

PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI *INFERIORITY* SISWA-SISWI DI SMA NEGERI 10 MEDAN

¹Syari Hidayati, ²Alfin Siregar, ³Ali Daud Hasibuan

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Univeritas Islam Negeri Sumatera Utara
syari0303202101@uinsu.ac.id

Abstract: *The aim of this research is to see the effect of individual counseling services using the rational emotive behavior therapy (REBT) counseling approach to reduce the inferiority of students at SMA Negeri 10 Medan. Researchers used a quantitative approach with the type of research, namely quasi-experimental, the method used was Non-equivalent Control Group. The population is the entire class. The sample used is a non-probability sampling sample, precisely a purposive sampling technique. Data collection was carried out using an inferiority scale. The data analysis technique used was the t-test with the help of SPSS version 25, obtaining a sig (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. Output pair 1 is known to have a tcount value of 17.971 with a Sig value of 0.000 (2-tailed) < 0.005 . Meanwhile, the output pair 2 is known to have a Sig value of 18.956 and a Sig value of 0.000 . The sig value is $0.000 < 0.005$, meaning H_a is accepted and H_o is rejected. This shows that the experimental class using individual counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach has an effect on reducing the inferiority of students at SMA Negeri 10 Medan.*

Keywords: *Inferiority; Individual Counseling; REBT.*

Abstrak: Tujuan penelitian ini agar melihat pengaruh layanan konseling individu dengan pendekatan konseling *rational emotif behavior therapy* (REBT) untuk mengurangi *inferiority* siswa-siswi di SMA Negeri 10 Medan. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yakni *quasi eksperiment*, metode yang digunakan yaitu *Non-equivalent Control Group*. Populasi tersebut merupakan keseluruhan siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan yang berjumlah 120 siswa, sampel yang diperoleh berjumlah 10 siswa, 5 siswa sebagai kelas eksperimen dan 5 siswa sebagai kelas kontrol yang memiliki *inferiority* yang tinggi. Sampel yang digunakan yaitu sampel *non-probability sampling* tepatnya teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *inferiority*. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu Uji-t dengan bantuan SPSS versi 25, diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. *Output pair* 1 diketahui mempunyai nilai t_{hitung} sebesar 17,971 dengan nilai Sig $0,000$ (2-tailed) $< 0,005$. Sedangkan *output pair* 2 diketahui mempunyai nilai Sig sebesar 18,956 dan nilai sig $0,000$. Nilai sig $0,000 < 0,005$, maka berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan kelas eksperimen menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh untuk mengurangi *inferiority* siswa-siswi di SMA Negeri 10 Medan.

Kata kunci: *Inferiority; Konseling Individu; REBT.*

PENDAHULUAN

Kebutuhan manusia untuk berinteraksi sehari-hari. Hubungan manusia dengan manusia dengan sesama tidak dapat dihindarkan karena lainnya dapat dibentuk melalui hubungan manusia adalah makhluk sosial, yaitu makhluk individu dengan kelompok atau hubungan yang saling membutuhkan dalam kehidupan individu dengan lingkungannya (Permatasari et

al., 2017). Ketika individu memiliki perasaan *inferior*, maka mereka akan melakukan kompensasi sebagai usaha untuk mengatasi *inferiority feeling* yang dimilikinya. Kompensasi yang biasa dilakukan adalah membuat alasan, bersikap agresif dan menarik diri. Selain itu, pada umumnya mereka akan menimbulkan suatu sikap dan perilaku peka atau tidak senang terhadap kritikan orang lain, sangat senang terhadap pujian atau penghargaan, senang mengkritik atau mencela orang lain, kurang senang berkompetisi, cenderung menyendiri, pemalu dan penakut.

Perkembangan kesehatan mental anak dan remaja dewasa dinilai perlu perhatian yang lebih. Beberapa kajian penelitian menemukan bahwa saat ini cenderung terdapat peningkatan kasus kesehatan mental pada usia anak-anak, remaja hingga dewasa (Arnot et al., 2022; Ayuningtyas et al., 2018; Radiani, 2019). Kesehatan mental secara umum didefinisikan sebagai kondisi seseorang yang berkaitan dengan kecemasan, stress dan depresi (Dorsey et al., 2015). Namun, WHO (*World Health Organization*) sebagai salah satu organisasi kesehatan terbesar di dunia mendefinisikan kesehatan mental secara lebih kompleks yakni sebagai suatu keadaan dimana individu menyadari tentang kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu membuat keputusan yang tepat, serta mampu memberikan kontribusi ke masyarakat. Tingkat gangguan kesehatan mental anak-anak tidak memiliki orangtua cenderung lebih tinggi dari

pada anak-anak yang masih memiliki orangtua (Kaur and Rani, 2012; Shafiq et al., 2020).

Berdasarkan hasil prasurvei yang peneliti lakukan pada di sekolah SMA Negeri 10 Medan pada siswa kelas XI, terdapat permasalahan *inferiority* siswa merasa kurang percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, cenderung merasa tidak aman dan tidak bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, siswa merasa tidak diterima oleh suatu kelompok atau orang lain dan mengalami rasa takut tidak mampu mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya. Hal ini berdasarkan wawancara peneliti dengan guru BK dan wali kelas yang menyatakan bahwa ada beberapa orang siswa yang mengalami *inferiority*.

Sejalan dengan pendapat (Putri, 2018:56) menyebutkan ciri-ciri siswa yang memiliki rasa *inferiority* yaitu Orang yang merasa tindakan yang dilakukannya belum cukup. Orang-orang ini cenderung merasa tidak aman dan tidak bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, mempunyai perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah, serta pesimis ketika menghadapi hambatan. Individu merasa tidak diterima oleh suatu kelompok atau orang lain. Orang-orang ini cenderung menghindari situasi sosial karena takut disalahkan atau dihina, dan merasa malu ketika berbicara di depan orang banyak. Individu tidak percaya diri dan mudah gugup. Orang ini merasa cemas ketika

mengungkapkan pikirannya dan selalu membandingkan keadaannya dengan orang lain.

Individu yang tidak menerima dukungan dan pengasuhan yang memadai dari orang tuanya menghadapi tantangan besar dalam kehidupan sehari-hari dan harus mengerahkan upaya besar agar mampu keluar dari situasi tersebut. Mereka memerlukan perjuangan yang lebih ekstra dalam mengatasi dan mencari solusi dari masalah sehari-hari yang nantinya akan membantu mereka dalam memperkuat kompetensi diri, efikasi diri dan harga diri (Indra Praekanata et al., 2023).

Menurut Adler (2010) menyatakan bahwa *inferiority feeling* adalah rasa tidak berdaya karena ketidakmampuan mengatasi kelemahannya sendiri baik fisik maupun psikis. Kemudian, Adler menjelaskan beberapa faktor penyebab *inferiority feeling* ialah dua perlakuan yang berbeda di masa kanak - kanak yaitu: 1) anak yang terlalu dimanja, dan 2) anak yang ditolak. Perasaan *inferiority feeling* menimbulkan rasa rendah diri, potensi diri tidak maksimal dan proses belajar terhambat serta berpengaruh di kehidupan sosial remaja. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan remaja memiliki rasa rendah diri adalah kurangnya kesadaran mengenai penilaian diri, yang mungkin menyulitkan mereka untuk memahami dan menerima identitas mereka sendiri. Rosenblum & Lewis (2003) berpendapat bahwa pada masa remaja awal memiliki fluktuasi emosi dari tinggi ke rendah yang meningkat. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (2006), remaja pada tahap ini bertugas

menemukan identitas dirinya, pertanyaan mengenai “*who am i?*” dan “*what I want?*”.

Tahap perkembangan Erikson ke lima ini disebut *identity versus identity confusion*, dan tahap ini melibatkan banyak peran baru dan status dewasa yang terkait pekerjaan dan hubungan asmara.

Inferiority ditandai dengan rasa percaya diri dalam mengatasi hambatan, merasa setara dengan orang lain, selalu optimis, toleran terhadap kegagalan, memiliki pemahaman tentang diri sendiri, siap menerima pujian dan kritikan dari orang lain serta mudah berinteraksi tanpa rasa malu. Sementara, konsep diri negatif ditandai dengan mudah pesimis, sulit menerima kegagalan, tidak puas hati, cepat kecewa, mudah tersinggung apabila dikritik dan tidak percaya diri untuk bersosialisasi (Sulaiman et al., 2020).

Inferiority feelings ada pada diri setiap individu tanpa terkecuali karena setiap manusia terlahir dengan *inferiority feelings* (merasa kurang mampu dan kurang kompeten) jika dibandingkan dengan orang dewasa *inferiority feelings* merupakan katalisator meraih tujuan hidup akan tetapi tidak semua individu dapat mengaplikasikan perasaan tersebut sebagai motivator untuk mencapai kesempurnaan hidup. *Inferiority feelings* yang berlebihan dapat menjadi *inferiority complex* yang merupakan salah satu bentuk abnormalitas yang disebabkan adanya keabnormalan dan mengkompensasikan *inferiority feelings* yang ada dalam dirinya. Dengan kata lain inferiority feelings ini seperti pisau bermata dua yaitu bisa menjadi penuntun

kesuksesan hidup, namun juga bisa membuat individu menjadi tidak normal. *Inferiority feelings* yang normal selalu menuju kearah peningkatan yang positif. Sedangkan yang abnormalitas menjurus kepada hal-hal negatif. Misalnya perkelahiran, perselisihan, dan permusuhan (K. D. Putri, 2018b).

Upaya bantuan mengatasi masalah ini salah satu yang berperan penting adalah guru BK. Guru BK adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah dalam pengentasan permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Tugas pokok utama guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terutama untuk kepentingan peserta didik. Guru BK mempunyai peranan yang sangat penting dalam menghadapi peserta didik dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Upaya tersebut dapat diwujudkan dengan pemberian berbagai layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan permasalahan siswa. Terselenggaranya layanan bimbingan dan konseling yang professional didukung oleh kompetensi dari guru bimbingan dan konseling sebagai penyelenggara layanan. Salah satu kompetensi dasar yang mesti dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling yaitu kompetensi professional.

Bimbingan dan konseling merupakan bantuan dan kebutuhan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan kepada peserta didik di sekolah pada khususnya. Pembinaan dan konseling sendiri merupakan suatu proses

komunikasi antara pengawas dan penerima supervisi, baik secara langsung maupun tatap muka, maupun tidak langsung melalui internet dan telepon, sehingga pengawas dapat mengembangkan potensi dirinya atau menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Konsep nilai yang mendasari *feeling of inferiority* memaksa konselor untuk mendorong klien bermasalah untuk mengambil tindakan kompensasi yang positif sehingga mereka dapat berhasil di bidang lain. Keberhasilan yang dicapai pada *feeling of inferiority* dapat menekan segala perasaan rendah diri yang mungkin mendominasi klien. (Taufik, 2009) Adler menjelaskan bahwa untuk menyembunyikan perasaan rendah diri, beberapa orang memberikan kompensasi yang berlebihan dengan melakukan hal-hal yang dapat membuat dirinya lebih baik. Mereka bertindak sembarangan atau angkuh, angkuh, sombong, suka mengontrol dan kritis terhadap orang lain (Fitri & Pasilaputra, 2024).

Teknik konseling yang dapat merubah pemikiran dan membawa pada perubahan perilaku adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). REBT mengedepankan pada tehnik konseling yang menggali nilai-nilai irrasional dan yang bersifat emosi lalu mengintervensi dengan alasan-alasan rasional yang akan menggiring pada rasionalitas. Selain itu, adanya system penugasan yang menstimulus kognitif untuk melakukan perilaku yang rasional (Handayani, 2018).

Teknik *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk membantu klien

memperjuangkan, menerima dirinya sendiri tanpa syarat, menerima orang lain tanpa syarat, menerima hidup tanpa syarat. Teknik REBT adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional yang jahat. Teknik *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah salah satu upaya untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku teknik ini dapat membantu klien memahami bahwa perasaan tidak disebabkan oleh pikiran yang dikembangkan oleh orang tersebut di seputar situasinya. Individu diajak untuk dapat mengubah keyakinan atau pikiran yang irasional menjadi keyakinan yang fleksibel dan rasional. Melalui konseling individu dengan teknik *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) ini dapat diharapkan agar kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum dapat teratasi sehingga individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi untuk menyampaikan pendapatnya (Erisma et al., 2023).

Pada dasarnya bahwa keabnormalan kepribadian seseorang disebabkan oleh *feeling of inferiority*. *Feeling of inferiority* yang tidak di tanggulasi dengan baik atau dibesarkan serta berlangsung secara tidak wajar akan dapat menimbulkan bibit ketidak normalan, apabila tidak dibarengi dengan: 1. Kecacatan fisik maupun mental. 2. Perlakuan orang tua yang tidak wajar 3. Apabila anak ditelantarkan. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “pengaruh layanan konseling individu dengan

pendekatan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi *inferiority* siswa-siswi Di SMA Negeri 10 Medan”.

METODE

Metodologi penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian *quasi eksperiment* merupakan metode yang digunakan. Karena terdapat kelas kontrol dan kelas eksperimen dalam desain metode eksperimen semu (Sugiyono, 2016:7). Desain *Non-equivalent Control Group* adalah strategi eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini. *Pretest* dan *Posttest* diberikan kepada kedua kelas ini. Namun, *treatment* hanya diberikan kepada kelas eksperimen. *Posttest* dilakukan untuk memastikan apakah subjek penelitian mendapat *treatment* atau tidak. Sedangkan kelas kontrol tidak mendapat perlakuan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Menurut (Sugiyono, 2016:7) metode penelitian kuantitatif sering juga disebut metode penelitian yang berlandaskan pada filosofi positivisme, yaitu bergantung terhadap suatu populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Purposive Sampling*, sampel penelitian berdasarkan kriteria tertentu. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama (Latifun, 2004: 41). Populasi pada penelitian merupakan keseluruhan adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan yang berjumlah 120 siswa, sampel yang diambil berjumlah 10 siswa, 5

siswa sebagai kelas eksperimen dan 5 siswa sebagai kelas kontrol yang memiliki *inferiority* tinggi. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yaitu skala psikologi. Dengan teknik analisis data yang dilakukan statistik parametrik dengan Uji-t dibantu dengan program SPSS versi 25.

HASIL

Kondisi *inferiority* siswa kelas eksperimen dan kontrol Sebelum diberikan Perlakuan (*Pretest*)

Pretest dilakukan untuk melihat kondisi awal *inferiority* pada siswa kelas eksperimen dan kontrol sebelum diterapkan perlakuan. *Pretest* dilakukan kepada seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan yang berjumlah 120 siswa. Tingkat *inferiority* siswa digolongkan menjadi lima yakni: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil *pretest inferiority* siswa kelas eksperimen dan kontrol sebelum diberikan layanan konseling individu di SMA Negeri 10 Medan, terlihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Data *Pretest Inferiority* Pada Kelas Eksperimen Dan Kontrol

NO	KELAS EKSPERIMEN			KELAS KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	MF	78	Tinggi	LS	84	Tinggi
2	RA	75	Tinggi	NTR	82	Tinggi
3	AH	87	Tinggi	FR	75	Tinggi
4	JNH	83	Tinggi	MRH	76	Tinggi
5	MDA	76	Tinggi	AA	82	Tinggi
Jumlah		399			399	
Mean		79,8			79,8	

Tabel 1 di atas merangkum temuan dalam kategori tinggi pada *pretest inferiority*, penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan. Siswa pada kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata 79,8, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai rata-rata 79,8.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil *Pretest*

Kategori	Interval	Frekuensi Eksperimen	Persentase	Frekuensi Kontrol	Persentase
Sangat Tinggi	88-100	0	0	0	0
Tinggi	71-87	5	100%	5	100%
Sedang	54-70	0	0	0	0
Rendah	37-53	0	0	0	0
Sangat Rendah	20-36	0	0	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa ditemukan 5 siswa kelas eksperimen dan 5 siswa pada kelas kontrol berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 100% kondisi *inferiority*.

Maka berdasarkan hasil *pretes* diatas siswa diberikan *treatment* dengan menerapkan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT kepada kelas eksperimen dan *treatment* menerapkan layanan konseling individu kelas kontrol dengan 4 kali pertemuan. Hasil *pretest* terhadap pengungkapan *inferiority* siswa memperoleh data 10 siswa yang berada pada kategori tinggi, hal ini ditandai dengan beberapa siswa yang memiliki perasaan kurang bisa bersosialisasi, tidak yakin pada diri sendiri, pesimis terhadap diri sendiri, bertindak kaku seakan sadar akan keadaan diri yang banyak

kekurangan, mudah menyerah, agresif, egosentris, takut membuat kesalahan, dan seringkali tampak murung.

Kondisi *inferiority* siswa kelas eksperimen dan kontrol Sesudah diberikan Perlakuan (*Posttest*)

Untuk mengetahui perubahan siswa terkait dengan pengaruh konseling individu untuk mengurangi *inferiority*. Hasil *posttest* pada kelas eksperimen dan kontrol terlihat pada tabel 3:

Tabel 3 Data *Posttest Inferiority* Pada Kelas Eksperimen Dan Kontrol

NO	KELAS EKSPERIMEN			KELAS KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	MF	52	Rendah	LS	53	Rendah
2	RA	49	Rendah	NTR	47	Rendah
3	AH	53	Rendah	FR	50	Rendah
4	JNH	51	Rendah	MRH	45	Rendah
5	MDA	48	Rendah	AA	50	Rendah
Jumlah		253			245	
Mean		50,6			49	

Tabel 3 di atas merangkum temuan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan. *Treatment* diberikan empat kali setelah *pretest*. Setelah mendapatkan *treatment*, peneliti memberikan *posttest* kepada siswa untuk memastikan tingkat *inferiority* mereka setelah diberikan perlakuan. Siswa pada kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata 50,6 dalam kategori rendah pada *posttest inferiority*, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai rata-rata 49.

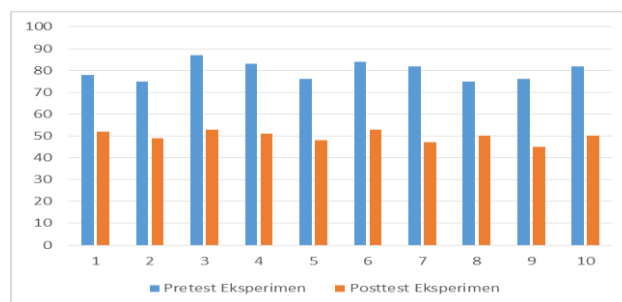
Tabel 4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil *Posttest*

Kategori	Interval	Frekuensi Eksperimen	Persentase	Frekuensi Kontrol	Persentase
Sangat Tinggi	88-100	0	0	0	0
Tinggi	71-87	0	0	0	0
Sedang	54-70	0	0	0	0
Rendah	37-53	5	100%	5	100%
Sangat Rendah	20-36	0	0	0	0

Tabel di atas memperlihatkan bahwa setelah siswa melakukan *treatment* mengalami penurunan, dimana terdapat 10 siswa dalam kategori rendah pada persentase 100% kondisi *inferiority*, hal ini bisa dikatakan bahwa setelah mendapatkan layanan konseling individu dengan REBT siswa mengalami penurunan terhadap *inferiority*.

Pengaruh Kondisi *inferiority* siswa kelas eksperimen dan kontrol pada saat *Pretest* dan *posttest*

Deskripsi data *pretest-posttest* mengenai *inferiority* bisa dibandingkan dari nilai rata-rata siswa kelas eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT, uraian data *pretest* dan *posttest* terlihat dalam gambar1:

Gambar 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest Inferiority*


Gambar di atas menunjukkan 10 siswa yang mengalami penurunan secara signifikan dalam *inferiority* pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan, hal ini ditunjukkan dengan kondisi *inferiority* kelas kontrol pada saat sebelum mendapat perlakuan siswa berada pada kategori tinggi namun setelah diberikan layanan konseling individu maka siswa mengalami

perubahan menjadi kategori rendah. Begitu juga pada kelas eksperimen setelah mendapat perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT mengalami penurunan.

Uji Normalitas

Untuk memastikan keabsahan penggunaan data penelitian, peneliti mengevaluasi data

pretest dan *posttest* menggunakan uji oleh karena itu data dikatakan tidak homogenitas dan normalitas. Normal tidaknya berdistribusi normal. Adapun hasil data yang hasil temuan bisa terlihat pada ditemukan dari analisis uji normalitas terdapat pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,05$ dalam tabel 5 antara lain sebagai berikut: data berdistribusi normal. Apabila $\text{sig} < 0,05$

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Inferiority	Pretest Eksperimen	0,239	5	,200 [*]	0,909	5	0,460
	Posttest Eksperimen	0,180	5	,200 [*]	0,952	5	0,754
	Pretest Kontrol	0,308	5	0,137	0,852	5	0,201
	Posttest Kontrol	0,227	5	,200 [*]	0,960	5	0,811

Nilai skor *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan signifikansi, sesuai dengan pengolahan data yang dilaksanakan dengan memakai uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada tabel 5 di atas. Kelas kontrol memperoleh nilai 0,201 pada *pretest* dengan nilai $\text{sig} > 0,05$, dan 0,811 pada *posttest* dengan nilai $\text{sig} > 0,05$. Sedangkan kelas eksperimen pada *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal yang ditunjukkan dengan nilai sig *pretest* eksperimen sebesar $0,460 > 0,05$ dan nilai sig *posttest* sebesar $0,754 > 0,05$.

Uji Homogenitas

Pengujian terhadap normal atau tidaknya distribusi data pada sampel, perlu peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel yang sama. Pengujian homogenitas sampel menjadi sangat penting apabila peneliti bermaksud melakukan generalisasi untuk hasil penelitiannya serta peneliti yang data penelitiannya diambil kelompok-kelompok terpisah yang berasal dari satu populasi (Arikunto, 2010). Adapun hasil data yang ditemukan dari analisis uji homogenitas terdapat dalam tabel 6 antara lain sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Inferiority	Based on Mean	2,820	3	16	0,072
	Based on Median	0,639	3	16	0,601
	Based on Median and with adjusted df	0,639	3	11,697	0,605
	Based on trimmed mean	2,654	3	16	0,084

Hasil analisis data tabel di atas atau kesetaraan antara kelas eksperimen memperlihatkan bahwa adanya homogenitas dan kelas kontrol, yang diperlihatkan dengan

nilai Signifikansi (Sig) Berdasarkan *Based on Mean* sebesar $0,072 > 0,05$ maka dinyatakan penelitian ini homogen.

Uji Paired Sample t-Test

Untuk mengetahui benar tidaknya hipotesis penelitian ini dapat digunakan uji *paired samples t-test*. Uji ini dilakukan untuk menguji selisih rata-rata kelas eksperimen dan

kelas kontrol sebelum dan sesudah perlakuan digunakan untuk mengetahui keberhasilan perlakuan. Jika skor signifikansi kurang dari taraf signifikansi 5% (signifikansi $< 0,05$), maka persyaratan data dianggap signifikan. SPSS digunakan untuk menghitung hasil setiap pengujian. Temuan uji-t sampel berpasangan untuk kelas eksperimen dan kontrol ditunjukkan pada tabel 7 di bawah:

Tabel 7 Paired Sample t-Test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PretestEksperimen – PosttestEksperimen	29,20000	3,63318	1,62481	24,68881	33,71119	17,971	4	0,000
Pair 2	PretestKontrol – PosttestKontrol	30,80000	3,63318	1,62481	26,28881	35,31119	18,956	4	0,000

Berdasarkan hasil tabel 7 di atas, Uji-t *Paired Sample t-Test* merupakan teknik pengujian yang dilakukan, dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil yang ditemukan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. *Output pair* 1 diketahui mempunyai nilai t_{hitung} sebesar 17,971 dengan nilai Sig 0,000 (2-tailed) $< 0,005$. Hasilnya, dapat dikatakan bahwa terdapat ada perbedaan rata-rata penanda *inferiority* kelas eksperimen antara *pretest* dan *posttest*. H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan *output pair* 2 diketahui mempunyai nilai Sig sebesar 18,956 dan nilai sig 0,000. Maka dikatakan adanya perbedaan nyata antara rata-rata indikator *inferiority* pada *pretest* dan *posttest* (2-tailed) adalah $0,000 < 0,005$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak dari kelas kontrol. Setelah

penerapan konseling individu menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap *inferiority*, penurunan di kelas eksperimen dan kontrol menunjukkan perbedaan yang nyata. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Maka dapat dikatakan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT berpengaruh untuk mengurangi *inferiority* pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan.

Uji Independent Sample Test

Uji *Independent Sample Test* yaitu uji untuk menentukan apakah ada perbedaan rata-rata *inferiority* siswa pada kelas kontrol dengan kelas eksperimen, untuk itu kita harus menentukan hipotesis (dugaan) penelitian.

Adapun hasil uji *independent sample test* dapat dirincikan pada tabel 8 berikut:

Tabel 8 Uji Independent Sample Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Inferiority	Equal variances assumed	0,844	0,385	0,963	8	0,001	1,600	1,661	-2,231	5,431
	Equal variances not assumed			0,963	7,005	0,001	1,600	1,661	-2,328	5,528

Berdasarkan output tabel 8 di atas diketahui nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* adalah sebesar $0,385 > 0,05$ artinya dapat dikatakan varians data antara kelas kontrol dengan kelas eksperimen ialah homogen atau sama. Tabel hasil di atas, "*independent samples test*" di bagian "*Equal*

variances assumed", menunjukkan nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak berdasarkan ketentuan uji *Independent Sample t-Test*, artinya bahwa terdapat perbedaan yang besar (sebenarnya) antara hasil rata-rata kelas eksperimen dan kelas kontrol.

PEMBAHASAN

Adapun dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner sebelum adanya perlakuan konseling individu diketahui kondisi *inferiority* siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan dalam kategori tinggi. Hal ini ditandai dengan masalah yang sering muncul terdapat permasalahan *inferiority* yaitu siswa merasa kurang percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, cenderung merasa tidak aman dan tidak bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, siswa merasa tidak diterima oleh suatu kelompok atau orang lain dan mengalami rasa takut tidak mampu mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya.

Menurut Naisaban (2004:68) inferior bersumber pada faktor fisik meliputi rasa rendah diri terhadap kekurangan pada anggota tubuh, sehingga mendorong individu untuk melakukan upaya berlebihan untuk mengkompensasi kelemahan yang dirasakan tersebut. Kemudian, faktor psikologi mengacu pada rasa tidak berdaya terhadap kemampuan dibidang kehidupan individu. Penelitian lain menjelaskan hal serupa, yaitu remaja dengan inferioritas yang tinggi cenderung menutup diri dan kurang termotivasi untuk melanjutkan pendidikan (Istanti & Yuniardi, 2018).

Konseling individual adalah proses dimana seorang konselor membantu siswa atau klien agar dapat membantunya mencapai

potensi maksimalnya, mampu menyelesaikan kesulitannya sendiri, dan mampu melakukan penyesuaian diri secara konstruktif (Andriati, 2023). Untuk mendukung layanan konseling individual dibutuhkan sebuah pendekatan REBT. Pendekatan behavior kognitif yang menyoroti hubungan antara emosi, perilaku, dan kognisi disebut *Rational Emotive Behavior Therapy* atau REBT (Seplyana, 2019:45) Tujuan dari terapi perilaku emosi rasional atau REBT adalah untuk memberantas gangguan emosi yang dapat merugikan orang seperti kemarahan, rasa bersalah, ketakutan, kebencian, dan kecemasan yang menyebabkan orang berpikir tidak rasional. Hal ini juga meningkatkan kapasitas dan harga diri masyarakat serta mengajarkan mereka cara menghadapi tantangan hidup dengan cara yang wajar (Faziah, 2018:48).

Albert Ellis menciptakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada tahun 1955. Ini adalah *treatment* kognitif yang berfokus pada hubungan rumit antara keyakinan, perasaan, dan perilaku seseorang (Ulfah, 2022). Pendekatan ini didasarkan pada pemikiran bahwa emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi langsung oleh cara mereka menafsirkan suatu peristiwa.

Pelaksanaan konseling individu pada penelitian ini menggunakan pendekatan REBT untuk mengurangi *inferiority* dilaksanakan 4 kali pertemuan. Hal ini didasarkan oleh pengujian hipotesis dengan mengamati hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* dimana memperlihatkan hasil *pretest* berada pada

kategori tinggi. Berdasarkan konseling individual dengan pendekatan REBT, pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan tujuan dan materi yang dibahas, antara lain: (1) Sesi Pertama, melakukan hubungan pendekatan dengan siswa agar mendapatkan hubungan yang baik pada saat proses konseling berlangsung. Setelah peneliti melihat bahwa siswa merasa tidak segan, peneliti langsung melakukan tahap membuka pertanyaan untuk menggali informasi terkait permasalahan yang dialami oleh siswa. (2) Sesi Kedua, setelah mengenal permasalahan yang dialami, peneliti mencoba memahami perasaannya, peneliti juga memberikan arahan dan motivasi agar siswa dapat percaya diri menghadapi setiap permasalahan yang dialaminya. Peneliti memberikan latihan *assertive training* yaitu dengan latihan bertanya agar siswa mampu mengutarakan apa yang terdapat dalam hati untuk disampaikan terhadap khalayak ramai dan membiasakan berbicara dengan harapan agar siswa dapat berubah menjadi lebih baik. (3) Sesi Ketiga, mencari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa yaitu peneliti mengubah pemikiran irasional menjadi rasional dikarenakan bahwa apa yang dialami dan dirasakan adalah bentuk dari pemikirannya sendiri. Peneliti menerapkan teknik *Self Modeling* dengan tujuan mengatasi permasalahan yang ada dimana peneliti sebagai panutan dan siswa mencoba mengikutinya. Misalnya berkenalan didepan kelas dan bercerita tentang diri sendiri agar siswa dapat memahami bahwa sebagai makhluk sosial perlu

untuk mengekspresikan diri dan menyuarakan apa yang dirasakan baik lewat cerita maupun latihan. Setelah proses konsultasi, peneliti menanyakan apa saja perubahan yang terjadi. Siswa memberitahu bahwa individu telah berani bersosialisasi, sudah yakin pada dirinya sendiri dan sudah tidak rendah diri lagi. Siswa juga mengatakan bahwa *inferiority* yang dialaminya adalah bentuk pemikiran negatif dan siswa telah mencoba mengubah pemikirannya untuk mengembangkan dirinya sendiri. (4) Sesi Keempat, Evaluasi/Tindak lanjut (*Follow up*) peneliti melakukan diskusi untuk melihat keberhasilan yang dialami siswa setelah melakukan konseling serta memberikan motivasi agar siswa tidak merasakan *inferiority* dimasa yang akan datang.

Rasional emotive behavior therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku. Proses ini membantu konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan perilaku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri hal ini sejalan dengan (Putri, 2019:83). Merujuk kembali ke kalimat sebelumnya, REBT adalah metode yang menekankan ketiga bidang kognitif, emosional, dan perilaku menjadikannya pengganti yang tepat untuk mengatasi *inferiority* (Fakhriyani, dkk, 2021).

Cara berpikir irasional yang dirasakan oleh siswa yang rendah diri bisa dimanipulasi dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk merubah pola pikir yang

kurang benar menuju pola pikir yang benar. REBT merupakan suatu metode terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku negative yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dikategorikan menjadi *rational*, *emotive*, dan *behavior*. *Rational* berarti pikiran rasional/logis individu, dimana konselor membantu siswa yang mengalami rendah diri untuk berpikir lebih rasional, karena salah satu individu mengalami rendah diri adalah pikiran yang tidak rasional. Sedangkan dari segi aspek, *rational* memiliki pengaruh terhadap aspek percaya diri (Latipun, 2011:85).

Layanan konseling individu dengan pendekatan REBT dapat berpengaruh untuk mengurangi *inferiority* di SMA Negeri 10 Medan, namun peneliti menemui beberapa tantangan selama prosesnya. Secara khusus, peneliti merasa sangat sulit untuk menumbuhkan keterbukaan, komunikasi, dan partisipasi siswa pada sesi pertama. Siswa yang menerima konseling tampak menarik diri dan tidak menyukai layanan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan 4 kali pertemuan layanan konseling individu dengan topik materi yang berbeda dalam layanan konseling individu dengan pendekatan REBT dan selanjutnya diberikan penilaian melalui cara memberikan *posttest* agar mengetahui tingkat kecerdasan emosional setelah diberikan perlakuan. Dari hasil pembagian *posttest* dari angket yang disebarkan

oleh peneliti adanya perubahan yang terlihat dari hasil *posttest*, yang dimana nilai awal sebelum di berikan perlakuan atau *pretest* dengan persentase sebesar 100% kategori tinggi. Namun setelah di berikan perlakuan berupa *treatment* mendapatkan hasil nilai *posttest* dengan persentase sebesar 100% kategori tinggi. Ini menunjukan adanya peningkatan *inferiority* yang terjadi oleh siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan, yang berarti adanya pengaruh layanan yang diberikan yaitu karena layanan konseling individu. Data yang di olah juga di dukung dengan teknik uji t *Paired Sample t-Test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari temuan didapatkan nilai *sig* (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, jadi bisa dijelaskan H_0 di tolak dan H_a diterima maka layanan konseling individu dengan pendekatan *Rasional emotive behavior therapy* (REBT) berpengaruh untuk mengurangi *inferiority* pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan.

Layanan konseling individu dengan pendekatan REBT dapat membantu siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan mengatasi *inferiority*, namun peneliti menemui beberapa tantangan selama proses berlangsungnya layanan. Secara khusus, peneliti merasa sangat sulit untuk menumbuhkan keterbukaan, komunikasi, dan partisipasi siswa pada sesi pertama. Siswa yang menerima konseling tampak menarik diri dan tidak menyukai konseling tersebut. Namun demikian, dengan mengajukan banyak pertanyaan, menunjukkan empati, dan menumbuhkan kepercayaan, peneliti dapat mengatasi hal ini. Tujuannya

adalah untuk membantu siswa merasa lebih tenang dan nyaman untuk mengekspresikan emosi mereka. Selain itu, peneliti juga berupaya untuk menenangkan siswa dengan memberikan motivasi, dan dukungan ketika mereka mulai berani berbicara tentang permasalahan yang sedang mereka hadapi.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan, Sebelum diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT mengenai *inferiority* siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan bahwa tingkat *inferiority* sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori *inferiority* tinggi. Pada proses pemberian layanan konseling individu pada pertemuan awal siswa masih canggung dan belum terbiasa dengan kegiatan layanan tersebut, setelah memberikan 4 kali layanan konseling individu timbul perbandingan terhadap *inferiority* siswa dimana setelah diberikan *treatment* kondisi *inferiority* berkategori rendah. Kelas eksperimen menggunakan pendekatan REBT dapat dikatakan signifikan dibandingkan dengan kelas kontrol tanpa menerapkan pendekatan REBT terdapat perubahan tetapi tidak maksimal. Hal ini didasarkan pada hasil perhitungan uji *Paired sample t-test* dengan menggunakan taraf signifikansi 5% diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0,000$ dan lebih kecil dari $< 0,05$ artinya H_0 penelitian ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian layanan konseling individu dengan pendekatan *Rasional emotive behavior therapy*

(REBT) berpengaruh untuk mengurangi inferiority siswa di SMA Negeri 10 Medan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adler, A. (2010). *Study of organ inferiority and its psychical compensation: A contribution to clinical medicine*. Nabu Press.
- Andriati, A. A. (2023). *Minat Belajar Anak Slow Learner*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Erisma, K., Suryati, & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Umum Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 01(3), 526–528.
- Fakhriyani, D. V., Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 56–70.
- Faziah, N. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Penderita Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Transformatif*, 2(1), 55.
- Fitri, S. E., & Pasilaputra, D. (2024). Upaya Meningkatkan Feeling of Inferiority Melalui Konseling Individual Dipanti Asuhan Mandeh Kandung. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 4(Februari), 77–85.
- Handayani, T. S. (2018). Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Efeknya Terhadap Frekuensi Inisiasi Konsumsi Rokok Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 462–467. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.129>
- Indra Praekanata, W., Komang Sri Yulastini, N., Florina Laurence Zagoto, S., & Gede Ratnaya, I. (2023). Kajian Kesehatan Mental pada Anak-Anak Yatim Piatu. *Jurnal Pelita PAUD*, 8(1), 257–263. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v8i1.3646>
- Istanti, S. R., & Yuniardi, M. (2018). Inferiority Dan Perilaku Bullying Dimediasi Oleh Dorongan Agresi Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 208.
- Latifun. (2004). *Psikologi Eksperimen*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Naisaban, L. (2004). *Para Psikolog Terkemuka Dunia: riwayat hidup, pokok pikiran, dan karya*. Grasindo.
- Permatasari, F., Hidayati, R. N., Apriani, I. D., & Zulkifli, M. (2017). 2375-6194-2-Pb. 6(2).
- Putri, D. A. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Guidelines To. *Journal of School Counseling*, 83.
- Putri, K. D. (2018a). *Hubungan antara inferiority feelings dengan agresivitas pada remaja*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Putri, K. D. (2018b). Hubungan Antara Inferiority Feelings Dengan Agresivitas Pada Remaja. *Skripsi Di Fak. Psikologi Dan Kesehatan*, 98.
- Seplyana, D. (2019). Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. *El-Ghiroh*, XVII(2), 45.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.

Ulfah, M. F. (2022). Pendekatan Rebt (Rational Emotive Behaviour Therapy) Untuk Mengatasi Korban Kecemasan Bencana

Alam. *MUHAFADZAH: Jurnal Ilmiah Bimbingan Blimbingan Dan Konseling*, 2(2), 77.