



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder

Silvia Yula Wardani¹, Rischa Pramudia Trisnani²

^{1,2}Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Article History

Received: 22.02.2022
Received in revised form:
29.04.2022
Accepted: 23.05.2022
Available online: 14.07.2022

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY COUNSELING TO REDUCE NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER. This study aims to determine the effectiveness of rational counseling emotional behavior therapy to reduce narcissistic personality disorder. This research method is an experiment with the One Group Pretest-Posttest Design method. The subjects of this study were students of SMA Negeri 4 Madiun who had a high level of narcissistic personality disorder. The sampling technique used in this research is purposive sampling, namely the selection of research samples based on the research objectives. The research instrument used is a questionnaire. The data analysis technique used a different test or t test. The results showed that the Sign 2 tailed value was 0.000 so it could be said as an effective counseling service for Rational Emotive Behavior Therapy to reduce narcissistic personality disorder.

KEYWORDS: Counselling, Narcissistic Personality Disorder, REBT.

DOI: 10.30653/001.202262.193



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2022 Silvia Yula Wardani, Rischa Pramudia Trisnani.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dalam masa ini ditandai dengan perubahan fisik maupun psikis individu. Perubahan pada fisik remaja biasanya berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Permasalahan yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh banyak hal bukan hanya perubahan fisik saja, melainkan faktor lingkungan juga turut berpengaruh atas timbulnya permasalahan yang terjadi pada remaja. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi permasalahan remaja salah satunya adalah penerimaan dan penghargaan dari teman sebaya. Individu yang merasa tidak dihargai dan tidak diterima oleh teman sebayanya akan mempengaruhi penghargaan diri individu. Kepercayaan diri dan penghargaan diri yang kurang akan mengakibatkan gangguan perilaku narsistik atau *narcictic personality disorder*.

Kepribadian narsistik merupakan gangguan kepribadian yang selalu berimajinasi tentang keistimewaan dirinya, kurang peduli dengan orang lain, sangat menginginkan

¹ Corresponding author's address: Universitas PGRI Madiun, Jl. Setia Budi No.85, Kanigoro, Kec. Kartoharjo, Kota Madiun, Jawa Timur 63118, Indonesia. Email: silviawardani@unipma.ac.id

dihormati dan tidak bisa menerima pendapat orang lain tentang dirinya (Mahari, 2005). Dengan kata lain remaja yang mengalami kepribadian narsistik mengharapkan pujian serta perhatian dari orang lain atas keunikan dan keberhasilan yang telah diraih. Kepribadian narsistik disebabkan oleh tahap yang tidak sempurna dalam siklus hidup dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Dalam psikoanalisis, jika kondisi yang dialami remaja sering terjadi, bertahan dan menjadi karakteristik individu yang dapat dilacak, dan secara patologis menghancurkan fungsi sosial seseorang, maka mereka dianggap memiliki gangguan kepribadian narsistik (Hardani & Riza, 2014).

Remaja dengan kepribadian narsistik sebenarnya mengenakan topeng untuk harga diri mereka yang rapuh (Davison, Neale, & Kring, 2010). Remaja meningkatkan harga dirinya dengan cara mendambakan perhatian dan penghormatan dari orang lain. Remaja yang mengalami *narcistic personality disorder* biasanya kesulitan untuk menerima pendapat dan saran dari orang lain, dan selalu beranggapan bahwa dirinya special atau beda dengan individu lain.

The American Psychiatric Association dalam (Pahlewi, 2017) sebuah pola berulang dari sikap bermegah-megah (dalam berfantasi maupun dalam bertingkah laku), kebutuhan untuk dikagumi dan tidak bisa berempati. Orang dengan kepribadian narsistik memiliki konsep diri yang tidak realistis dan berkomitmen untuk memperkuat citra diri yang positif (Campbell & Foster, 2017). Narsisme diperburuk dan didorong oleh jejaring sosial. Twenge dan Campbell (Rosen, Whaling, Rab, Carrier, & Cheever, 2013) berpendapat bahwa narsisme adalah "epidemi" yang meningkat dalam dua dekade terakhir. Irwin G, 1999 menunjukkan bahwa faktor-faktor penting dalam diagnosis kepribadian narsistik adalah keegoisan yang ekstrem, kebutuhan akan perhatian terus-menerus, harga diri yang lemah dan kurangnya empati.

Berdasarkan hasil penelitian Hikmah dan Engkus (2016) perilaku narsisme di kalangan remaja pelajar berada pada kategori sedang. Dengan berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi, perilaku anak muda cenderung meningkat. Narsistik terjadi pula pada dunia maya misalkan facebook, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristanto, 2012 bahwa 90% mahasiswa memiliki akun facebook dan narsistik mahasiswa tergolong pada kriteria sedang mengandung arti bahwa para mahasiswa mampu untuk menghargai dirinya secara positif dengan memahami segala kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dengan presentase 44% atau sebanyak 22 orang.

Pembahasan yang diuraikan di atas banyak terjadi di sekolah yang peneliti observasi untuk dijadikan sebagai subyek penelitian. Di SMA Negeri 4 Madiun, banyak siswa mengalami *narcistic personality disorder*. Siswa yang mengalami *narcistic personality disorder* membutuhkan bantuan untuk dapat mengubah gangguan ego yang berkaitan dengan tuntutan yang dibuat individu tentang dirinya sendiri serta penilaian dirinya yang negatif sehingga membuatnya merasa gagal memenuhi tuntutan yang dipaksakan sendiri (Madihie, A & Noah, 2013). Berdasarkan hal tersebut maka peneliti mencoba membantu untuk menghentikan pikiran yang *irrational* karena akan semakin menimbulkan ketidaknyamanan dan ketidakmampuan dalam kehidupan sosialnya (Shoakazemi, Javid, & Tazekand, 2014).

Konseling *Rational emotif behavior therapy* (REBT) dapat membantu siswa untuk menurunkan emosinya sehingga dapat merubah keyakinan, penilaian, interpretasi dan reaksi terhadap lingkungan (Mydin & Yusoooff, 2010). Konseling *rational emotif behavior*

dilakukan dengan a) mencari inti masalah dengan mengamati dan menerima diri sendiri, yang memungkinkan siswa untuk mengetahui mengenai proses berpikir mereka sendiri; b) mencari alternatif solusi untuk membuat siswa menemukan penjelasan rasional menghadapi peristiwa negatif; c) membuat hubungan sosial yang sehat; d) mengidentifikasi emosi, pikiran dan perilaku; e) meningkatkan harga diri; f) belajar dan berusaha untuk asertif (Craciun, 2013).

Penerapan Konseling REBT yaitu untuk membantu siswa agar dapat menjalani kehidupan dengan berfikir rasional dan lebih produktif. Pemikiran yang *irrational* dapat menimbulkan masalah yang berpengaruh terhadap emosi siswa sehingga dapat menimbulkan adanya gangguan perilaku (Thahir & Rizkiyani, 2016).

Berdasarkan Konseling REBT, siswa dapat belajar untuk memahami input kognitif yang dapat menyebabkan timbulnya gangguan emosional sehingga dapat mengubah pemikiran irrasionalnya yang menginginkan sebuah penghormatan dari orang lain dan mampu menerima kritik dari orang lain serta mampu menerima segala konsekuensi dan mengantisipasi dari tingkah lakunya (Ikbal & Nurjannah, 2016).

METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Dengan desain penelitian ini peneliti membandingkan tingkat *narsistic personality disorder* sebelum dan sesudah diterapkan layanan konseling REBT.

Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 4 Madiun yang memiliki tingkat *narsistic personality disorder* tinggi. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yaitu pemilihan sample penelitian berdasarkan tujuan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket *narsistic personality disorder* yang berjumlah sebanyak 34 item pernyataan. teknik analisis data menggunakan uji beda atau uji t. Uji T atau t test digunakan dengan alasan sebaran data normal untuk mengetahui perbedaan keadaan sebelum dan sesudah diterapkan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berupa penelitian eksperimen. Treatment yang dilaksanakan dalam penelitian ini sebanyak Hasil pengukuran tingkat *narsistic personality disorder* sebelum dilaksanakan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* sebagai berikut:

Tabel 1. Skor *Narsistic Personality Disorder* Sebelum Dilaksanakan Layanan Konseling REBT

No	Indikator	Skor	Kategori
1	Dipenuhi dengan fantasi	22	tinggi
2	Merasa diri adalah individu yang khusus dan spesial	23	tinggi
3	Memiliki kebutuhan yang ekspresif untuk dikagumi	20	tinggi
4	Mengeksploitasi hubungan interpersonal	21	tinggi
5	Tidak memiliki rasa empati	22	tinggi
6	Perasaan iri	20	tinggi
7	Berperilaku arogan dan angkuh	22	tinggi

Berdasarkan tabel 1 skor *narsistic personality disorder* sebelum dilaksanakan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*, pada indikator dipenuhi dengan fantasi siswa sebesar 22 dan dapat dikategorikan pada kategori tinggi, pada indikator merasa diri adalah individu yang khusus/spesial memiliki skor sebesar 23 dan masuk pada kategori tinggi juga. Pada indikator memiliki kebutuhan yang ekspresif untuk dikagumi memiliki skor sebesar 20 dengan kategori tinggi pula, sedangkan pada indikator mengeksploitasi hubungan interpersonal memiliki skor sebesar 21 dengan masuk dalam kategori tinggi. Pada indikator tidak memiliki rasa empati memiliki skor 22 dan masuk dalam kategori tinggi, sedangkan pada indikator perasaan iri memiliki skor sebesar 20 dengan kategori tinggi, dan pada indikator berperilaku arogan dan angkuh memiliki skor sebesar 22 dan masuk pada kategori tinggi juga. Seluruh indikator *narsistic personality disorder* pada saat sebelum diberikan perlakuan berupa layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil pretest digunakan oleh peneliti sebagai dasar untuk memberikan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk mereduksi *narsistic personality disorder*. Siswa yang memiliki *narsistic personality disorder* tinggi diberikan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* sebanyak 5 kali. Setelah diberikan layanan konseling REBT sebanyak 5 kali diberikan *posttest*. Hasil *posttest* yang telah dilaksanakan mendapatkan data sebagai berikut.

Tabel 2. Skor *Narsistic Personality Disorder* setelah Dilaksanakan Layanan Konseling REBT

No	Indikator	Skor	Kategori
1	Dipenuhi dengan fantasi	19	sedang
2	Merasa diri adalah individu yang khusus dan spesial	18	sedang
3	Memiliki kebutuhan yang ekspresif untuk dikagumi	18	sedang
4	Mengeksploitasi hubungan interpersonal	18	sedang
5	Tidak memiliki rasa empati	18	sedang
6	Perasaan iri	18	sedang
7	Berperilaku arogan dan angkuh	18	sedang

Berdasarkan tabel 2 skor *narsistic personality disorder* setelah dilaksanakan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*, pada indikator dipenuhi dengan fantasi siswa sebesar 19 dan dapat dikategorikan pada kategori sedang, pada indikator merasa diri adalah individu yang khusus dan spesial memiliki skor sebesar 18 dan masuk pada kategori sedang juga. Pada indikator memiliki kebutuhan yang ekspresif untuk dikagumi memiliki skor sebesar 18 dengan kategori sedang pula, sedangkan pada indikator mengeksploitasi hubungan interpersonal memiliki skor sebesar 18 dengan masuk dalam kategori sedang. Pada indikator tidak memiliki rasa empati memiliki skor 18 dan masuk dalam kategori sedang, sedangkan pada indikator perasaan iri memiliki skor sebesar 18 dengan kategori sedang, dan pada indikator berperilaku arogan dan angkuh memiliki skor sebesar 18 dan masuk pada kategori sedang juga. Seluruh indikator *narsistic personality disorder* pada saat setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* termasuk dalam kategori sedang.

Skor sebelum dan setelah dilaksanakan layanan konseling REBT tingkat *narsistic personality disorder* ada perbedaan. Perbedaan skor antara sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling REBT dapat dilihat dari data berikut.

Tabel 3. *Perubahan skor narcissistic personality disorder*

No	Indikator	PreTest	Posttest	Gain
1	Dipenuhi dengan fantasi	22	19	3
2	Merasa diri adalah individu yang khusus dan spesial	23	18	5
3	Memiliki kebutuhan yang ekspresif untuk dikagumi	20	18	2
4	Mengeksploitasi hubungan interpersonal	21	18	3
5	Tidak memiliki rasa empati	22	18	4
6	Perasaan iri	20	18	2
7	Berperilaku arogan dan angkuh	22	18	4

Rata-rata perubahan skor sekitar 3 atau sekitar 8%. Skor sebelum dilaksanakan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* termasuk pada kategori tinggi, sesudah dilaksanakan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* termasuk pada kategori sedang. Ini berarti bahwa layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat mereduksi *narsistic personality disorder*.

Untuk menguji hubungan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dalam mereduksi *narsistic personality disorder* menggunakan teknik analisis t test dikarenakan sebaran data normal.

Tabel 4. *Paired Samples Correlations*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttes	7	.788	.035

Berdasarkan data dari table 4 menunjukkan bahwa angka korelasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk mereduksi *narsistic personality disorder* pada siswa SMA menunjukkan angka sebesar 0,788 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,035. Dikarenakan nilai signifikansi < 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy*, hubungan yang terjadi antara keduanya dapat dikatakan kuat.

Tabel 5. *Paired Samples Test*

		Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Posttes	- 2.0857131	5.89996	2.22998	15.40059	26.31370	9.353	6	.000

Berdasarkan Tabel 5, T test nilai Sign 2 tailed sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* efektif untuk mereduksi *narsistic personality disorder*.

Hasil analisis data menggunakan uji beda atau uji t diperoleh hasil nilai Sign 2 tailed sebesar 0,000 yaitu layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* efektif untuk mereduksi *narsistic personality disorder*. Semakin rendah kecenderungan narsistik siswa

maka akan semakin baik penerimaan dirinya dan sebaliknya semakin tinggi kecenderungan narsistik maka semakin buruk penerimaan dirinya (Dalimunte & Sihombing, 2020).

Seseorang yang mengalami gangguan *narsistic personality disorder* merasa sering kecewa karena pemikiran irrasionalnya yaitu selalu ingin diperhatikan, ingin dipuja, takut gagal dan selalu ingin diperlakukan secara istimewa oleh orang lain (Sari, 2021). Siswa dengan gangguan *narsistic personality disorder* harus mampu menurunkan perilakunya jika tidak segera mendapatkan bantuan layanan maka dapat mengakibatkan siswa menjauhkan diri dari pergaulan (Engkus, Hikmat, & Saminnurahmat, 2017).

Menurunnya *narsistic personality disorder* siswa setelah dilakukan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* ini sejalan dengan hasil pendapat Freeman & Leaf, 1989 bahwa kognitif terapi efektif untuk mengatasi masalah pasien kepribadian. *Rational Emotif Behavior Therapy* merupakan salah satu bentuk kognitif terapi. pendapat lain yang menguatkan adalah pendapat dari Beck, Davis, dan Freeman (2015) yang menyatakan terapi kognitif memfokuskan untuk menolong seseorang yang memiliki keyakinan inti yang berlebihan misalnya individu yang merasa dirinya spesial dimana harus diakui oleh semua orang, orang lain harus memenuhi keinginan yang dia inginkan, dan orang lain harus mengakui keberadaan dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan : siswa yang memiliki tingkat *narsistic personality disorder* tinggi, terlihat siswa yang merasa dirinya paling cantik atau ganteng, merasa dirinya paling benar dan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat mereduksi *narsistic personality disorder*. Hasil analisis data menggunakan t test menunjukkan nilai sign 0.000 sehingga dapat disimpulkan layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat mereduksi *narsistic personality disorder*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan: layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat mereduksi *narsistic personality disorder*, sehingga peneliti lain dapat menggunakan *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk mengatasi permasalahan yang hampir sama dan berkaitan dengan kepribadian (*personality*) siswa. Bagi peneliti yang lainnya disarankan dapat mengembangkan konseling REBT dalam mengatasi masalah yang hampir sama di sekolah lain.

REFERENSI

- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Campbell, W.K & Foster, J. D. (2017). The Narcissistic self: Background, an extended agency model, and ongoing controversies. In C. Sedikides, & S.J. Spencer, (Eds). In *Journal The Self fronties of social psychology* (pp. 115-138). Psychology Press.
- Dalimunte, H. ., & Sihombing, D. M. . (2020). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(3), 697-703.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2010). *Psikologi Abnormal* (Ke 9). Rajawali Pers.

- Engkus, E., Hikmat, H., & Saminnurahmat, K. (2017). Perilaku narsis pada media sosial di kalangan remaja dan upaya penanggulangannya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 20(2), 121-134.
- Freeman, A., & Leaf, R. C. (1989). Cognitive therapy applied to personality disorders. In A. Freeman (Ed.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 403-433). New York: Springer.
- Hardani, R., & Riza. (2014). *Hubungan Berbagai Tipe Kepribadian Dalam Big Five Factor Personality Dengan Perilaku Narsistik Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta Tahun 2014*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hikmah, & Engkus. (2016). *Perilaku Narsis di Kalangan Remaja Pelajar Pada Media Sosial Dan Upaya Penanggulangannya (Penelitian Terhadap Ramaja Pelajar Di Kawasan Bandung Timur)*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Ikkal, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 73-86.
- Irwin, G. S. (1999). *Abnormal Psychology The Problem Maladaptive Behavior*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Kristanto, S. (2012). Tingkat kecenderungan narsistik pengguna facebook. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1), 41-46.
- Madihie, A & Noah, S. M. (2013). An application of the sidek module development in REBT counseling intervention module design for orphans. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84(1), 1481-1491.
- Mahari, A.J. (2005). *Kiat Mengatasi Gangguan Kepribadian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mydin, Y. O., & Yusoooff, F. (2010). Psychological counseling process: application of rational emotive behaviour therapy to treat 'Panic Attack' case. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 416-420.
- Pahlewi, R. M. (2017). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik terapi realita untuk mengurangi gejala narcissistic personality disorder pada siswa kelas IX SMP PIRI Ngaglik tahun ajaran 2017/2018. *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 92-109.
- Craciun, B. (2013). The efficiency of applying a cognitive behavioral therapy program in diminishing perfectionism, irrational beliefs and teenagers' stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 274-278.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254.
- Sari, D. P. (2021). Gangguan Kepribadian Narsistik dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. *Konseling Islam: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 93-114.
- Shoaakazemi, M., Javid, M. M., & Tazekand, F. E. (2014). The effect of cognitive behavioral therapy on reduction of obsessive-compulsive disorder symptoms in girl students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 738-742.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 197-206.