikan solusi atau bantuan lainnya kepada responden. Keempat, asas tindak lanjut yaitu setelah klien melaksanakan proses konseling ini diharapkan nanti responden akan menjalankan hasil yang didapat dari konseling dalam kegiatan sehari-harinya agar proses konseling yang telah dijalani tidak berjalan sia-sia.

Setelah penulis menyampaikan maksud, tujuan, serta hal-hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan konseling, penulis menanyakan kepada responden apakah yang telah disampaikan oleh penulis tersebut sudah dipahami atau belum. Responden menjawab bahwasannya apa yang telah disampaikan oleh penulis tersebut sudah dipahami dan ia siap melakukan proses konseling.

Responden menceritakan tentang masalah yang dihadapinya terutama tentang masalah kehidupan yang ia jalani selama ini. Namun karena keterbatasan waktu dan ia juga harus buru-buru pergi untuk mencari uang lagi, akhirnya penulis membuat perjanjian atau kontrak untuk pertemuan selanjutnya dan responden menyetujui adanya pertemuan tersebut.

Tahap Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Kamis, 21 Januari 2021. Pada tahap ini penulis melakukan *attending* terlebih dahulu agar terciptanya suasana yang harmonis dan responden tidak merasa canggung lagi. Penulis menanyakan kabar dan kondisi saat ini kepada klien. Ketika suasana sudah baik dan keakraban dengan responden sudah terjalin, penulis kembali menyambung pembicaraan pada pertemuan sebelumnya yaitu tentang permasalahan responden. Setelah klien menyampaikan segala sesuatu yang dirasakannya, penulis mendapatkan informasi tentang responden bahwa responden FY ini memiliki masalah dengan tingkat perekonomian keluarga, hubungan dengan kedua orang tua dan keluarga yang lain. FY yang dari kecil sudah hidup di jalanan untuk mencari uang demi menyambung hidupnya dan kakaknya sedangkan orang tuanya meninggalkan ia sejak kecil. Oleh sebab itu, responden memiliki masalah dengan

tingkat kepercayaan diri, tidak percaya dengan kemampuan diri, membandingkan diri dengan orang lain, cenderung merasa pesimis dan cemas dalam hidupnya. Disamping responden menceritakan tentang kehidupannya, penulis menjelaskan tentang *self esteem* kepada responden agar sedikitnya mengetahui tentang cara menghargai diri sendiri dengan baik tanpa memandang diri sebagai orang yang rendah.

Pada tahap konseling ini, penulis membantu responden agar senantiasa berpikir positif tentang dirinya, kehidupannya, dan kepada Sang Pencipta-Nya. Penerapan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) ini membantu responden lebih berpikir rasional atau berpikir lebih bijak dalam menyikapi sesuatu dan intinya lebih positif dalam menilai diri, menghargai sesuatu yang telah dicapai, bertingkah laku dan tidak mudah terbawa arus oleh lingkungan sekitar.

Setelah itu, penulis memberikan motivasi kepada klien agar ia tetap optimis dalam menjalankan hidupnya, mempertahankan sikap positif yang selama ini masih dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari, meyakinkan dia bahwa cita-cita yang ia impikan suatu saat nanti akan ia gapai dengan sukses dan kuncinya adalah usaha dan doa serta rasa kepercayaan diri yang baik.

Tahap Ketiga

Konseling pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada Selasa, 26 Januari 2021. Pertemuan ketiga ini merupakan tindak lanjut dari tahap kedua, penulis menanyakan kabar responden dan bagaimana perkembangannya setelah melaksanakan konseling pada tahap sebelumnya.

Pertemuan ini juga penulis menindaklanjuti proses konseling pada pertemuan sebelumnya. Setelah responden melakukan proses konseling pada pertemuan sebelumnya, penulis menanyakan bagaimana perkembangan klien setelah mengikuti konseling tersebut dan tindak lanjutnya. FY mengatakan bahwa dirinya merasa lebih semangat dalam menjalankan kehidupannya dibandingkan dengan sebelum-sebelumnya. Ketika penulis bertanya alasan dia lebih semangat menjalankan aktivitas sehari-harinya, FY mengatakan bahwa dia harus nabung banyak uang untuk melanjutkan sekolah yang sempat terputus karena tidak ada biaya. Dia juga mempunyai cita-cita yang harus dicapai meskipun masih terasa jauh, akan tetapi dia percaya suatu saat nanti dia akan mencapai itu. Penulis merasa senang sekali ketika klien lebih bersemangat dan pikiran-pikiran positif tentang dirinya sudah mulai tumbuh dalam diri klien. Harapan penulis yaitu responden dapat optimis menjalankan perubahan positif tersebut dalam kehidupannya. Pada dasarnya responden butuh

penyemangat dan dukungan-dukungan yang baik untuk membantu dia dalam mengembangkan diri di lingkungan masyarakat sehingga tingkat kepercayaan dirinya perlahan-lahan akan tumbuh dengan baik dalam diri FY.

➤ **Responden FR**

Pada langkah-langkah penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada responden ini dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Tabel 3.1

Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling

No.	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1.	Jum'at, 22 Januari 2021	Layanan Konseling Individu	30 menit	Perkenalan, membangun hubungan konseling dengan responden, menyampaikan maksud dan tujuan, menggali informasi tentang diri responden dan permasalahannya.

2.	Selasa, 26 Januari 2021	Tentang <i>self esteem</i> dan penerapan teknik REBT	45 Menit	Menjelaskan tentang aspek- aspek <i>self esteem</i> , tingkatannya, hal-hal yang dapat membuat seseorang memiliki <i>self esteem</i> rendah, serta penerapan konseling REBT pada responden.
3.	Sabtu, 30 Januari 2021	Tentang evaluasi dari penerapan konseling REBT	30 Menit	Menindaklanjuti dan mengevaluasi dari penerapan konseling REBT.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Jum'at, 22 Januari 2021, penulis melakukan wawancara dengan responden, pada pertemuan ini penulis melakukan *attending* dengan cara menyapa, bersalaman, kontak mata, menggunakan bahasa tubuh serta lisan yang baik dan yang mudah dimengerti

oleh responden. Tujuannya agar responden merasa nyaman dan tidak merasa terganggu, kemudian agar klien merasakan ketenangan sehingga responden bisa dengan leluasa dan terbuka dengan permasalahannya.

Selanjutnya, penulis menjalin keakraban dengan responden seperti bertanya kabar responden, mulai kerja dari jam berapa sampai jam berapa, penghasilan perhari klien, tinggal dimana dan bersama siapa, serta obrolan yang membuat responden merasa bahwa dirinya diperhatikan dan dipedulikan oleh penulis. Setelah responden merasa nyaman dengan penulis, maka penulis beralih ke tahap selanjutnya yaitu menggali informasi tentang responden serta permasalahan yang dihadapinya.

Pada pertemuan ini, penulis mencari tahu data responden mulai dari nama, umur responden, tempat tinggal, latar belakang keluarga serta kondisi kehidupannya. Kemudian setelah penulis mendapatkan data tentang responden, penulis menjelaskan maksud dan tujuannya mengapa responden diminta waktunya untuk bercakap-cakap dengan penulis. Penulis memberitahu responden bahwa yang dilakukannya ini adalah proses konseling individu dengan tujuan untuk membantu responden dalam menyelaraskan antara pikiran dan hati responden dalam menghadapi suatu masalah. Namun penulis lebih menyederhanakan bahasanya kepada

responden yaitu dengan memberitahu bahwa proses konseling adalah sama dengan curhat atau ngobrol akan tetapi ada tujuan yang akan dicapai. Kemudian penulis menyampaikan bahwa didalam proses konseling tersebut ada asas yang harus dilaksanakan yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan dan asas tindak lanjut. Pertama, asas kerahasiaan adalah asas yang harus dipegang teguh oleh seorang konselor (penulis) karena asas ini menyangkut dengan data dan keterangan klien, segala permasalahan responden yang telah disampaikan kepada penulis harus dirahasiakan dengan baik. Hal ini bertujuan agar proses konseling berjalan baik sesuai dengan harapan, sehingga kelak tidak ada kekecewaan antara keduanya. Kedua, asas kesukarelaan yaitu seorang responden diharapkan secara terbuka tanpa ada paksaan dalam menyampaikan segala permasalahannya kepada penulis. Ketiga, asas keterbukaan yaitu ketika responden menyampaikan permasalahannya diharapkan responden tidak menutup-nutupinya dari penulis agar proses konseling berjalan dengan baik dan memudahkan penulis dalam memberikan solusi atau bantuan lainnya kepada responden. Keempat, asas tindak lanjut yaitu setelah responden melaksanakan proses konseling ini diharapkan nanti responden akan menjalankan hasil yang didapat dari

konseling dalam kegiatan sehari-harinya agar proses konseling yang telah dijalani tidak berjalan sia-sia.

Setelah penulis menyampaikan maksud dan tujuannya kepada responden, serta hal-hal yang harus diperhatikan dalam proses konseling, penulis kembali bertanya kepada responden tentang kesiapannya dalam melakukan konseling. Responden menjawab siap untuk diwawancara oleh penulis, kemudian proses konseling berjalan dan responden perlahan-lahan menceritakan tentang dirinya dan perjalanan hidupnya sampai dia bekerja sebagai pengemis saat ini.

Tahap Kedua

Pada tahap kedua ini dilaksanakan pada Selasa, 26 Januari 2021. Penulis menanyakan kabar dan kondisi saat ini kepada responden. Ketika suasana sudah baik dan keakraban dengan responden sudah terjalin, penulis kembali menyambung pembicaraan pada pertemuan sebelumnya yaitu tentang permasalahan responden. Setelah responden menyampaikan segala sesuatu yang dirasakannya, penulis mendapatkan informasi tentang responden bahwa responden FR ini memiliki masalah dengan tingkat perekonomian. Masalah ini sudah jadi pokok utama dalam kehidupan anak jalanan. Selain itu, hubungan dengan kedua orang tua, teman sebaya, dan masyarakat sekitar. FR yang sudah cukup lama hidup di

jalanan untuk mencari uang demi menyambung hidupnya. Oleh sebab itu, responden memiliki masalah dengan tingkat kepercayaan diri, tidak percaya dengan kemampuan diri, membandingkan diri dengan orang lain, cenderung merasa pesimis dan cemas dalam hidupnya. Disamping klien menceritakan tentang kehidupannya, penulis menjelaskan tentang *self esteem* kepada responden agar sedikitnya mengetahui tentang cara menghargai diri sendiri dengan baik tanpa memandang diri sebagai orang yang rendah.

Pada tahap konseling ini, penulis membantu responden agar senantiasa berpikir positif tentang dirinya, kehidupannya, dan kepada Sang Pencipta-Nya. Penerapan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) ini membantu responden lebih berpikir rasional atau berpikir lebih bijak dalam menyikapi sesuatu dan intinya lebih positif dalam menilai diri, menghargai sesuatu yang telah dicapai, bertingkah laku dan tidak mudah terbawa arus oleh lingkungan sekitar. Ketika hendak mengakhiri proses konseling pada pertemuan ini, penulis memberikan saran-saran yang positif serta semangat untuk klien agar klien sedikit demi sedikit berpikir yang lebih baik lagi dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.

Tahap Ketiga

Konseling pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada Sabtu, 30 Januari 2021. Pertemuan ketiga ini merupakan tindak lanjut dari tahap kedua, penulis menanyakan kabar responden dan bagaimana perkembangannya setelah melaksanakan konseling pada tahap sebelumnya.

Setelah responden melakukan proses konseling pada pertemuan sebelumnya, penulis menanyakan bagaimana perkembangan responden setelah mengikuti konseling tersebut dan tindak lanjutnya. FR mengatakan bahwa ia dapat menyadari hal-hal negatif yang terjadi pada dirinya, seperti membandingkan diri dengan orang lain. Namun ketika menerapkan di kehidupan nyata, FR masih belum bisa mengontrol diri dan hatinya. Penulis memberikan penjelasan bahwa semua perubahan menuju baik tidak dapat secara instan berubah dalam waktu yang singkat, karena semuanya butuh proses yang panjang dan perlu konsisten dalam menjalaninya serta ikhlas dalam melakukan hal-hal baik tersebut. FR mengerti dengan penjelasan penulis, ia memiliki semangat untuk menjadi lebih baik meskipun dalam tahap konseling ini FR belum berhasil dalam menerapkan hasil dari konselingsnya.

➤ **Responden HA**

Pada langkah-langkah penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada responden ini dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Tabel 3.2

Proses Pelaksanaan Penerapan Konseling

No.	Hari, Tanggal	Topik	Waktu	Kegiatan
1.	Jum'at, 29 Januari 2021	Layanan Konseling Individu	30 menit	Perkenalan, membangun hubungan konseling dengan responden, menyampaikan maksud dan tujuan, menggali informasi tentang diri responden dan permasalahannya.
2.	Minggu, 31 Januari 2021	Tentang <i>self</i> <i>esteem</i> dan	45 Menit	Menjelaskan tentang aspek- aspek <i>self esteem</i> , tingkatannya,

		penerapan teknik REBT		hal-hal yang dapat membuat seseorang memiliki <i>self esteem</i> rendah, serta penerapan konseling REBT pada responden.
3.	Minggu, 07 Februari 2021	Tentang evaluasi dari penerapan konseling REBT	30 Menit	Menindaklanjuti dan mengevaluasi dari penerapan konseling REBT.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Jum'at, 29 Januari 2021, penulis melakukan wawancara dengan responden, pada pertemuan ini penulis melakukan *attending* dengan cara menyapa, bersalaman, kontak mata, menggunakan bahasa tubuh serta lisan yang baik dan yang mudah dimengerti oleh klien. Tujuannya agar responden merasa nyaman dan tidak merasa terganggu, kemudian agar responden merasakan ketenangan sehingga responden bisa dengan leluasa dan terbuka dengan permasalahannya.

Selanjutnya, penulis menjalin keakraban dengan responden seperti bertanya kabar responden, seputar biodata responden dan diselipkan candaan kecil agar responden tidak merasa canggung dan takut dengan kedatangan penulis. Setelah terjalannya kenyamanan dan keakraban antara penulis dan klien, maka penulis mulai masuk ke dalam tahap inti yaitu menggali informasi tentang responden serta permasalahan yang dihadapinya.

penulis menjelaskan maksud dan tujuan mengapa responden diminta waktunya untuk bercakap-cakap dengan penulis. Penulis memberitahu responden bahwa yang dilakukannya ini adalah proses konseling individu dengan tujuan untuk membantu responden dalam menyelaraskan antara pikiran dan hati responden dalam menghadapi suatu masalah. Namun penulis lebih menyederhanakan bahasanya kepada responden yaitu dengan memberitahu bahwa proses konseling adalah sama dengan curhat atau ngobrol akan tetapi ada tujuan yang akan dicapai. Kemudian penulis menyampaikan bahwa didalam proses konseling tersebut ada asas yang harus dilaksanakan yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan dan asas tindak lanjut. Pertama, asas kerahasiaan adalah asas yang harus dipegang teguh oleh seorang konselor (penulis) karena asas ini menyangkut dengan data dan keterangan responden, segala

permasalahan yang telah disampaikan kepada penulis harus dirahasiakan dengan baik. Hal ini bertujuan agar proses konseling berjalan baik sesuai dengan harapan, sehingga kelak tidak ada kekecewaan antara keduanya. Kedua, asas kesukarelaan yaitu seorang responden diharapkan secara terbuka tanpa ada paksaan dalam menyampaikan segala permasalahannya kepada penulis. Ketiga, asas keterbukaan yaitu ketika responden menyampaikan permasalahannya diharapkan responden tidak menutup-nutupinya dari penulis agar proses konseling berjalan dengan baik dan memudahkan penulis dalam memberikan solusi atau bantuan lainnya kepada responden. Keempat, asas tindak lanjut yaitu setelah responden melaksanakan proses konseling ini diharapkan nanti responden akan menjalankan hasil yang didapat dari konseling dalam kegiatan sehari-harinya agar proses konseling yang telah dijalani tidak berjalan sia-sia.

Setelah penulis menyampaikan maksud dan tujuan, penulis kembali menggali informasi tentang responden. Responden menceritakan sedikit tentang alasan ia bekerja sebagai tukang asongan di jalanan, yaitu faktor ekonomi yang rendah, ia merasa dituntut oleh dirinya sendiri untuk mencari uang untuk makan dan mencukupi kebutuhan sehari-hari. Responden juga merasa sedih dengan hidup yang dijalannya, maka dari itu

responden seperti kehilangan rasa kepercayaan diri dan penghargaan diri sehingga tidak ada gairah dalam diri responden dalam menjalankan hidupnya. Namun, hal positif yang penulis sangat apresiasi kepada responden adalah ia tidak berkeinginan untuk meminta-minta kepada orang lain jika masih ada cara lain yang lebih baik untuk dilakukan maka responden akan melakukan itu seperti pekerjaan yang ia lakukan saat ini yaitu jualan asongan.

Tahap Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Minggu, 31 Januari 2021. Pada tahap ini penulis melakukan *attending* terlebih dahulu agar terciptanya suasana yang harmonis dan klien tidak merasa canggung lagi. Penulis menanyakan kabar dan kondisi saat ini kepada responden. Kemudian penulis menyambung kembali pembicaraan pada pertemuan sebelumnya yaitu tentang permasalahan responden. Setelah menyampaikan segala sesuatu yang dirasakannya, penulis melakukan tahap selanjutnya yaitu menjelaskan tentang *self esteem* dan memberikan gambaran tentang *self esteem* yang rendah berikut dengan hal-hal yang membuat seseorang memiliki *self esteem* rendah maupun tinggi.

Pada pertemuan ini, penulis mulai memfokuskan kepada konseling dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk

meningkatkan *self esteem* pada responden. Langkah awal yang dilakukan penulis yaitu menanyakan kepada responden tentang bagaimana pandangan serta penilaian klien terhadap dirinya. Kedua, penulis memberikan contoh orang yang memiliki tingkat *self esteem* rendah maupun yang tinggi. Dari pertanyaan dan pernyataan yang diberikan oleh penulis kepada responden, maka penulis memperoleh informasi sebagai berikut: HA merasa bahwa dirinya kurang mengatur diri sendiri dengan baik, kurang bisa mengontrol diri, sering merasa putus asa, pesimis, tidak percaya diri, tidak yakin dengan kemampuan diri, kurang bisa menghargai keberhasilan yang diraih. Dari informasi yang diperoleh dari responden, penulis mencoba membantu permasalahan yang dihadapi responden. Masalah tersebut terdapat pada cara berpikir responden dalam mempersepsikan atau mengartikan sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Akibat dari tingkat penghargaan diri (*self esteem*) responden rendah, maka dari itu persepsi klien terhadap segala sesuatupun akan bernilai buruk sehingga klien kurang bergairah dalam menjalani hidupnya. Oleh karena itu, pada proses konseling ini penulis membantu responden dalam berpikir rasional sehingga tingkah laku yang diperlihatkannya nanti akan bernilai positif dan lebih baik dari sebelumnya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa teknik

REBT ini bertujuan untuk membantu responden agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan membangkitkan rasa kepercayaan diri, nilai-nilai serta kemampuan diri dan intinya lebih positif dalam menilai diri, menghargai sesuatu yang telah dicapai. Penulis juga membantu klien agar senantiasa berpikir positif tentang dirinya, kehidupannya, dan kepada Sang Pencipta-Nya. Ketika hendak mengakhiri proses konseling pada pertemuan ini, penulis memberikan saran-saran yang positif serta semangat untuk klien agar responden sedikit demi sedikit berpikir yang lebih baik lagi dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.

Tahap Ketiga

Konseling pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada Minggu, 07 Februari 2021. Pertemuan ketiga ini merupakan tindak lanjut dari tahap kedua, penulis menanyakan kabar responden dan bagaimana perkembangannya setelah melaksanakan konseling pada tahap sebelumnya.

Pertemuan ini juga penulis menindaklanjuti proses konseling pada pertemuan sebelumnya. Setelah responden melakukan proses konseling pada pertemuan sebelumnya, penulis menanyakan bagaimana perkembangan responden setelah mengikuti konseling tersebut dan tindak lanjutnya. HA mengatakan bahwa dirinya merasa lebih baik dan ada

gairah serta semangat dalam menjalankan kehidupannya dibandingkan dengan sebelum-sebelumnya. HA juga merasa lebih bersyukur dan menghargai setiap pendapatan yang diperoleh disetiap hari ia berjualan asongan di jalanan. HA mengatakan, meskipun terkadang rasa kecewa dengan diri sendiri itu muncul kembali dan belum secara konsisten dalam melakukannya. Harapan penulis, klien dapat bertahap untuk melakukan perubahan yang lebih baik lagi terutama pada *self esteem* responden tersebut.

B. Hasil dari Penerapan Teknik REBT dalam Meningkatkan Self Esteem Anak Jalanan

Setelah melakukan konseling dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) kepada responden, penulis melihat adanya perbedaan baik dari keyakinan maupun cara berpikir klien tersebut. Berikut beberapa perubahan/hasil yang dialami responden setelah melakukan *treatment* (REBT).

1. Responden DA

DA mengalami *self esteem* yang rendah. Adapun bentuk *self esteem* yang dialaminya berasal dari cara ia berpikir dalam mempersepsikan sesuatu. Oleh karena itu, teknik REBT ini diterapkan untuk membantu responden agar cara berpikirnya lebih rasional dan positif. Sebelum DA menjalankan proses konseling, DA belum menyadari tentang

permasalahan yang dihadapinya. Namun DA sering merasa takut jika dihampiri oleh orang lain dengan alasan bahwa dia akan diinterogasi tentang kehidupannya sehingga akan mengancam keberadaannya di jalanan. DA sering merasa cemas, tidak percaya diri dan belum bisa mengontrol diri.

Setelah menjalankan proses konseling, sekarang DA sudah menjadi lebih baik dari sebelumnya, ia menyadari bahwa tidak semua orang mempunyai niat buruk terhadap dirinya, ia juga sedikit lebih percaya diri dengan apa yang dimiliki, perubahan sikap yang sedikit lebih santun terhadap orang lain. Meskipun dalam penerapannya DA belum secara konsisten melakukan perubahan tersebut. Terkadang berubah menjadi lebih baik, namun terkadang juga DA kembali dengan sikap yang dahulu, karena perubahan secara maksimal itu membutuhkan proses yang cukup lama. Apalagi DA hidup di jalanan, tidak ada orang yang membantu mengontrolnya untuk konsisten dalam melakukan perubahan. Belum lagi orang yang membantu memberikan semangat dan dukungan untuk DA agar segala perubahan yang dilakukannya itu diapresiasi sehingga DA merasa dirinya diperhatikan dan mendapatkan perhatian dari orang lain.

2. Responden EG

EG mengalami *self esteem* yang rendah karena dipengaruhi oleh cara ia berpikir dalam mempersepsikan sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu, teknik

REBT ini diterapkan untuk membantu responden agar cara berpikirnya lebih rasional dan positif. Sebelum EG menjalankan proses konseling, sikap EG yang sering merasa dirinya rendah, tidak memiliki kemampuan yang bisa dibanggakan, kurang percaya diri sehingga ia tidak bisa mengekspresikan diri di lingkungan masyarakat, sering merasa takut, entah takut dengan orang disekitar maupun takut dengan sesuatu yang diharapkan namun tidak sesuai yang diinginkan. Perasaan-perasaan tersebut tidak jauh dari cara EG berpikir, jika berpikir yang baik maka respon sikap, perasaan dan tindakannya akan terlahir baik pula, begitupun sebaliknya.

Setelah EG menjalankan proses konseling, EG melakukan perubahan yang lebih baik. EG sudah mampu berpikir positif tentang hidupnya, ia menyadari bahwa hidup yang dijalankan saat ini adalah takdirnya dan hal itu bisa dirubah jika EG mempunyai keinginan untuk merubahnya. Akan tetapi, perubahan yang dilakukan EG tidak bertahan lama dan bisa dikatakan bahwa EG tidak mampu untuk konsisten dalam menjalankannya. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor lingkungan, teman sebaya, tekanan, dan keadaan ekonomi yang membuatnya harus berpikir cepat dan instan tanpa memperhatikan baik buruknya sesuatu tersebut. Namun, disamping EG tidak bisa konsisten melakukan perubahan dengan sepenuhnya, setidaknya EG sudah menjadi orang

yang lebih baik dilihat dari sikap sopan dan bisa sedikit menghargai orang lain jika dibandingkan dengan EG sebelum menjalankan konseling.

3. Responden FY

FY mengalami *self esteem* yang ringan/sedang, artinya FY ini tidak sepenuhnya berpikir negatif tentang dirinya. Adapun yang menyebabkan *self esteem* FY negatif yaitu dipengaruhi oleh cara ia berpikir dalam mempersepsikan sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu, teknik REBT ini diterapkan untuk membantu responden agar cara berpikirnya lebih rasional dan positif. Sebelum FY menjalankan proses konseling, ia masih terlihat malu untuk berbicara dan merasa dirinya rendah dari orang lain dan tidak percaya dengan kemampuan diri sehingga tidak bisa mengekspresikan diri di lingkungan masyarakat. Namun setelah FY menjalankan proses konseling, FY mengalami perubahan dalam dirinya, seperti: ia menjadi lebih bersyukur dengan yang didapatkan, ia bisa menerima kenyataan hidup yang dijalani, bisa lebih percaya diri, ia juga menjadi lebih semangat untuk menjalankan aktivitas sehari-harinya terutama dalam mencari uang dan sedikit demi sedikit mulai menabung untuk masa depannya.

4. Responden FR

FR mengalami *self esteem* yang rendah karena dipengaruhi oleh cara ia berpikir dalam mempersepsikan

sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu, teknik REBT ini diterapkan untuk membantu klien agar cara berpikirnya lebih rasional dan positif. Sebelum FR menjalani proses konseling, FR masih sering membandingkan diri dengan orang lain, cenderung merasa pesimis dan cemas, dan menganggap dirinya tidak berharga dan rendah dihadapan orang lain. Namun setelah FR menjalani proses konseling, FR merasa bahwa dirinya sudah mampu berpikir positif seperti sudah tidak lagi membandingkan diri dengan orang lain, berkurangnya rasa cemas, dan ia juga menyadari adanya pikiran negatif yang terjadi dalam dirinya. Akan tetapi, FR ini belum sepenuhnya dapat mengontrol diri, meskipun ia telah sadar bahwa sesuatu yang dilakukan dan yang dipikirkan itu negatif. Misalnya dia mengetahui bahwa ia tidak seharusnya memandang buruk tentang dirinya, karena bagaimanapun Allah menciptakan manusia itu sama hanya saja yang membedakan itu tingkat keimanan manusia tersebut. Akan tetapi, karena FR belum bisa mengontrol diri, ia terkadang menilai dirinya sebagai orang yang rendah dan tidak mempunyai kemampuan apapun. Jadi, proses konseling dengan menggunakan teknik REBT ini dapat dikatakan belum berhasil diterapkan untuk FR.

5. Responden HA

HA mengalami *self esteem* yang ringan/sedang, artinya HA ini tidak sepenuhnya berpikir negatif tentang diri

dan hidupnya. Adapun yang menyebabkan *self esteem* FY negatif yaitu dipengaruhi oleh cara ia berpikir dalam mempersepsikan sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu, teknik REBT ini diterapkan untuk membantu klien agar cara berpikirnya lebih rasional dan positif. Sebelum HA menjalani proses konseling, HA memiliki pikiran bahwa ia tidak bisa untuk hidup layak, selalu merasa pesimis, kurang bersemangat dalam menjalankan hidupnya karena HA merasa begitu-begitu saja tidak ada perubahan. Namun setelah HA menjalani proses konseling, HA mengatakan bahwa dirinya merasa lebih baik dan ada gairah serta semangat dalam menjalankan kehidupannya dibandingkan dengan sebelum-sebelumnya. HA juga merasa lebih bersyukur dan menghargai setiap pendapatan yang diperoleh disetiap hari ia berjualan asongan di jalanan. HA mengatakan, meskipun terkadang rasa kecewa dengan diri sendiri itu muncul kembali dan belum secara konsisten dalam melakukannya. Meskipun konseling ini belum sempurna dikatakan berhasil yang disebabkan karena klien tidak secara konsisten melakukannya, tetapi perubahan yang terjadi pada responden membuat penulis merasa bahagia.

Berikut ini tabel sebelum dan sesudah (hasil) responden melakukan konseling dengan menggunakan teknik REBT.

Tabel 3.3
Sebelum Melakukan Konseling dengan Teknik REBT

Bentuk-bentuk <i>Self Esteem</i>	Responden				
	DA	EG	FY	FR	HA
Kurang mengatur diri sendiri dengan baik.	✓	✓	✓	✓	✓
Tidak bisa mengontrol/mengendalikan diri.	✓	✓		✓	
Tidak yakin akan kemampuan diri.	✓	✓		✓	
Cenderung merasa cemas dalam hidupnya.	✓	✓	✓	✓	✓
Kurang berani mengambil risiko.					
Kurang bisa menerima kekurangan pada		✓		✓	

diri.					
Kurang menghargai keberhasilan yang diraih.	✓	✓	✓	✓	✓
Cenderung tidak termotivasi oleh keinginan untuk memperbaiki diri.	✓	✓		✓	✓
Membandingkan diri dengan orang lain.	✓	✓	✓	✓	✓
Merasa rendah ketika berhadapan dengan orang lain.	✓	✓	✓	✓	✓
Kurang mampu menyesuaikan diri.	✓	✓	✓	✓	✓
Kurang mampu bersosialisasi dengan masyarakat.	✓	✓	✓	✓	✓
Tidak terlalu khawatir dengan keselamatan					

hidupnya.					
Berani mengambil risiko.	✓	✓	✓	✓	✓
Bersedia mempertanggungjawabkan kegagalan dan kesalahannya.			✓		✓
Mempunyai harapan-harapan yang positif.	✓	✓	✓	✓	✓
Dapat menghargai diri sendiri.					
Dapat memandang dirinya sama dan sederajat dengan orang lain.					
Cenderung melakukan aktivitas-aktivitas yang bertujuan memperbaiki diri.					

Memiliki perasaan-perasaan yang positif.					
Yakin dengan kemampuan diri.					
Memiliki motivasi untuk terus menggapai impiannya.					

Tabel 4.1

Sesudah (Hasil) Penerapan Teknik REBT

No	Perubahan Yang Dialami	Responden				
		DA	EG	FY	FR	HA
1.	Bisa mengatur diri sendiri dengan baik.	-	-	✓	-	✓
2.	Bisa mengendalikan/mengontrol diri.	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Yakin dengan	-	-	✓	-	-

	kemampuan diri.					
4.	Sudah tidak cemas lagi dengan hidupnya.	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Berani dalam mengambil risiko.	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Dapat menghargai keberhasilan yang diraih.	-	-	✓	-	✓
7.	Sudah tidak membandingkan diri dengan kehidupan orang lain.	-	-	✓	✓	-
8.	Dapat bersikap sopan dengan orang lain.	✓	-	✓	✓	✓
9.	Dapat memahami bahwa tidak semua orang memiliki sifat buruk.	✓	✓	✓	✓	✓

10.	Lebih merasa percaya diri dan bersyukur dengan apa yang dimiliki.	✓	✓	✓	✓	✓
11.	Sudah mampu berpikir positif tentang hidupnya.	✓	✓	✓	✓	✓
12.	Lebih semangat dalam menjalankan hidupnya.	✓	✓	✓	✓	✓

Keterangan:

✓ : Mengalami Perubahan

- : Tidak Mengalami Perubahan