



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pengembangan panduan konseling *rational emotive behavioral* teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa

I Gst. Agung Diah Rusdayanti^{*}), Ni Ketut Suarni, I Ketut Dharsana, Nyoman Dantes, Putu Ari Dharmayanti

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 20th, 2024
Revised Feb 20th, 2024
Accepted Mar 09th, 2024

Keyword:

Rational emotive behavioral
counseling
Cognitive dispute techniques
Self concept
Resilience

ABSTRACT

Students who experience broken homes and have symptoms of self-injury behavior need to receive attention from the school in order to support self-concept and resilience towards independence in facing student's problems. Guidance and counseling teachers' efforts to help students develop positive self-concept and resilience towards independence still experience obstacles due to limited facilities in the form of guidance modules that can assist in providing services. This research aims to compile and produce a design for a guidebook, determine the validity of the contents of the guidebook, determine the practicality of implementing the guidebook, and determine the effectiveness of implementing the rational emotive behavioral counseling guidebook, cognitive dispute techniques to increase self-concept and resilience towards independence in students. This research method uses research and development with a 4D development model. The results of this research are (1) the design of this counseling guidebook consists of five chapters, (2) the content validity of the guidebook is declared valid with a Content Validity Index of 0.8825 so that it has the feasibility of being developed and implemented by counseling guidance teachers for students, (3) the practicality of this guidebook is stated to be very practical for use by guidance and counseling teachers with an average result of 96.25%, (4) the implementation of the rational emotive behavioral counseling guidebook with cognitive dispute techniques is simultaneous quite effective in increasing self-concept and resilience towards independence students with significance value of 0.020 which is less than 0.05 and an effect size value of 0.485.



© 2024 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

I Gst. Agung Diah Rusdayanti,
Universitas Pendidikan Ganesha
Email: agung.diah@student.undiksha.ac.id

Pendahuluan

Permasalahan yang dialami siswa sekolah menengah pertama (SMP) cenderung berdampak pada keberhasilan siswa dalam menempuh pendidikan dan kesejahteraan diri siswa belakangan ini membutuhkan perhatian dan pembinaan secara khusus dari guru bimbingan konseling. Ketika siswa mencoba dan berusaha menemukan dirinya, adanya kecenderungan mengarah pada perilaku yang menyimpang dan tidak terkontrol ketika tidak ada pengawasan dari orangtua yang salah satunya dikarenakan kondisi keluarga yang tidak harmonis (Karimah,

2021). Broken home merupakan suatu kondisi keluarga yang tidak harmonis dengan fungsi orangtua tidak bisa dilaksanakan secara maksimal apabila orangtua mengalami keadaan broken home (Khotimah, 2018). Ciri-ciri keluarga yang mengalami broken home adalah kematian salah satu atau kedua orangtua, orangtua berpisah atau bercerai, hubungan kedua orangtua yang tidak baik, hubungan orangtua dengan anak tidak baik, suasana rumah tangga yang tegang, serta orangtua sibuk dan jarang berada di rumah (Detta & Abdullah, 2017).

Beberapa respon yang terjadi pada siswa dengan kondisi orangtua yang mengalami broken home diantaranya perasaan sedih, bingung, perasaan bersalah, merasa sendiri sehingga cenderung kurang mampu berpikir secara rasional dan positif, serta memiliki kecenderungan melukai diri sendiri seperti berupa menyayat tangan sendiri, menampar diri sendiri, memukul tembok, membenturkan kepala ke tembok dan perilaku menyakiti diri lainnya. Beberapa faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku melukai diri yaitu merasa frustrasi dengan kondisi diri dan keluarga yang bercerai atau keluarga yang utuh namun orangtua otoriter, merasa terpuruk dengan permasalahan sosial yang dialami, merasa diri tidak berdaya, serta cenderung pesimis dan negative thinking dalam menghadapi kehidupan (Djoenaedi & Pratitis, 2020). Tindakan melukai diri sendiri (self injury) adalah bentuk perilaku yang sengaja dilakukan oleh seseorang untuk melukai dirinya sendiri tanpa bertujuan untuk bunuh diri, namun hanya ingin mengurangi penderitaan secara psikologis seperti berupa perilaku menyayat bagian kulit pada tubuh dengan pisau atau silet (Katodhia & Sinambela, 2020). Self injury merupakan tindakan yang dilakukan untuk melukai diri sendiri dan dilakukan secara sengaja namun bukan untuk tujuan bunuh diri, melainkan cara untuk melampiaskan emosi yang terlalu menyakitkan bagi dirinya.

Maraknya kasus perilaku siswa sekolah menengah pertama (SMP) yang melukai diri dengan menyayat tangan dilatarbelakangi oleh beberapa dimensi yaitu dimensi lingkungan, kognitif, afektif, dan perilaku. Dimensi lingkungan meliputi kehilangan suatu hubungan, konflik interpersonal, tekanan, stress, dan kurangnya dukungan sosial. Dimensi kognitif meliputi pemikiran-pemikiran yang secara otomatis menjadi pencetus perilaku melukai diri. Dimensi afektif meliputi kecemasan, tekanan, kepanikan, kemarahan, rasa malu, dan kebencian. Dimensi perilaku meliputi perilaku yang membuat seseorang menjadi malu secara berlebihan dan dianggap merasa layak mendapat hukuman dengan melukai diri sendiri (Afrianti, 2020). Menurut Hardiansyah (2018) dalam penelitian Arifin dkk (2021) bahwa di Indonesia, fenomena melukai diri menjadi sebuah fenomena gunung es di kalangan siswa yang berdasarkan beberapa penelitian pada tahun 2018, ditemukan sebanyak 56 pelajar SMP di Surabaya, 55 pelajar SMP di Pekanbaru, serta 41 pelajar SMP di Gunung Sugih, Lampung, yang melakukan self injury dengan cara menyayat tangan menggunakan silet serta benda tajam lain hingga terluka.

Penyebab seseorang melakukan self injury tindakan melukai diri sendiri adalah kurangnya rasa mencintai diri sendiri, kurangnya kemampuan dalam berpikir tentang dampak dari tindakan yang dilakukan, kurangnya kekuatan dalam menghadapi permasalahan, kurangnya pemahaman akan perubahan emosi, kurangnya keyakinan diri untuk berubah menjadi lebih baik, dan kurangnya pengetahuan akan adanya alternatif lain dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Adanya kasus self injury ini, tidak terlepas dari pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri yang disebut sebagai konsep diri (Yudiati dkk, 2022). Faktor yang memengaruhi perilaku melukai diri diantaranya yaitu kesepian, kematangan emosi, konsep diri, keluarga, usia, kepribadian, kecerdasan emosional. Salah satu faktor yang memengaruhi individu memiliki perilaku melukai diri adalah konsep diri. Berdasarkan sintesis teori dari teori Masdudi (2015), Hartanti (2018), dan Thalib (2018) yang digunakan dalam penelitian ini, bahwa pengertian konsep diri adalah penilaian individu tentang persepsi terhadap aspek fisik dalam diri, persepsi terhadap aspek psikologis dalam diri, persepsi terhadap aspek sosial dalam diri, dan penerimaan diri yang bersifat dinamis.

Berdasarkan definisi tersebut mengandung empat dimensi yaitu: (1) persepsi terhadap aspek fisik dalam diri, (2) persepsi terhadap aspek psikologis dalam diri, (3) persepsi terhadap aspek sosial dalam diri, dan (4) penerimaan diri yang bersifat dinamis. Individu yang memiliki konsep diri negatif cenderung tidak menyukai diri sendiri, sensitif terhadap kritik, dan kurang mampu dalam menjalin hubungan sosial sehingga mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif yang diterima dengan mengarah pada cara yang digunakan untuk mengekspresikan emosi negatif dengan perilaku melukai diri (Epivania & Soetjningsih, 2023). Siswa yang memiliki orangtua yang bercerai cenderung mengalami permasalahan terhadap konsep dirinya karena memiliki penilaian negatif di lingkungan sosial khususnya pada teman-teman sebayanya. Orangtua yang mengalami perceraian cenderung memengaruhi konsep diri pada siswa tersebut (Zuraida, 2019).

Siswa yang mengalami kondisi broken home cenderung memiliki konsep diri yang rendah dan lebih mudah mengalami perasaan negatif seperti emosi, kecewa, tertekan, malu, dan sakit hati. Konsep diri untuk mengetahui gambaran yang menyeluruh terhadap kemampuan dan sifat-sifat seseorang, atau sebagai persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri dibagi menjadi dua bagian yaitu konsep diri positif dan negatif. Akibat kondisi broken home, ada kecenderungan anak mengalami permasalahan terhadap konsep dirinya yaitu konsep diri yang negatif. Seseorang yang memiliki konsep diri negatif cenderung merasa pesimis dan merasa bahwa dirinya ditolak. Sedangkan, konsep diri positif dari seseorang cenderung merasa dirinya diterima,

mampu memperbaiki diri dan merasa setara dengan orang lain. Seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung bersifat stabil, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta tentang dirinya sendiri yang berkaitan dengan pengharapan, dan merancang tujuan yang sesuai dengan realita. Oleh karena itu perlunya adanya penanganan dalam mengembangkan dan meningkatkan konsep diri pada siswa yang mengalami kondisi broken home (Damayanti & Maemonah, 2020).

Rendahnya konsep diri pada siswa cenderung menyebabkan kesulitan untuk berpikir positif, rasa percaya diri yang rendah, tidak dapat bersosialisasi dengan baik, komunikasi yang kurang baik, dan rendahnya prestasi belajar. Rendahnya konsep diri menyebabkan siswa kurang dapat memahami dirinya sendiri dan tidak melakukan penanganan yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi. Konsep diri memiliki peranan penting dalam mengontrol serta mengelola informasi dengan lebih baik. Meningkatkan konsep diri pada siswa mengarahkan agar siswa memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, mampu bersosialisasi di lingkungan sosial, dapat menerima kekurangan dalam dirinya sehingga tidak membandingkan diri dengan orang lain, memahami bahwa setiap individu mampu melakukan tindakan yang bernilai baik saat berada dalam kondisi manapun (Ricky dkk, 2023). Konsep diri memiliki peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Perilaku individu akan selaras dengan cara individu memandang dirinya dengan memiliki konsep diri yang merupakan pandangan serta sikap seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri yang berperan penting membimbing perilaku individu (Septianthari dkk, 2023). Konsep diri positif yang dimiliki oleh siswa dapat mengarahkan perilaku siswa agar dapat diterima di lingkungan sosialnya. Konsep diri sebagai hasil dari proses mengenali diri sendiri, yang menjadi pandangan, penilaian seseorang mengenai siapa dirinya, dan bagaimana seseorang memahami dirinya (Jannati & Dantes, 2023).

Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung dapat mengenal dirinya dengan baik, sehingga secara otomatis dapat mengenali kelemahan dan keunggulan yang dimiliki dan membuat individu dapat menentukan cara yang tepat dalam mengatasi dan mengembangkan potensi yang dimilikinya yang mengarah pada penilaian diri yang positif. Konsep diri positif membuat individu mampu menghargai dirinya dan hidupnya sehingga menjadikan hidupnya lebih berguna, baik untuk dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Individu yang memiliki konsep diri negatif menunjukkan bahwa individu tidak dapat mengenali dirinya dengan baik sehingga tidak menyadari akan kelemahan dan keunggulannya, dan akhirnya tidak dapat mengembangkan potensi dirinya karena adanya perasaan tidak mampu dalam diri, serta memandang negatif terhadap diri dan hidupnya (Mazaya & Supradewi, 2023). Seseorang yang memiliki konsep diri negatif cenderung memiliki perilaku yang negatif seperti mudah menyerah dan selalu menyalahkan dirinya ketika mengalami kegagalan. Seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung berperilaku positif seperti terlihat lebih percaya diri dan bersikap positif terhadap sesuatu. Perkembangan konsep diri berpengaruh terhadap perilaku yang menentukan bagaimana seseorang bersikap kepada diri sendiri dan orang lain. Siswa yang konsep dirinya positif mempunyai kemampuan interaksi sosial yang baik. Seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung mampu menjadi dirinya sendiri tanpa mempedulikan tanggapan orang lain tentang dirinya, mampu menerima kelebihan orang lain, memiliki penerimaan yang besar terhadap diri sendiri, serta lebih terbuka (Aulina, 2019).

Siswa yang konsep dirinya berkembang dengan baik cenderung tumbuh rasa percaya diri, berani, bersemangat dalam belajar, memiliki keyakinan diri, menjadi pribadi yang mandiri dan memiliki pandangan yang baik tentang dirinya. Memiliki konsep diri yang positif membutuhkan pandangan diri yang positif dan menilai dirinya secara positif (Ranny dkk, 2017). Siswa yang memiliki konsep diri positif cenderung menjadi problem solver ketika dihadapkan pada suatu masalah, cenderung kreatif, bersifat spontan, dan memiliki harga diri yang tinggi karena siswa percaya terhadap dirinya sendiri dan memiliki motivasi yang baik, serta memiliki sikap positif tanpa berprasangka buruk jika berinteraksi dengan orang lain. Konsep diri positif menjadi faktor yang berperan sebagai perlindungan bagi siswa terhadap perilaku yang bermasalah (Asri & Sunarto, 2020).

Kondisi orangtua broken home yang cenderung menjadi pemicu perilaku melukai diri menjadi salah satu penyebab rendahnya daya tahan atau resiliensi pada diri siswa dalam menghadapi permasalahan (Katodhia & Sinambela, 2020). Permasalahan yang dihadapi oleh siswa yang memiliki keluarga broken home perlu dilakukan pengembangan kemampuan daya tahan untuk menghadapi kesulitan dan permasalahan yang dapat dicapai dalam kemampuan resiliensi. Resiliensi menjadi sebuah kemampuan individu untuk bangkit dari penderitaan dan diharapkan mental akan menjadi lebih kuat. Siswa dengan keluarga broken home cenderung mampu bangkit dari masalahnya ketika memiliki kemampuan resiliensi (Karya, 2022). Selama rentang kehidupan, siswa akan menghadapi berbagai masalah ataupun berada dalam situasi dengan kesulitan yang cenderung dapat menimbulkan tekanan bagi siswa sehingga perlu menghadapi kondisi tersebut yang diperlukan kemampuan resiliensi untuk bangkit kembali setelah berada dalam situasi tertekan. Seseorang yang resilien cenderung dapat menemukan cara untuk bertahan dalam keadaan yang penuh tekanan dan merubah keadaan menjadi kesempatan untuk mengembangkan diri. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah ketika menghadapi suatu masalah cenderung merasa terpuruk, memilih menyerah pada keadaan atau bahkan

mengalami berbagai permasalahan dalam sosial, mental ataupun fisik karena tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan. Resiliensi dapat membantu siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan, tuntutan, dan pengaruh negatif dari lingkungannya (Aziza & Sunawan, 2021). Kemampuan resiliensi yang dimiliki siswa berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan peningkatan kualitas kesehatan mental siswa (Suranata dkk, 2021). Resiliensi atau ketahanan diri menjadi salah satu aspek ketahanan individu memiliki kecepatan dan ketepatan dalam memecahkan masalah (Olok dkk, 2021). Kemampuan resiliensi berperan penting dalam membantu siswa di sekolah untuk menyesuaikan diri dalam tekanan hidup dan stres yang dihadapi dan dapat menghasilkan kemampuan mengelola stress yang baik untuk mengelola kesulitan secara efektif. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki keterampilan memecahkan masalah yang baik karena memaknai aspek positif dari pengalaman, dan berkompeten secara sosial guna mengubah lingkungan yang sulit menjadi sumber motivasi (Wahyuni & Wulandari, 2021).

Setiap siswa perlu dilatih untuk mengembangkan kemandirian sesuai perkembangannya. Terdapat siswa yang masih belum bisa mengambil suatu keputusan, yang cenderung berpengaruh pada kemandirian siswa (Antara dkk, 2019). Beberapa siswa di sekolah menunjukkan sikap kurangnya kemandirian seperti bergantung kepada orang lain, tidak mampu menyampaikan pendapat yang sedang dipikirkan, dan dalam pengambilan sebuah keputusan selalu didominasi oleh orang lain (Setiawan & Dharsana, 2018). Pendidikan karakter khususnya karakter kemandirian perlu dikembangkan kepada siswa supaya dapat menumbuhkan kemandirian (Madyana dkk, 2021). Kemampuan kemandirian diperlukan untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan diri sendiri secara bertanggung jawab. Individu yang memiliki kemandirian yang tinggi cenderung mampu menghadapi permasalahan karena tidak bergantung pada orang lain, berusaha menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang ada (Wulandhari dkk, 2021). Kemandirian siswa memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan kepribadiannya (Fitri & Yarni, 2022). Kemandirian menjadi kebutuhan seseorang untuk berdiri sendiri tanpa bergantung dengan orang lain dalam mengatasi masalah atau hambatan (Anggraini dkk, 2018). Kemandirian siswa dalam tingkah laku supaya adanya perubahan kemampuan dalam membuat keputusan dan pilihan, perubahan dalam penerimaan pengaruh orang lain, dan perubahan dalam merasakan kemampuan yang bisa diandalkan pada dirinya sendiri (Aditya dkk, 2021).

Siswa perlu berupaya secara bertahap melepaskan diri dari ketergantungan penuh selama ini terhadap orangtua atau orang dewasa lainnya (Sasmita dkk, 2020). Kemandirian menjadi kebutuhan siswa untuk mengatakan apa yang dipikirkan dan siswa perlu memahami dampak yang ditimbulkan jika tidak memiliki kemandirian, sehingga diharapkan kemandirian dapat memberikan manfaat yang positif untuk diri siswa (Laila dkk, 2019). Kemandirian penting dimiliki oleh siswa supaya terbiasa menghadapi segala situasi dan masalah yang ada tanpa bantuan orang lain (Anggraini dkk, 2018). Kurangnya kemandirian cenderung disebabkan karena individu kurang mampu mengatur dirinya sendiri, memiliki kebiasaan belajar yang kurang baik, tidak dapat memahami kemampuan yang dimiliki, dan tidak memiliki inisiatif (Septiari dkk, 2021). Siswa yang kurang memiliki kemandirian cenderung menunjukkan perilaku seperti tidak percaya dengan dirinya sendiri atau lebih mementingkan perkataan orang lain daripada dirinya, dan kurang mampu dalam mengambil keputusannya sendiri (Jamilah dkk, 2019).

Proses sosialisasi antara siswa dengan teman sebaya dapat memperkuat kemandirian remaja. Pada hubungan dengan teman sebaya mengarahkan siswa berpikir secara mandiri, membuat keputusan sendiri, menerima pandangan dan memahami perilaku orang lain yang diterima (Risyda dkk, 2021). Oleh karena itu, perlunya siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan resiliensi terhadap kemandirian supaya siswa mampu bangkit dari kesulitan maupun permasalahan yang dihadapi secara mandiri dan bertanggungjawab tanpa bergantung dengan orang lain dalam mengatasi masalah. Berdasarkan sintesis teori dari teori Reivich & Shatte (2002) dalam Hendriani (2022), Ramadhani (2022), A'yun (2021), Dharsana (2012), Fahyuni (2019), dan Asrori (2020) yang digunakan dalam penelitian ini, bahwa pengertian resiliensi terhadap kemandirian adalah kemampuan individu untuk merespon kesulitan dengan cara sehat dan produktif, bertahan dalam kondisi di luar kenyamanan, beradaptasi dengan suatu yang tidak sesuai supaya dapat mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan sendiri, mampu berinisiatif, serta tidak bergantung kepada orang lain dalam mengambil keputusan. Berdasarkan definisi tersebut mengandung enam dimensi yaitu: (1) merespon kesulitan dengan cara sehat dan produktif, (2) bertahan dalam kondisi di luar kenyamanan, (3) beradaptasi dengan suatu yang tidak sesuai, (4) mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan sendiri, (5) mampu berinisiatif, (6) tidak bergantung kepada orang lain dalam mengambil keputusan (). Hal tersebut membutuhkan peran guru bimbingan konseling melalui layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa.

Pada dasarnya siswa perlu berusaha sendiri dalam belajar menghadapi permasalahan dalam kehidupan sosial karena siswa yang berjuang sendiri dan bertumbuh dalam perkembangan dirinya menghadapi proses pendidikan. Siswa perlu mengetahui bahwa bagaimanapun permasalahan yang ada, maka siswa perlu berjuang untuk bangkit dan berusaha agar tetap dapat fokus dan konsentrasi belajar serta mampu mengerjakan

segala tugas yang perlu dilakukannya. Walaupun mengalami permasalahan, yang terpenting tetap bisa fokus menyelesaikan proses pendidikan dan dapat mengontrol pikiran serta mengelola perasaan agar siswa dapat merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Siswa perlu belajar bahwa jangan hanya karena masalah yang berasal dari orang lain lalu dimasukkan ke dalam diri tanpa dipilah terlebih dahulu dalam pemikiran sehingga perasaan menjadi tidak nyaman karena pikiran terfokus pada permasalahan. Sebenarnya siswa sebagai penempuh pendidikan perlu belajar menyaring setiap perkataan atau perilaku orang lain yang cenderung dapat mengganggu pemikiran atau menjadi pemikiran yang irasional dan belajar memilah informasi agar memiliki persepsi yang tepat terhadap permasalahan dan supaya bisa tetap merasa nyaman.

Penanganan konseling mampu meningkatkan konsep diri siswa broken home menjadi positif yang mendorong siswa untuk memahami diri sendiri dengan mengenal dirinya terlebih dahulu, mengerti akan kekurangan dan kelebihan, mampu mengatasi masalah yang dihadapi, dan mampu mengembangkan diri (Damayanti & Maemonah, 2020). Salah satu penanganan konseling yang dapat diberikan kepada siswa dalam menghadapi permasalahan yang terkait konsep diri dengan pandangan negatif siswa terhadap dirinya sendiri dan kurangnya resiliensi terhadap kemandirian siswa dalam menghadapi kesulitan maupun permasalahan adalah konseling dengan pendekatan rasional emotif behavioral dengan salah satu teknik yang mendukung yaitu teknik dispute cognitive. Konseling rasional emotif behavioral adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir rasional dengan akal sehat (rational thinking), perasaan (emoting), dan berperilaku (acting). Suatu perubahan terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan dalam cara berperilaku seseorang. Berpikir positif merupakan suatu kebiasaan untuk melihat segala sesuatu yang dihadapi atau diamati dari sudut pandang yang positif dan membiarkan pikiran berproses secara positif yang kemudian memengaruhi perilaku. Pola pikir positif menjadi kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari segi positif dan cenderung dapat berpikir optimis dalam cara pandang terhadap diri sendiri dan lingkungan. Pola pikir positif dan rasional inilah yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya (Paturrochmah, 2020).

Alasan pertama menggunakan penanganan dengan pendekatan konseling rasional emotif behavioral dalam penanganan kasus pada penelitian ini karena pendekatan konseling berfokus membantu konseli dalam menghadapi keyakinan irasional dan belajar mengelola pikiran, emosi, dan perilaku dengan cara yang lebih sehat dan realistis dengan tujuan mengenali dan mengubah keyakinan dan pola pikir negatif (Putri dkk, 2022). Konseling rasional emotif behavioral menjadi pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, dan mengarahkan dengan mementingnya adanya berdiskusi dan mengadaptasi cara berpikir konseli (Ilahi dkk, 2022). Konseling rasional emotif behavioral memiliki tujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki individu menjadi keyakinan rasional dengan cara membentuk filosofi hidup yang didasari dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Individu yang memiliki filosofi hidup yang rasional cenderung lebih baik dan bahagia dalam menjalankan kehidupannya (Setyowati & Suwarjo, 2021). Secara khusus, pendekatan rasional emotif behavioral menekankan bahwa individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional. Pikiran dan perasaan negatif yang merusak diri dapat diperdebatkan dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran menjadi logis dan rasional. Pendekatan rasional emotif behavioral mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya (Utari dkk, 2018).

Alasan kedua menggunakan penanganan dengan pendekatan konseling rasional emotif behavioral dalam penanganan kasus pada penelitian ini karena pada konseling rasional emotif behavioral, siswa belajar mengubah keyakinan irasional dari persepsi cara pandang terhadap permasalahan menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional (realistis) terhadap permasalahan, serta mengarahkan cara pandang yang positif terhadap diri siswa sendiri untuk meningkatkan konsep diri positif. Tujuan dari penerapan konseling rasional emotif behavioral adalah adanya perubahan yang lebih baik dari sebelumnya terkait keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional (realistis) serta perubahan yang lebih adaptif dalam perilaku dan perasaan yang dialami. Perubahan pola pikir (kognitif) siswa menjadi lebih rasional, realistis, terbuka dan menambah pengetahuan terkait bagaimana persepsi terhadap masalah yang dialami dan bagaimana siswa mampu menyimpulkan solusi yang tepat dalam merespon masalah yang dialami. Perubahan perasaan (afektif) menjadi lebih nyaman dan sehat dari sebelumnya karena cara pandang dan persepsi terhadap permasalahan sudah lebih bijak dan cenderung dapat melihat sisi positif dari realita yang ada, serta cara pandang dan persepsi terhadap diri sendiri lebih positif untuk merubah cara pandang sebelumnya yang negatif (Rusdayanti dkk, 2023).

Salah satu teknik yang mendukung dalam pendekatan konseling rasional emotif behavioral adalah teknik dispute cognitive yaitu teknik yang diterapkan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang dapat memperdebatkan atau menentang pemikiran irasional konseli (Muyassirothul'Aliyah dkk, 2023). Konseling rasional emotif behavioral menantang konseli untuk menghadapi keyakinan irasional dengan menunjukkan bukti kontradiktif yang dikumpulkan dan evaluasi, membantu konseli mengevaluasi kembali keyakinan kaku dan meminimalkannya dengan berusaha menggantinya dengan pemikiran yang lebih fleksibel. Konseli perlu

dibantu memahami bahwa pikirannya mengendalikan perasaannya dan konseli diajarkan untuk membantah keyakinannya yang tidak rasional dan dibantu untuk memahami pemikiran yang tidak rasional. Teknik *dispute cognitive* ditujukan mengajukan pertanyaan kepada konseli yang menantang logika keyakinan konseli (Aman & Aziz, 2018).

Para siswa perlu mendapatkan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak terutama dari pihak keluarga, sekolah, maupun masyarakat demi menunjang konsep diri siswa dan resiliensi terhadap kemandirian siswa dalam menghadapi permasalahan. Namun pada kenyataannya, upaya guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa untuk mengembangkan konsep diri positif dan kemampuan resiliensi terhadap kemandirian masih mengalami kendala seperti terbatasnya sarana berupa perangkat atau instrumen maupun modul panduan yang dapat membantu dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan konsep diri positif dan resiliensi terhadap kemandirian siswa. Panduan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kualitas konsep diri positif dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa juga masih terbatas sehingga mengakibatkan layanan bimbingan dan konseling belum mampu terlaksana secara optimal dan belum dapat tercapai sesuai harapan. Guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator berperan penting dalam membantu siswa untuk memiliki ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Upaya guru bimbingan konseling dapat melatih siswa supaya memiliki ketahanan psikologis (resiliensi) yang baik sehingga siswa dapat memiliki respon yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan, serta dapat memiliki persepsi, perasaan, dan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi kesulitan (Suranata dkk, 2022). Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan buku panduan pelaksanaan model konseling yang dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi latar belakang penelitian pengembangan ini yang akan ditindaklanjuti adalah penelitian berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Rasional Emotif Behavioral Teknik Dispute Cognitive Untuk Meningkatkan Konsep Diri dan Resiliensi Terhadap Kemandirian Pada Siswa”. Adanya panduan ini ditujukan utamanya kepada guru bimbingan dan konseling yang secara akademis dan praktisi memahami konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *dispute cognitive* dapat diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa di sekolah. Penelitian ini melaporkan hasil pengembangan buku panduan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *dispute cognitive* sebagai upaya untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran dan penanganan praktis oleh praktisi guru bimbingan dan konseling sebagai konselor yang berguna bagi siswa sebagai penempuh pendidikan agar dapat tetap fokus berproses dalam pendidikan dan tetap mampu menyelesaikan segala tugas pendidikan walaupun sebagaimana beratnya masalah yang dialami yang cenderung dapat mengganggu pikiran dan perasaan siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Model penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan yaitu penelitian (research) dan pengembangan (development) atau (R&D). Penelitian ini menggunakan model pengembangan 4D (Four D) yang dikembangkan oleh S. Thiagarajan, Dorothy S. Semmel dan Melvyn I. Semmel pada tahun 1974. Model pengembangan 4D terdiri dari empat tahap yaitu tahap define (pendefinisian), design (perancangan), develop (pengembangan), dissemination (penyebaran). Penelitian ini menggunakan metode pengembangan 4D karena memiliki tujuan untuk menghasilkan produk yang berupa panduan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner konsep diri, kuesioner resiliensi terhadap kemandirian, kuesioner isi buku panduan, dan kuesioner kepraktisan buku panduan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif dan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3 orang pakar bidang bimbingan dan konseling untuk uji validitas isi buku panduan, 35 siswa untuk uji coba instrumen dan buku panduan, 5 orang guru bimbingan konseling untuk uji kepraktisan, serta 35 siswa untuk uji efektivitas buku panduan yaitu peserta didik kelas IX SMP Sapta Andika Denpasar yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada siswa dengan memiliki gejala pada permasalahan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian akibat kondisi broken home yang dialami. Metode analisis yang digunakan yaitu : (1) Uji validitas rancang bangun buku panduan, (2) Uji validitas isi buku panduan, (3) Uji kepraktisan buku panduan, dan (4) Uji efektivitas buku panduan untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian ini yaitu (1) untuk menyusun dan menghasilkan rancang bangun buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa, (2) untuk mengetahui dan mendeskripsikan validitas isi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa, (3) untuk mengetahui dan mendeskripsikan kepraktisan implementasi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa, (4) untuk mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas implementasi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.

Rancang bangun pada buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa adalah terdiri dari lima Bab sebagai berikut: (1) Bab I berisi petunjuk penggunaan buku panduan, (2) Bab II berisi materi konsep, (3) Bab III berisi petunjuk umum tahapan pelaksanaan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive, (4) Bab IV berisi petunjuk khusus tahapan pelaksanaan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive meningkatkan konsep diri, dan (5) Bab V berisi petunjuk khusus tahapan pelaksanaan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive meningkatkan resiliensi terhadap kemandirian. Rancang bangun buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive pada penelitian ini dikhususkan untuk mengembangkan konsep diri positif pada siswa dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.

Sejalan dengan penelitian Hartanti, Sutijono, & Kusbandiami (2019) yang berjudul pengembangan modul saku konseling rasional emotif terapi bagi calon konselor dalam mengembangkan konsep diri positif bahwa untuk mengembangkan konsep diri positif pada siswa dapat dilakukan dengan pengembangan panduan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan konsep diri positif siswa. Panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive ini dapat menunjang pendidikan di sekolah dalam mengembangkan konsep diri positif pada siswa supaya siswa memiliki cara pandang yang positif terhadap diri siswa sendiri. Adanya buku panduan konseling dapat menunjang sarana dan prasarana fasilitas penunjang teknis yang diperlukan dalam menyelenggarakan layanan bimbingan konseling seperti buku panduan konseling yang keberadaannya masih terbatas. Buku panduan konseling ini dapat mendukung tujuan dan keberhasilan dari layanan bimbingan konseling di sekolah. Adanya buku panduan konseling rational emotive behavior therapy ini juga memberikan dampak positif bagi guru bimbingan konseling yang dapat membantu dalam menangani permasalahan siswa di sekolah (Indriyani dkk, 2022).

Validitas isi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada penelitian ini didapatkan dari hasil perhitungan Content Validity Index (CVI) menggunakan Formula Lawshe sebesar 0,8825 yang dapat disimpulkan bahwa validitas isi buku panduan dinyatakan valid sehingga memiliki kelayakan untuk dikembangkan dan diimplementasikan oleh guru bimbingan konseling kepada siswa. Penilaian indeks validitas isi (Content Validity Index) terhadap buku panduan konseling merupakan hal yang penting karena hasil dari penilaian dijadikan dasar untuk perbaikan atau revisi terkait produk buku panduan konseling sebelum dilakukan uji coba. Buku panduan konseling penting sebagai acuan guru bimbingan konseling dalam melaksanakan tugasnya di sekolah sebagai sarana dan prasana dalam penyelenggaraan layanan bimbingan konseling di yang bermanfaat sebagai pendukung program bimbingan konseling (Suastari dkk, 2021). Produk buku panduan yang dikembangkan sudah melalui tahapan validasi isi dan dinyatakan layak. Tahapan validasi isi dilakukan oleh ahli dan praktisi yang terdiri dari dosen bimbingan konseling dan guru bimbingan konseling. Prosedur dalam mengembangkan buku panduan ini menggunakan model pengembangan 4D dengan buku panduan telah dikembangkan dari segi penulisan dan bahasa supaya mudah dipahami oleh para pembaca (Vat dkk, 2023).

Kepraktisan buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian dapat diketahui berdasarkan hasil penilaian lima orang guru bimbingan konseling dan berdasarkan kriteria penilaian acuan patokan, maka kepraktisan panduan ini ditemukan dengan hasil rata-rata 96,25 % yang artinya buku panduan ini sangat praktis digunakan oleh guru bimbingan dan konseling. Pengembangan pembelajaran yang dikembangkan perlu dinyatakan teruji kepraktisannya yang dapat dilihat dari hasil responden guru yang dapat dikategorikan kepraktisannya (Oktavia dkk, 2022). Perlunya instrumen yang digunakan untuk memperoleh data kepraktisan bahan ajar booklet dengan menggunakan angket untuk mengetahui kelayakan dari bahan ajar yang dikembangkan. Jika presentase menunjukkan rentang 86%-100% dapat dikategorikan sangat praktis atau valid dapat digunakan karena sudah memenuhi kriteria kepraktisan (Diki dkk, 2022).

Keefektifan buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive dapat dianalisis berdasarkan hipotesis pada penelitian ini. Pengujian hipotesis pertama dan hipotesis kedua dalam penelitian ini akan dilakukan melalui uji ANOVA. Pengujian hipotesis ketiga dalam penelitian ini akan dilakukan melalui uji MANOVA. Uji prasyarat yang harus dipenuhi dalam analisis uji ANOVA yaitu uji normalitas dan uji homogenitas sudah dilakukan dalam penelitian ini. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi 0,005. Ini berarti Sig. (p value) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa implementasi panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive efektif untuk meningkatkan konsep diri pada siswa. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi 0,007. Ini berarti Sig. (p value) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa implementasi panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive efektif untuk meningkatkan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. Uji prasyarat yang harus dipenuhi dalam analisis uji MANOVA yaitu uji linieritas, uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji homogenitas matriks kovarian sudah dilakukan dalam penelitian ini. Hasil uji MANOVA pada hasil uji multivariat pada Wilks' Lambda menginformasikan bahwa nilai $F = 4.149$, $p = 0,020$; Wilk's $\Lambda = 0,890$.

Diketahui nilai signifikansi 0,020 (< 0,05) nilai tersebut kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive efektif untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa. Kriteria tingkat efektivitas pada uji effect size yaitu $0,2 < ES \leq 0,8$ dikategorikan efektivitas sedang atau cukup efektif. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh hasil uji effect size pada konsep diri didapatkan nilai ES sebesar 0,688, sehingga dapat disimpulkan bahwa panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive cukup efektif dalam meningkatkan konsep diri pada siswa. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh hasil uji effect size pada resiliensi terhadap kemandirian didapatkan nilai ES sebesar 0,659, sehingga dapat disimpulkan bahwa panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive cukup efektif dalam meningkatkan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh hasil uji effect size antara konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian didapatkan nilai ES sebesar 0,485, sehingga dapat disimpulkan bahwa panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive cukup efektif dalam meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.

Beberapa penelitian telah membuktikan keefektifan konseling rasional emotif behavioral diantaranya penelitian oleh Rahayu (2019) bahwa intervensi konseling rasional emotif behavioral terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi pasien pasca operasi kanker dilihat dari hasil uji efektivitas menggunakan analisis statistik dengan uji t diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan hasil posttest kelompok eksperimen. Selanjutnya penelitian Andini dkk (2020) bahwa melalui konseling rasional emotif behavioral, remaja dapat meluruskan keyakinan negatifnya agar dapat menghadapi masalah akibat perceraian orang tua secara positif. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Wahyu (2019) yang berjudul Efektivitas Pendekatan REBT Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Dengan Keluarga Broken Home Di SMA N 1 Depok didapatkan nilai Asymp. Sig. 2-tailed sebesar 0,043, dimana $0,043 < \alpha (0,05)$ bahwa pendekatan konseling rasional emotif behavioral efektif terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa dengan keluarga broken home di SMA N 1 Depok. Senada dengan temuan penelitian Lubis & Novia (2019) yang berjudul The Effect of Individual Counseling through Rationale Emotive Behavior Therapy (REBT) approach on the Bullied Students' Resilience menjelaskan bahwa terdapat pengaruh konseling dengan pendekatan rasional emotif behavioral therapy (REBT) terhadap resiliensi siswa yang korban bullying di SMP Swasta Amir Hamzah.

Hasil temuan dalam penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Tarigan, Hanim, & Wirasti, (2020) yang berjudul Video Simulasi Pengembangan Video Simulasi Konseling Teknik Dispute Cognitive Untuk Meningkatkan Resiliensi juga mendukung bahwa simulasi menggunakan teknik dispute cognitive dalam penelitian ini bermanfaat bagi konselor dan dapat mengoptimalkan tingkat peningkatan resiliensi. Selain itu, hasil penelitian Ramadhani, Yuliadi, & Saniatuzzulfa (2023) yang berjudul Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Kemandirian dan Religiusitas menunjukkan terdapat hubungan kuat dan signifikan antara kemandirian dan religiusitas dengan resiliensi yaitu nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) menunjukkan terdapat hubungan kuat dan signifikan antara kemandirian dengan resiliensi. Temuan dalam penelitian ini juga didukung oleh penelitian Thahir & Firdaus (2017) yang berjudul Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bahwa konseling rational emotive behavior therapy (REBT) dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positifnya.

Penelitian Setyowati & Suwarjo (2021) yang berjudul konseling individu rational emotive behavior: studi eksperimen juga menjelaskan bahwa terhadap peningkatan konsep diri mendukung bahwa konseling rasional emotif behavior efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa. Menurut penelitian Prasetyo (2018) yang berjudul Keefektifan Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa bahwa konseling rasional emotif perilaku lebih efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Konseling dengan

pendekatan rasional emotif behavioral membantu siswa membentuk pikiran-pikiran yang lebih rasional, mengarahkan pada penerimaan diri dan kebahagiaan, serta mendorong siswa menerima hidupnya tanpa syarat (Saiful & Nikmarijal, 2020). Keyakinan rasional yang dimiliki siswa berkaitan dengan hal-hal positif seperti dapat menerima diri sendiri, mampu mengaktualisasikan diri dengan baik, dan dapat memelihara diri dengan baik (Yanti & Saputra, 2019). Konseling rasional emotif behavioral adalah suatu pemberian layanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan cara menekankan pada proses berpikir untuk mengembalikan pikiran-pikiran rasional sehingga tercapainya suatu perubahan sikap karena konseli diyakini memiliki potensi untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab dengan keputusannya (Setiariawan dkk, 2018).

Simpulan

Rancang bangun pada buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa adalah terdiri dari lima bagian bab di dalamnya yang mencakup petunjuk penggunaan buku panduan, materi konsep, petunjuk umum tahapan pelaksanaan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive, petunjuk khusus tahapan pelaksanaan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian. Validitas isi buku panduan dinyatakan valid sehingga memiliki kelayakan untuk dikembangkan dan diimplementasikan oleh guru bimbingan konseling kepada siswa. Kepraktisan buku panduan ini dinyatakan sangat praktis digunakan oleh guru bimbingan dan konseling. Hasil uji efektifitas menunjukkan bahwa implementasi panduan konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive secara simultan cukup efektif untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa.

Penelitian selanjutnya yang akan menggunakan penelitian ini sebagai kajian relevan yang dapat menunjang penelitian lanjutan diharapkan dapat menambahkan aspek yang dapat mengembangkan kemampuan resiliensi terhadap kemandirian dan konsep diri positif pada siswa. Selain itu, penelitian lanjutan diharapkan dapat menambahkan langkah-langkah praktis pada kajian teori yang dapat dengan mudah diterapkan oleh siswa pada kehidupan sehari-hari untuk mengembangkan konsep diri positif dan kemampuan resiliensi terhadap kemandirian siswa. Guru bimbingan konseling di sekolah diharapkan dapat melaksanakan program bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan konsep diri positif dan resiliensi terhadap kemandirian siswa melalui konseling rasional emotif behavioral teknik dispute cognitive, karena layanan ini dapat meningkatkan kesejahteraan diri siswa yang mengalami kondisi broken home dan kecenderungan gejala perilaku melukai diri akibat permasalahan dan akibat kondisi broken home yang dialami.

Referensi

- Aditya, I. M. A., Dantes, N., & Suarni, N. K. (2021). Pengembangan buku panduan konseling transpersonal untuk mengembangkan karakter kemandirian siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 23-31.
- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi*, 6(1), 37-47.
- Aman, R. C., & Aziz, D. A. (2018). Application of the disputation technique to enhance students self esteem. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, ISSN: 2146-5193, 1207-1214.
- Andini, R., Hafina, A., & Farida, E. (2020). Rational emotive behaviour therapy counselling with imagery technique to improve resilience of teenage as victims of divorce. In *International Conference on Elementary Education*, 2(1), 220-236.
- Anggraini, H., Dantes, N., & Dharsana, I. K. (2018). Konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study untuk meningkatkan kemandirian. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 79-86.
- Antara, M. P., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2019). Konseling behavioral dengan strategi self management untuk meningkatkan kemandirian. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(1), 50-57.
- Arifin, I. A., Soetikno, N., & Dewi, F. I. R. (2021). Kritik diri sebagai mediator pada hubungan konsep diri dan perilaku nonsuicidal self-injury remaja korban perundungan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 317-326.
- Asri, D. N. & Sunarto (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri remaja (studi kualitatif pada siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1).
- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner*. Penerbit CV. Pena Persada, Jawa Tengah.
- Aulina, N. (2019). Konsep diri, kematangan emosi, dan perilaku bullying pada remaja. *Cognicia*, 7(4), 434-445.
- A'yun, K. (2021). *Resiliensi, Inovasi dan Motivasi Pertemuan Tatap Muka Terbatas*. Penerbit Akademia Pustaka, Tulungagung.

- Aziza, Z. N., & Sunawan, S. (2021). Dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 73-82.
- Damayanti, R., & Maemonah (2020). Konseling spiritual dalam meningkatkan self concept remaja broken home. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 55-69.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71-86.
- Dharsana, I. K. (2012). *Teori-Teori Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP Undiksha. Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Diki, S. A. A., Mukmin, B. A., & Wenda, D. D. N. (2022). Pengembangan bahan ajar booklet berbasis kontekstual pada materi sumber energi untuk siswa kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 159-164.
- Djoenaedi, S. S. A., & Pratitis, N. T. (2020). Terapi neuro linguistic programming (NLP) untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan non-suicidal self injury (NSSI). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 269-285.
- Epivania, V., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kematangan emosi dan perilaku melukai diri pada mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7337-7344.
- Fahyuni, E. F. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Penerbit UMSIDA PRESS, Sidoarjo.
- Fitri, R., & Yarni, L. (2022). Gambaran kemandirian remaja dari keluarga single parent (studi kasus pada remaja di RT 008 RW 003 Kelurahan Perawang). *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 3467-3472.
- Hardiansyah, R. (2018). Sebulan, 152 siswa SMP sayat tangan, para murid mengaku buat penuhi tantangan. *TribunLampung.co.id*. <https://lampung.tribunnews.com/2018/10/05/152-siswasmp-sayat-tangan-dalam-sebulan-para-murid-mengaku-buat-penuhi-tantangan>
- Hartanti, J. (2018). *Konsep Diri (Karakteristik Berbagai Usia)*. Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya.
- Hartanti, J., Sutijono, & Kusbandiami. (2019). Pengembangan modul saku konseling rational emotif terapi (ret) bagi calon konselor dalam mengembangkan konsep diri positif. *SNHRP-II : Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, ISBN 978-602-5793-57-8, 347-356.
- Hendriyani, W. (2022). *Resiliensi Psikologis*. Penerbit Kencana, Jakarta.
- Ilahi, A. F., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2022). Rational emotive behavior counseling with mindfulness techniques (ruqyah meditation) to increase the noble character of students. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 322-328.
- Indriyani, M., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2022). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavior therapy untuk mereduksi perilaku ketidakjujuran akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 08-16.
- Jamilah, U., Suarni, N. K., & Gading, I. K. (2019). Pengaruh model konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self autonomy. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(1), 24-31.
- Jannati, I. Z., & Dantes, N. (2023). Pengembangan instrumen konsep diri dalam manajemen waktu pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9 (1), 104-115.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367.
- Karya, B. (2022). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home di kelurahan pendahara kabupaten katingan: dynamics of adolescent resilience with the broken home family in kelurahan pendahara kabupaten katingan. *Anterior Jurnal*, 21(2), 78-85.
- Katodhia, L., & Sinambela, F. C. (2020). Efektivitas pelatihan emotional intelligence untuk meningkatkan resiliensi pada siswi smp yang melakukan self injury. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 114-131.
- Khotimah, K. (2018). Faktor pembentuk resiliensi remaja dari keluarga broken home di desa pucung lor kecamatan kroya kabupaten cilacap. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 12(1), 136-157.
- Laila, I., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2019). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan self autonomy melalui lesson study. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 87-91.
- Lawshe, C. H. (1975). *A Quantitive Approach to Content Validity*. Purdue University: Personnel Psychology.
- Lubis, Z., & Novia, N. (2019). The effect of individual counseling through rationale emotive behavior therapy (rebt) approach on the bullied students' resilience. In *1st International Conference on Education Social Sciences and Humanities (ICESSHum)*, 105-110. Atlantis Press.
- Madyana, I. M. S., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2021). Pengembangan instrumen pengukuran karakter self-autonomy pada masa pra remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 32-40.
- Masdudi. (2015). *Aplikasi Psikologi Perkembangan, Dalam Perilaku Sosial Individu*. Penerbit Eduvision, Graha Bima Terrace, Jawa Barat.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2023). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112.

- Muyassirotnul'Aliyah, S., Ramli, M., & Wahyuni, F. (2023). Modification of rational emotive behavior therapy (rebt) approach with cognitive disputation techniques in group counseling based on cyber counseling. In International Conference on Educational Management and Technology (ICEMT), 85-95. Atlantis Press.
- Oktavia, A., Oktavia, M., & Kuswidyarnarko, A. (2022). Pengembangan media pakapindo pada pembelajaran tematik tema 7 kelas iii sd negeri 3 simpang teritip. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1945-1949.
- Olok, W., Dantes, N., & Suarni, N. K. (2021). Development of resilient measurement instruments for high school students in denpasar. *Bisma The Journal of Counseling*, 5(2), 135-141.
- Paturrochmah, H. (2020). Rasional emotif behavior therapy (REBT) islam dalam menumbuhkan sikap mental positif. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 200-217.
- Prasetyo, M. H. H. (2018). Keefektifan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan konsep diri siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2(2), 120-128.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" denpasar. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(2), 215-223.
- Rahayu, H. (2019). Efektifitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi pasien pasca operasi kanker di rsud al-ihsan provinsi jawa barat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9 (2), 215-228.
- Ramadhani, D. Y. (2022). Monograf Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Mahasiswa. Penerbit CV. Eureka Media Aksara, Surabaya.
- Ramadhani, D., Yuliadi, I., & Saniatuzzulfa, R. (2023). Resiliensi pada remaja panti asuhan ditinjau dari kemandirian dan religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrijiwa*, 8(1), 11-27.
- Ranny, R., AM, R. A., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep diri remaja dan peranan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 40-47.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. Broadway Book, New York.
- Ricky, M., Gading, K., & Dharmayanti, A. (2023). Efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan konsep diri siswa di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(1), 487-491.
- Risyda, R., Gading, I. K., & Sudarsana, G. N. (2021). Pengembangan skala kemandirian pengambilan keputusan studi lanjut pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 89-95.
- Rusdayanti, I. A. D., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2023). Application of a rational emotive behavioral approach in group counseling in an educational setting. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 4(2), 52-66.
- 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.
- Sasmita, H., Prayitno, P., & Karneli, Y. (2020). Layanan bimbingan konseling sebagai upaya pembentukan kemandirian siswa. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 37-47.
- Septianthari, N. M. F. D., Dantes, N., & Sariyasa, S. (2023). Determinasi literasi numerik, motivasi berprestasi, dan konsep diri terhadap hasil belajar matematika. *Media Bina Ilmiah*, 17(11), 2603-2612.
- Septiari, N. P. I., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2021). Pengembangan panduan konseling client centered untuk mengembangkan karakter kemandirian siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 96-102.
- Setiariawan, K. H., Tirka, I. W., & Dantes, N. (2018). Konseling rasional emotif behavior dengan teknik reframing untuk meningkatkan self achievement. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(1), 01-08.
- Setiawan, G. D., & Dharsana, I. K. (2018). Strategi self management model yates dan model cormier terhadap pengembangan self outonomy ditinjau dari pola asuh. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 48-57.
- Setyowati, D., & Suwarjo, S. (2021). Konseling individu rasional emotive behavior: studi eksperimen terhadap peningkatan konsep diri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9 (4), 315-320.
- Suastari, N. P. N., Dantes, N., & Dharsana, I. K. (2021). Pengembangan panduan model konseling behavioral untuk meningkatkan self management pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 15-22.
- Suranata, K., Dharsana, I. K., Paramartha, W. E., Dwiawati, K. A., & Ifdil, I. (2021). Pengaruh model strength-based counseling dalam lms schoology untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 137-146.
- Suranata, K., Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Bakar, A. Y. A. (2022). SMART-R counseling: developing student resilience during the covid-19 pandemic. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(1), 103-108.
- Tarigan, R. O., Hanim, W., & Wirasti, R. A. M. K. (2020). Video simulasi pengembangan video simulasi konseling teknik dispute cognitive untuk meningkatkan resiliensi. *Jurnal Pembelajaran Inovatif*, 3(1), 01-08.

- Thalib, S. B. (2018). Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Penerbit Kencana, Jakarta.
- Thahir, A., & Firdaus, F. (2017). Peningkatan konsep diri positif peserta didik di smp menggunakan konseling individu rational emotive behavior therapy (REBT). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(1), 47-64.
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Melvyn, I. S. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children*. Washington D.C.: National Center for Improvement of Educational System.
- Utari, P. D. A., Gading, K., & Tirka, W. (2018). Pengaruh konseling rasional emotif behavior dengan teknik role playing terhadap self succorance. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(1), 36-45.
- Vat, A. P. L., Dharmayanti, P. A., & Putri, D. A. W. M. (2023). Pengembangan buku panduan konseling kelompok teknik role playing untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa sma. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 473-478.
- Wahyu, A. H. (2019). Efektivitas pendekatan REBT terhadap resiliensi akademik siswa dengan keluarga broken home di SMA N 1 Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 457-468.
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi remaja dan implikasinya terhadap kebutuhan pengembangan buku bantuan diri. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 78-88.
- Wulandhari, N. N. S. A., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2021). The effectiveness of behavioral counseling with modeling techniques to improve student's self autonomy and self endurance. *Bisma The Journal of Counseling*, 5(2), 70-75.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2019). Penerapan pendekatan rebt (rasional emotive behavior therapy) untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Fokus*, 1 (6), 249–257.
- Yudiati, E. A., Sugiharto, D. Y. P., Purwanto, E., & Sunawan, S. (2022). Peran relasi dalam keluarga dalam membentuk konsep self pada wanita pelaku self-injury. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 5(1), 367-371.
- Zuraida, Z. (2019). Konsep diri pada remaja dari keluarga yang bercerai. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 88-97.