

## **Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis**

Hirmaningsih, Irna Minauli

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
email: hirmingsih@uin-suska.ac.id

### **Abstrak**

Anak *enuresis* memiliki harga diri lebih rendah dibandingkan anak-anak yang lain. Penelitian Dryden (2006) menunjukkan adanya kaitan antara harga diri dan *irrational thought* yang dapat diatasi dengan *rational emotive behavior therapy (REBT)*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas REBT dalam meningkatkan harga diri anak *enuresis*. Desain penelitian ini adalah desain eksperimental *before-after study*. Sampel penelitian berjumlah 3 orang anak *enuresis* yang berada pada usia 7-12 tahun. Peneliti memberikan skala harga diri sebelum terapi dilakukan (*pre-test*) dan setelah terapi (*post-test*). Untuk membandingkan skor subjek pada *pre-test* dan *post-test*, data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Hasilnya menunjukkan bahwa setiap subjek menunjukkan perubahan tingkatan harga diri. Secara umum *rational emotive behavior therapy (REBT)* efektif dapat meningkatkan harga diri pada anak *enuresis*.

**Kata kunci:** *rational emotive behavior therapy (REBT), harga diri, enuresis*

### **Abstract**

Children with enuresis problem have lower self-esteem compared with normal children. Riset Dryden (2006) believes there is a correlation between self-esteem and irrational thinking that can be handling with rational emotive behavior therapy (REBT). The aim of this research is to examine the effectiveness of REBT to increase the self-esteem of enuresis children. In this research, the experimental design is applied by means of before-after study. The subjects are three enuresis children whose age-range is from 7-12 years old. The researcher measured the level of self-esteem before and after intervention. The data analyzed using statistic, Wilcoxon test, to compare the pretest and posttest subjects scores. The result shown difference between before and after REBT, subjects increasing their self-esteem. In general, rational emotive behavior therapy (REBT) effective to enhance the self esteem of children with enuresis.

**Keywords:** *rational emotive behavior therapy (REBT), self-esteem, enuresis*

### **Pendahuluan**

*Enuresis* atau mengompol merupakan suatu kondisi yang biasanya terjadi pada anak-anak yang berusia di bawah lima tahun. Hal ini dikarenakan anak-anak belum mampu melakukan pengendalian diri termasuk mengendalikan buang air kecil. Seiring dengan bertambahnya usia, anak-anak belajar melakukan pengendalian buang air kecil. Namun ada anak yang di atas usia lima tahun yang belum mampu mengendalikan diri dalam buang air kecil. Kondisi anak yang tak mampu mengendalikan buang air kecil di saat usia lima tahun ke atas inilah yang mengindikasikan gangguan yang disebut dengan *enuresis* (Nevid, 2005).

Nurizka (2008) menyebutkan bahwa *enuresis* memunculkan stigma sosial, emosi negatif, stres serta ketidaknyamanan bagi anak maupun keluarga. Redsell dan Colliert (dalam Nurizka, 2008) juga mengemukakan terjadinya ketakutan atau rasa malu jika diketahui oleh lingkungan sekolah, terbatasnya kemampuan anak dalam beraktivitas sosial dengan teman-temannya,

bahkan pada anak yang lebih besar dilaporkan menghasilkan isolasi sosial yang menyebabkan perasaan harga diri yang rendah.

Dalam DSM-IV-TR yang dipublikasikan oleh APA (2000) juga dijabarkan sejumlah gangguan yang berhubungan dengan *enuresis* seperti aktivitas sosial anak yang terbatas misalnya menjadi tidak mampu untuk tidur di tempat lain selain rumahnya dan pengaruhnya kepada harga diri anak, di jauhi oleh teman-teman sebaya dan mendapatkan perlakuan buruk dari orangtua atau pengasuh seperti dimarahi, dihukum atau ditolak. Penemuan Redsell dan Colliert (dalam Nurizka, 2008) dari 15 studi tentang *enuresis* ditemukan bahwa anak yang lebih muda dilaporkan memiliki masalah perilaku yang lebih sulit daripada anak yang lebih tua.

Perlakuan buruk dari orangtua atau pengasuh atau orang dewasa di sekitar anak yang menganggap hal itu memalukan bagi anak dan keluarga akan mempengaruhi pertumbuhan harga diri anak yang akhirnya menimbulkan masalah emosional, anak memiliki harga diri yang rendah dan permasalahan

yang lain. Daulay (2008) mengungkapkan bahwa *enuresis* dapat menyebabkan harga diri anak yang semakin berkurang dan berdampak pada perkembangan kepribadiannya. Hal ini juga sejalan dengan hasil survei yang dilakukan tahun 2002 oleh Dobson (dalam Sumiati, 2007) yang menunjukkan bahwa 85% perilaku mengompol memiliki pengaruh yang besar pada anak, seperti membuat kehilangan harga diri (*self-esteem*), perasaan "berbeda" dan takut mengalami *bullying* oleh teman sebayanya ketika terjadi saat camping sekolah atau kegiatan sekolah lainnya yang mengharuskan menginap.

Harga diri atau *self-esteem* adalah evaluasi komprehensif yang dilakukan berkenaan dengan hal-hal yang berkaitan tentang dirinya, yang mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu tersebut meyakini dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil dan berharga (Coopersmith dalam Mruk 2006). Harga diri ini penting bagi perkembangan anak karena harga diri adalah dasar terbentuknya perilaku individu yang bersangkutan (Branden, 1987). Widodo (dalam Ismail, 2005) menegaskan bahwa harga diri akan muncul dalam perilaku yang dapat diamati. Harga diri akan mempengaruhi proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil, nilai-nilai yang dianut serta tujuan hidup.

Perkembangan harga diri dimulai pada masa kanak-kanak, yaitu pada dua atau tiga tahun pertama kehidupannya, sejak kesadaran diri yang masih sederhana mulai berkembang. Pada saat ini anak mulai dapat membedakan antara bagian-bagian dari tubuhnya dan bagian-bagian dari benda lain. Johnson & Johnson (dalam Ismail, 2005) mengungkapkan bahwa bersamaan dengan berkembangnya kesadaran diri tersebut, anak mulai memformulasikan konsep diri dan mengembangkan proses pembentukan harga diri. Pada mulanya anak menilai dirinya melalui sikap orangtua yang ditujukan pada dirinya. Seiring bertambah usia anak, maka anak mulai berinteraksi dengan orang lain, melalui interaksi dengan orang lain yang semakin menambah luas pergaulan sikap terhadap dirinya mulai bertambah dan akan mempengaruhi secara keseluruhan anak memandang dan menilai dirinya.

Anak-anak yang mengalami *enuresis* yang mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari orangtua, saudara, orang dewasa di sekitarnya bahkan dari teman sebayanya melalui respon-respon mereka akan situasi dirinya akan membuat anak yang *enuresis* mengembangkan gambaran dirinya yang negatif. Hal ini dikarenakan perlakuan dari orang di sekelilingnya menyebabkan individu berfikir dan bersikap tentang dirinya yang merupakan refleksi dari

Beberapa penelitian yang dilakukan Hagglöf dkk di tahun 1997 dan di tahun 1998 juga menunjukkan bahwa anak-anak *enuresis* memiliki harga diri yang rendah. Hal ini diperkuat dengan temuan Thunis (2001) bahwa anak-anak *enuresis* memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan anak-anak yang tidak mengalami *enuresis*. Anak yang memiliki harga diri yang rendah biasanya memiliki banyak hambatan dalam setiap aspek kehidupannya dan dimanapun ia berada. Mereka pun biasanya kurang diterima oleh teman-temannya. Pada anak-anak yang memiliki harga diri yang rendah apalagi anak-anak yang mengalami *enuresis* maka penanganan atau terapi untuk meningkatkan harga diri menjadi penting sebelum timbul masalah-masalah psikologis yang lebih berat.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan permasalahan yang dialami oleh anak *enuresis* salah satunya adalah harga diri yang rendah. Perlu dilakukan terapi yang jelas untuk dapat meningkatkan harga dirinya menjadi lebih baik. Salah satu teknik terapi yang melihat hubungan antara emosi, pikiran dan perilaku adalah REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*). Konsep dasar dari REBT adalah emosi dan perilaku merupakan hasil dari proses kognitif. Gangguan emosi berasal dari adanya kesalahan dalam berfikir terhadap suatu kejadian. Kesalahan dalam proses berpikir menyebabkan timbulnya pikiran-pikiran yang irasional yang tidak masuk akal, menyalahkan diri sendiri serta menimbulkan masalah emosi. Ellis (dalam Corey, 2006) juga mengatakan bahwa peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berpikir atau sistem kepercayaannya.

George & Christiani (1990) mengungkapkan bahwa REBT merupakan pendekatan yang bersifat direktif, yang mengajarkan kembali individu memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosionalnya. Froggrat (2005) menjelaskan bahwa dalam pandangan REBT individu memiliki tiga tingkatan berpikir yaitu berpikir tentang apa yang terjadi berdasarkan fakta dan bukti-bukti (*inferences*), mengadakan penilaian terhadap fakta dan bukti dan keyakinan terhadap fakta dan bukti (*evaluation*), serta keyakinan terhadap proses *inferences* dan evaluasi (*core belief*).

Ellis (dalam Komalasari, 2011) berpendapat bahwa yang menjadi sumber masalah-masalah emosional adalah *evaluative belief* yang dikenal dalam REBT dengan istilah *irrational belief*. *Irrasionalitas* menurut Ellis (2007) merupakan pikiran, emosi atau perilaku apapun yang menyebabkan konsekuensi yang merusak diri sendiri atau menghancurkan diri sendiri yang secara signifikan mengganggu kelangsungan hidup atau kebahagiaannya. Jadi *irrational belief* merupakan hasil penilaian yang diyakini individu

menjadi pikiran-pikirannya yang menimbulkan masalah. Ellis (dalam Gladding 2012) menyebutkan juga *irrational belief* sebagai keyakinan atau pikiran yang mengganggu.

Menurut Ellis (2007) perasaan-perasaan *inferiority* merupakan hasil dari tuntutan-tuntutan yang berlebihan. Salah satu contohnya adalah melebih-lebihkan konsekuensi negatif dari situasi sehingga kejadian yang tidak menguntungkan menjadi kejadian yang sangat menyakitkan bagi dirinya. Pikiran irasional berakar pada hal-hal yang tidak logis yang dipelajari sejak awal yang diperoleh dari orangtua dan lingkungannya. Pikiran anak-anak yang irasional akan menghambat emosinya karena penilaian masalah yang terganggu termasuk penilaian pada dirinya. REBT menggabungkan tiga teknik yaitu kognitif, emotif dan tingkah laku, sehingga pemikiran-pemikiran irasional subjek mengenai dirinya akan diubah menjadi pemikiran yang rasional dan juga mengubah emosi negatif subjek menjadi emosi yang positif dan keduanya akan terlihat dari perilaku yang ditunjukkan subjek (Ellis, 2007). Irrational beliefs dapat mempengaruhi cara pandang individu tentang sesuatu. Dalam kaitannya dengan diri, Fennel (dalam Sarandria, 2012) menyebutkan bahwa esensi dari harga diri rendah ada pada keyakinan dasar atau *core beliefs* individu yang negatif secara global tentang dirinya ("me as a person"). Ketika individu merasa dirinya negatif (misalnya saya tukang mengompol, saya tidak baik) maka konsekuensi yang terjadi adalah munculnya harga diri yang rendah.

Ellis (dalam Corey, 1995) menyebutkan bahwa REBT dapat digunakan dalam mengatasi berbagai masalah seperti *Conduct Disorder*, agresi, kecemasan, perilaku destruktif, ADHD, *self-esteem* yang rendah, pikiran-pikiran yang irasional, *general anxiety* dan prestasi akademik yang rendah. REBT dikenalkan pada anak-anak dimulai sekitar tahun 1959 ketika Ellis membuat serangkaian pencatatan yang direkam pada seorang anak perempuan berusia delapan tahun yang mengompol yang kemudian mendorong peneliti lainnya menggunakan REBT pada anak-anak (Bernard, 2008). Dalam perkembangan selanjutnya Bernard (2008) menjelaskan pula pada saat simposium tentang "Albert Ellis: A Tribute to The Grandfather of Cognitive Behavior Therapy" di Tasmania pada bulan September 2008 dijelaskan bahwa Ellis dan staffnya mulai mengenalkan REBT pada anak-anak usia sekolah bahkan melakukan di sekolah sejak tahun 1971.

Burger (dalam Mruk, 2006) menjelaskan salah satu yang mengembangkan harga diri anak adalah orangtua. Senada dengan pendapat Murk, VanZyl and Dayze (2006) mengungkapkan harga diri dipengaruhi latar belakang keluarga. Santrock (2007) men-

gungkapkan selain orangtua yang mempengaruhi harga diri adalah teman sebaya. Ia juga mengungkapkan dukungan emosional dan persetujuan sosial dapat mempengaruhi harga diri anak. Pendapat Santrock tersebut di atas didukung oleh Papalia dan Feldman (2008) bahwa harga diri anak bukan bawaan sejak lahir, namun terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungannya.

VanZyl dan Dayze (2006) merangkum dari beberapa penelitian menemukan bahwa harga diri yang rendah secara khusus dipengaruhi oleh terutama perilaku pengasuhan orangtua dan hubungan yang negatif antara anak dengan ayah atau dengan ibunya, penilaian yang buruk dari keluarga. VanZil dan Dayzel (2006) memaparkan bahwa keluarga baik dari ayah, ibu atau anggota keluarga yang lain memberikan label-label yang negatif pada anak, yang akan terinternalisasi ke alam bawah sadar anak. Label-label negatifnya seperti "bodoh", "malas", "tidak ada apa-apa", "tidak berharga" dan sebagainya. Label-label negatif ini yang akhirnya merupakan informasi bagi anak di dalam pikirannya. Proses informasi yang seperti inilah yang akhirnya mempengaruhi proses berpikir dan menghasilkan *irrational thinking/beliefs* (VanZil dan Dayze, 2006). Anak-anak *enuresis* memiliki *irrational thought* pada dirinya. Hal ini diungkapkan juga oleh Basavanthappa (2007) bahwa anak-anak yang mengalami gangguan seperti phobia, *enuresis*, *enkopresis*, dll memiliki seperti kekhawatiran yang tidak realistis tentang peristiwa yang akan terjadi, pada apa yang telah dilakukannya dan juga kemampuan yang dimilikinya.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya kaitan yang signifikan antara harga diri yang rendah dengan irrational beliefs (McLennan, 1987; Slavinskiene dan Matulaitiene, 2012; Esmaeili dkk, 2015). Dryden (2006) dan Ellis (dalam Salamah, 2006) menunjukkan adanya kaitan antara harga diri dan *irrational thought/irrational beliefs* dapat diatasi dengan REBT.

REBT merupakan salah satu terapi kognitif dan perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis (dalam Dryden & Neenan 1999) menyebutkan bahwa REBT berasumsi bawa pikiran, emosi dan perilaku manusia merupakan proses psikologis yang saling berinteraksi. Froggrat (2005) mengatakan bahwa pandangan utama yang mendasari REBT berkaitan dengan gangguan emosional yang disebabkan oleh kesalahan berpikir tentang suatu peristiwa dibandingkan peristiwa itu sendiri. Selanjutnya Froggrat (2005) menjelaskan kesalahan berpikir itu merupakan keyakinan-keyakinan yang kaku dan mutlak seperti "seharusnya" ataupun "seandainya". Kesalahan berpikir ini akan berkembang menjadi irrational thinking.

Dryden dan Neenan (1999) menyebutkan *irrational thinking* adalah pikiran-pikiran yang tidak dapat dibuktikan, perlawanan diri, tidak logis, dan lebih menekan pada emosi yang terganggu. REBT membantu individu mengganti pemikiran yang irasional menjadi rasional. Ellis (dalam Prout dan Brown (2007) menjelaskan empat bentuk *irrational thinking*:

- a. *Demands* adalah tuntutan atau ekspektasi yang tidak realistis dan absolut terhadap kejadian atau individu, yang dapat dikenali dengan kata-kata seperti, "harus", "sebaiknya" dan "lebih baik".
- b. *Awfulizing* adalah cara melebih-lebihkan konsekuensi negatif dari suatu situasi sampai pada level yang ekstrim sehingga kejadian yang tidak menguntungkan menjadi kejadian yang sangat menyakitkan.
- c. *Low frustration tolerance* adalah tuntutan untuk selalu berada dalam kondisi nyaman sehingga menjadi tidak toleran terhadap ketidaknyamanan. Keyakinan ini timbul bila seseorang tidak mendapatkan apa yang diinginkan maka ia akan menyimpulkan kejadian tersebut sangat berat dan merasa sudah tidak tahan lagi.
- d. *Global evaluation of human worth*, yaitu penilaian terhadap diri sendiri dengan membuat atribut pada dirinya bahwa ia telah gagal, ia tidak menyukai dirinya.

Dryden (2006) merumuskan panduan untuk melakukan REBT dalam bukunya *First Steps in REBT*. Dalam panduan tersebut menyebutkan beberapa langkah dalam REBT yang di dalamnya terkandung proses ABCDE yaitu:

- a) Memilih dan Menilai Masalah.
- b) Menetapkan masalah dan menentukan tujuan.
- c) Memahami proses pikiran-pikiran, mengajarkan hubungan antara A, B dan C serta menilai keyakinan irasional.
- d) Memeriksa keyakinan irasional dan keyakinan rasional Proses D-E.
- e) Membantu klien untuk mempertahankan keyakinannya yang rasional dan menghilangkan keyakinannya irasional.

Ellis (dalam Gladding, 2012: Palmer 2011, Dobson 2010, Ellis dan Dryden, 1997; Corey, 1995) mengatakan salah satu cara untuk mengubah dan menghapus keyakinan irasional adalah dengan menggunakan teori A-B-C-D-E dari REBT.

Teori ABCDE yang dikembangkan Ellis (dalam Ellis dan Dryden, 1997) adalah sebagai berikut:

A= *activating event*, yaitu peristiwa yang memicu. Hal ini berkaitan dengan seluruh

peristiwa yang dialami atau terpapar pada individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku atau sikap orang lain.

B= *beliefs*, keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut, mewakili pendapat orang mengenai pengalaman tersebut. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat dan masuk akal, bijaksana dan menjadikan orang itu produktif. Keyakinan yang tidak rasional adalah keyakinan atau sistem berpikir yang salah, tidak masuk akal, emosional dan membuat orang tidak produktif.

C= *consequences* yaitu berkaitan dengan *emotional and behavioral consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan keyakinan (*belief*) yang rasional maupun yang irasional.

D= *disputing*, mendebatkan atau mempertentangan keyakinan yang menyebabkan gangguan.

E= *effective*, pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku.

Pada awalnya proses REBT adalah ABC, namun kemudian Ellis menambah DE sehingga menjadi proses ABCDE (Ellis dan Dryden, 1997). Proses ABC ini dilakukan untuk melakukan analisa fungsional dari pikiran-pikiran atau keyakinan-keyakinan individu apakah rasional atau irasional (Dobson 2010). Melalui proses ABCDE, REBT membantu individu belajar bagaimana mengenali dirinya terkait antara pikiran, perasaan dan perilakunya. REBT menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif dan perilaku (Gladding 2012, Dobson 2010, Froggrat 2005, Corey 1995: Salameh 2004).

## Metode

Desain ini bersifat eksperimen yang dilakukan merupakan eksperimen *before-after study* atau yang disebut juga dengan desain *pre-test/post-test* atau disebut juga dengan A-B-A design (Seniati dkk, 2009). Kedua pengukuran tersebut (*pre-test* dan *post-test*) akan dibandingkan untuk melihat adanya pengaruh dari terapi yang dilakukan terhadap perubahan tingkat harga diri anak *enuresis*. Sebelum dilakukan terapi, ketiga orang subjek yang didapatkan yang sesuai dengan tujuan penelitian maka dilakukannya analisis fungsional untuk mengetahui

*irrational beliefs* yang dimiliki yang mempengaruhi harga dirinya. Setelah itu subjek diberi *pre test*. Selanjutnya proses terapi dilakukan selama tujuh sesi pertemuan. Selesai proses terapi, subjek diberi *post-test*.

Subjek penelitian ini terdiri dari 3 orang anak yang duduk di SD. Adapun karakteristik subjek penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Anak berusia 6-12 tahun
- b. Sedang mengalami enuresis.
- c. Memiliki kemampuan intelektual yang rata-rata.

Hal berdasarkan pertimbangan bahwa anak-anak yang memiliki kecerdasan berbe-

da akan memiliki perbedaan pula memahami terapi atau terapi yang bersifat kognitif.

Peneliti melakukan penyusunan modul REBT dan skala penelitian tentang harga diri subjek. Skala harga diri ini dirancang peneliti berdasarkan aspek-aspek Skala Harga Diri yang dibuat Pelish (2003). Pelish (2003) mengacu pada *Self-Esteem Inventory* oleh Coopersmith yang dibuat pada tahun 1967. Alat ukur tersebut terdiri dari 26 aitem dengan pilihan “ya” dan “tidak” untuk mengukur harga diri yang terdiri dari empat aspek, yaitu: *general-self*, harga diri keluarga, harga diri akademis dan harga diri sosial.

Tingkatan harga diri dikategorisasikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Katagorisasi Skor Harga Diri**

No	Katagorisasi	Rentang Skor
1	Sangat Tinggi	21 - 26
2	Tinggi	16 - 20
3	Sedang	11 - 15
4	Rendah	7 - 10
5	Sangat Rendah	0 - 6

**Hasil**

Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* termasuk dalam pengujian non parametrik. Pengujian dilakukan dengan cara membandingkan ranking nilai subjek dengan tabel *Wilcoxon*. Berdasarkan tabel *Wilcoxon*, untuk n=3 dan alpha=0,05 adalah 1. Jika J dari perhitungan lebih kecil atau sama dengan J dari

daftar berdasarkan taraf nyata yang dipilih maka Ho ditolak, begitu pulalah sebaliknya. Nilai *Wilcoxon* untuk n=3 dan alpha – 0,05 adalah 1. Total tanda positif adalah 1+2+3=6. Didapatlah bahwa nilai rangking > nilai *Wilcoxon*, maka Ho diterima Artinya dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang *significant* sebelum diberikan terapi dan sesudah terapi.

**Tabel 2. Pengujian Hipotesis**

No	Nama	Postest (Y)	Prestest (X)	(Y-X)	Peringkat
1	Subjek A	17	12	5	2
2	Subjek B	16	13	3	1
3	Subjek C	22	13	9	3

Berdasarkan pengukuran harga diri, subjek A mengalami peningkatan skor harga diri. Dari katagori sedang tinggi. Pada subjek B, juga terjadi peningkatan skor harga diri dari sedang ke tinggi. Subjek C juga mengalami peningkatan harga diri. Terlihat dari perubahan skor harga diri, yang semula berada pada

katagori sedang menjadi katagori harga diri yang sangat tinggi. Dengan demikian semua subjek yang mengalami peningkatan katagori harga diri. Perbandingan harga Diri Sebelum dan Sesudah Terapi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Perbandingan harga Diri Sebelum dan Sesudah Terapi**

No	Subjek	Pre-Test (X)	Post-Test (Y)
1.	Subjek A	Sedang	Tinggi
2.	Subjek B	Sedang	Tinggi
3.	Subjek C	Sedang	Sangat Tinggi

## Pembahasan

Compas dkk (dalam Santrock, 2007) mengungkapkan bahwa REBT dapat meningkatkan harga diri. Gladding (2012) juga mengungkapkan hal yang sama bahwa REBT memang dapat diterapkan pada anak-anak. Lebih lanjut Gladding (2012) mengatakan harga diri dapat meningkat ketika anak menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya ketimbang menghindarinya. Dalam REBT, anak dihadapkan pada masalahnya dan diajak untuk menghadapinya. Anak diajarkan menghadapi masalah daripada menghindarinya.

Secara keseluruhan dalam penelitian ini terjadi peningkatan skor harga diri pada anak *enuresis*. Dua subjek meningkat dari katagori harga diri sedang ke katagori tinggi. Sedangkan satu subjek yang mengalami perubahan dari katagori harga diri yang sedang ke katagori sangat tinggi. Dengan begitu REBT yang dilakukan dalam penelitian ini efektif untuk meningkatkan harga diri anak *enuresis*. Hal tersebut memperkuat apa yang disampaikan Ellis (dalam Corey, 2006) menyebutkan bahwa REBT dapat digunakan dalam mengatasi berbagai masalah seperti *self-esteem* yang rendah,

Herter (dalam Santrock 2007) percaya bahwa terapi harus diberikan pada penyebab harga diri jika menginginkan seseorang mengalami peningkatan harga diri yang signifikan. Pada penelitian ini dilakukan spesifik pada anak yang mengalami *enuresis*, namun banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan harga diri anak *enuresis*. Pada subjek A dan subjek B, peningkatan terjadi dari katagori sedang ke tinggi. Sedangkan pada subjek C, terjadi peningkatan dari katagori sedang ke sangat tinggi. Hal ini dikarenakan orangtua subjek C lebih mendukung proses terapis. Hal ini seperti yang diungkapkan (Papalia, 2008). Bahwa harga diri anak bukan bawaan sejak lahir, namun terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Pada masa kanak-kanak individu dipengaruhi oleh orangtua dan *other significant* yang membentuk *thinking* dan *beliefs*-nya (Ellis dalam Salamah, 2011). Ketika pikiran dan keyakinannya diubah dari irasional ke rasional maka akan mempengaruhi harga dirinya.

Pada Subjek A, B dan C yang yakin dirinya bodoh karena tidak mampu mengatasi perilaku mengompolnya menjadi yakin bahwa ia tidak bodoh dan sebenarnya mampu mengatasi perilaku mengompolnya. Kesemuanya subjek berusaha mengatasi perilaku mengompolnya sesuai dengan arahan terapi. Seiring dengan berakhirnya sesi terapi. Harga diri mereka meningkat dan perilaku mengompolnya berkurang dari sebulan. Hal ini semakin memberikan keyakinan kepada

mereka bahwa mereka mampu mengatasinya masalahnya dan bukanlah orang yang bodoh.

Dengan demikian penelitian ini memperkuat beberapa penelitian mendukung pendapat Dryden (2006) dan Ellis (dalam Salamah, 2006) yang menunjukkan adanya kaitan antara harga diri dan *irrational thought/irrational beliefs* dapat diatasi dengan REBT.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa

- Hipotesa penelitian "*rational emotive behavior therapy efektif* dapat meningkatkan harga diri anak *enuresis*", diterima. Ada perbedaan yang signifikan harga diri anak *enuresis* sebelum dan setelah pemberian *therapy*
- Dengan demikian REBT efektif untuk meningkatkan harga diri anak *enuresis*. Dari ketiga subjek yang mendapatkan terapi REBT, dua subjek yang mengalami peningkatan harga diri dari katagori sedang ke katagori tinggi. Satu orang subjek lainnya mengalami peningkatan katagori harga diri dari sedang ke sangat tinggi.

## Daftar Pustaka

- APA. 2000. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed. Text Revision). Washington, DC: American Psychiatric Association
- Basavanthappa, B.T., 2007. Psychiatric Mental Health Nursing. Frist Edition. Jaspas Brother Medical Publisher (P) Ltd. New Delhi
- Bernard, M.E. 2008. Albert Ellis and The World of Children. Paper presented as part of the symposium "Albert Ellis: A Tribute To The Grandfather of Cognitive Behaviour Therapy" presented at the 43rd Annual Conference of The Australian Psychological Society, Hobart, Tasmania, September 2008.
- Branden, N. 1979. The Psychology of Self Esteem. New York. Bantam Book
- Corey, G. 2006. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (terjemahan). PT Eresco. Bandung.
- Daulay, R.S. 2008. Enuresis. USU e-Repository 2008
- Dobson, K.S. 2010 Handbook of Cognitive Behavioral Therapies. Third Edition. The Guilford Press. New York-London
- Dryden, W. & Neenan, M. 1999. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT: Advances in Theory and Practice. London. England. Whurt

- Dryden, W. 2006. *First Steps in REBT. A Guide to Practicing REBT in Peer Counseling*. Albert Ellis Institute. New York.
- Dursun, F. dkk. 2014. The effect of Nocturnal Enuresis In Adults On Sexual Satisfaction and Self-Esteem. *Journal Andrology* Volume 3.Issueu 1.
- Ellis, A. 1997. *Humanistic Psychotherapy The Rational-Emotive Approach*. New York : The Julian Press, Inc.
- , 2007. *Terapi R-E-B Rational Emotive Behavior Agar Hidup Bebas Derita*. Yogyakarta : B-first.
- Ellis, A. And Dryden W. 1997. *The Practice of Rational Emotive Behavior Theraphy*. Second Edition. Springer Publishing Company. New York.
- Froggat, W. 2005. *A Brief Introduction to Rational Emotive Behavior Therapy*. Third Edition. New Zealand.
- George, R.L., & Christiani, T.S, 1990 *Theory, Methods & Process of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey; Prentice-Hall. Inc.
- Gladding S.T. 2012. *Konseling. Profesi Yang Menyeluruh (terjemahan) PT Indeks Jakarta*.
- Hagglof, B. Dkk 1998. Self-esteem in Children with Nocturnal Enuresisi and Urinary Incontinence: Improvement of Self-Esteem After Treatment: *Enuresis Research Today*. *Eur Urol* 1998; 33 (suppl3);16-19
- Hagglof, B. Dkk,. 1997. Self-Esteem Before and After Treatment in Children With Nocturnal Enuresis and Urinary Incontinence. *Scand J Urol Nephrol Suppl* 1997; 183: 79-82
- <http://kolomkesehatan.blogspot.com>, Anakku ngompol lagi, posted; 20 Juli 2010
- Komalasari. G., dkk,. 2010. *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks. Jakarta
- Ismail. 2005. *Hubungan Antara Harga Diri dan Aktualisasi Diri dengan Partisipasi Mahasiswa dalam Gerakan Sosial*. Tesis. Sekolah PascaSarjana UGM. Yogyakarta. Tidak Diterbitkan
- Mruk, C.J. 2006. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward A Positive Psychology of Self-Esteem*. New York. Springer Publishing Company. Inc.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal, (terjemaahan) Edisi kelima, Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurizka, E. 2008. *Pelatihan Program "Sayang Anak" bagi Ibu untuk Menangani Enuresis Nokturnal pada Anak*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Program Magister Psikologi. Psikologi UGM. Yogyakarta
- Palmer., S. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. (terjemahan) *Pustaka Pelajar*. Yogyakarta
- Papalia & Olds, D.E., Olds, S.W. & Feldman. R.D. 2008. *Human Development*. Ninth Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Pelish, P.D. 2006. Effect of a Self-Esteem Intervention Program on School-Age Children. *Pediatric Nursing/July-August 2006/Vol.32/No.4*.
- Prout. H.T, dan Brown. D.T. 2007. *Counseling and Psychoterapy with Childrean and Adolescents. Theory and Practice for Scholl and Clinical Settings*. Fourth Edition. Published by John Wiley & Sons, Inc. New Jersey
- Salameh, E.M. 2011. Irrational Belieefs Among Jordanian College Students and Realtionship with Self-Confidence. *Asian Social Science*. Vol 7, No 5, May 2011.
- Santrock, J. W. 2007. *Perkembangan Anak*. (terjemahan) Edisi Kesebelas. Jilid 2. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Sarandria, 2012. *Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Dewasa Muda*. Tesis. Program Magister Profesi Psikolog Klinis Dewasa. Universitas Dewasa.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Edisi Enam Penerbit Tarsito. Bandung
- Sumiati, N. T. 2007. Enuresis. *Tazkiya, Journal of Psychology* Vol 7. No.2 Tahun 2007. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Thunis, M. Dkk 2001 *Self-Image and Performance in Children With Nocturnal Enuresis*. *European Urology*, 6, 41. Accepted 31 Desember 2001.
- VanZyl, J.D dan Dayze, C. 2006. *Low Self-Esteem of Psychotherapy Patients.. A Quelitative Inquiry. The Qualitative Report* Volume 11, Number 1. March 2006.. South Africa.