

Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Motivasi Belajar yang Rendah pada Peserta Didik

Siti Mistaqul Zannah¹, Agung Slamet Kusmanto², Sucipto³
Bimbingan dan Konseling, FKIP, Muria Kudus

Email: sitizannah80@gmail.com¹, agung.slamet@umk.ac.id², sucipto@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Low Learning Motivation, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling.

Abstract

The purpose of this research is to overcome low learning motivation using a rational emotive behavior therapy approach. In this study the technique of providing Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling assistance is the reinforcement technique. The type of research used in this research is quantitative research designed to use quasi experiments. The researcher used a pretest and posttest design which was carried out at SMA Negeri 1 Nalumsari. The results of the test calculations obtained an Asymp.Sig (2-tailed) value of 0.020 <0.05, so it can be concluded that the hypothesis is accepted. Thus, it means that the difference in the pretest and posttest scores is significant, meaning that there is a significant difference between the scores of learning motivation before and after being given treatment in other words H_a is accepted, which means that positive reinforcement can be used to overcome low learning motivation in students of SMA Negeri 1 Nalumsari class XIIPS 2. In this research, teachers should be able to apply a rational emotive behavior therapy counseling approach to overcome low learning motivation.

Pendahuluan

Pendidikan yang sering disebut dengan usaha sadar setiap individu dalam perkembangan pengetahuan maupun keterampilan yang dimana itu menjadi suatu kebutuhan pokok dan juga sangat penting bagi setiap individu ingin adanya perkembangan pada dirinya, banyak juga diantaranya yang sering memberikan pandangan bahwa suatu pendidikan hanya untuk masa membuang waktu jika dilakukan dengan berlebihan tanpa adanya keunggulan pada individu tersebut sendiri. Pendidikan tentu yang selalu dipikirkan adalah Pendidikan formal yaitu seperti SD, SMP, SMA, Perguruan tinggi.

Proses pembelajaran yang ada pada saat ini sering terjadi sering tidak adanya motivasi dalam belajar dimana individu tersebut yang harusnya memiliki motivasi yang lebih dalam suatu pembelajaran agar ilmu yang diberikan oleh seorang guru bisa tersampaikan dengan baik. Hal yang paling berkaitan dengan suatu pembelajaran yaitu motivasi. Menurut Singgih (Danar, 2012: 15) bahwa motivasi ada dua yaitu motivasi intrinsik merupakan suatu dorongan yang diberikan individu tersebut berasal dari dalam dirinya sendiri dan motivasi ekstrinsik merupakan suatu dorongan yang diberikan karena individu tersebut belum memiliki kemampuannya sendiri.

Mc Donald (dalam Hamalik, 2002: 2) motivasi merupakan perasaan dan reaksi pada pencapaian tujuan yang timbul karena suatu perubahan energi yang ada dalam pribadi seseorang. Sesuai yang dikemukakan oleh Mc Donald (dalam Hamalik, 2007: 106) pada diri peserta didik tersebut akan muncul suatu permasalahan pada motivasi belajar yang rendah dalam belajar yang membuat setiap peserta didik. Walaupun peserta didik tersebut seharusnya memiliki semangat belajar yang tinggi yang dimana kadang motivasi tersebut tergoyahkan dari berbagai hal yang memicu peserta didik yang memungkinkan peserta didik tidak dapat mempunyai motivasi belajar yang tinggi sesuai yang harusnya optimal. Sehubungan dengan yang dikemukakan Clayton Aldelfer (Danan, 2012: 10) motivasi belajar yaitu peserta didik yang memiliki kecenderungan dalam pada kegiatan pembelajaran yang dimana hal tersebut didorong dengan hasrat dengan tujuan untuk tercapainya suatu prestasi dan hasil belajar yang sebaik mungkin.

Motivasi belajar pada peserta didik terjadi karena kurangnya hasrat dalam pembelajaran yang dimana tidak bisa mencapai tujuan seperti halnya akan hasil yang telah dicapai kurang memuaskan sehingga hal tersebut membuat motivasi belajar yang rendah pada peserta didik dan tidak memiliki semangat belajar yang tinggi. Penelitian Jayadi dkk (2020) menunjukkan bahwa motivasi belajar yang rendah pada siswa sangat perlu adanya suatu motivasi pada dirinya karena hal itu sangat penting dalam hal meningkatkan minat pada diri peserta didik yang dimana nantinya tidak menimbulkan dampak yang fatal pada hasil belajar yang diperolehnya.

Hasil penelitian yang didapatkan, motivasi yang ada pada diri peserta didik yang dimana motivasi tersebut yang awalnya peserta didik tersebut belum memiliki motivasi atau peserta didik tersebut memiliki motivasi belajar yang rendah yaitu pada guru yang memberikan suatu dorongan yang dapat membuat peserta didik dapat memunculkan semangat dalam belajar yang menjadikan motivasi belajar pada peserta didik tersebut menjadi motivasi belajar yang tinggi.

Berdasarkan dari hasil observasi peneliti di SMA Negeri 1 Nalumsari, diperoleh beberapa permasalahan yang ada yaitu kedisiplinan waktu, kerapian seragam, kelengkapan atribut, motivasi belajar, sopan santun kepada orang yang lebih dewasa, dan beberapa masalah yang lainnya. Merujuk permasalahan yang ada, yang paling meresahkan adalah berkaitan dengan motivasi belajar yang rendah pada peserta didik yaitu: Peserta didik yang tidak tekun menghadapi tugas, kurang ulet dalam menghadapi kesulitan, tidak memiliki minat terhadap macam-macam masalah, lebih bergantung pekerjaan teman, cepat bosan pada tugas-tugas rutin, tidak dapat mempertahankan pendapat, sangat mudah melepaskan hal yang diyakini, kurang suka mencari dan memecahkan masalah soal-soal. Peneliti ingin membantu agar peserta didik tetap memiliki pemikiran yang rasional dalam memikirkan pembelajaran yang sudah dipersiapkan untuknya. Hasil observasi menjadi landasan pada permasalahan motivasi belajar yang dimiliki peserta didik yang memiliki pemikiran irasional dalam belajar. Data tersebut didapatkan dari guru BK dan sesuai apa yang dialami oleh peserta didik di kelas XI IPS 2. Tingkat motivasi belajar yang rendah ditemukan pada dua peserta didik di kelas XI IPS 2 pada SMA Negeri 1 Nalumsari

tahun ajaran 2022/2023, apabila dalam motivasi belajar yang rendah tersebut tidak diarahkan dengan baik maka akan menimbulkan rasa tidak bahagia atau penyesalan akan hasil akhir dalam perkembangan akademik yang dimiliki peserta didik tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti Bersama dengan konseli. Bahwa peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah adalah MU dan BAP dengan latar belakang yang berbeda.

Penanganan masalah ini dapat diselesaikan melalui pendekatan konseling atau terapi konseling. Salah satunya yaitu dengan pendekatan konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) yang mengubah pemikiran yang awalnya irasional menjadi pemikiran yang rasional. Tujuan dari konseling adalah mengajak individu dalam mengubah pemikiran-pemikiran yang awalnya irasional menjadi rasional dengan beberapa hal yang logis dengan melalui teori A (*Activating Event*), B (*Belief*), C (*Consequence*), D (*Disputing*), dan E (*Effective*). Sehingga nantinya individu tersebut dapat berkembang secara optimal dengan pemikiran yang sudah rasional tersebut dan dapat hidup dengan semestinya sesuai dengan yang diharapkan dilingkungannya termasuk dalam motivasi belajar yang dimiliki.

Oemarjoedi (2013: 72) bahwa Teknik dalam konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) yakni berbagai Teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang dimana itu harus sesuai dengan kondisi yang dihadapi individu tersebut. Jika nantinya Teknik yang diberikan kepada individu tersebut tidak sesuai dengan permasalahan yang dialaminya, sama halnya tidak menyelesaikan suatu permasalahan pada individu tersebut tetapi akan memunculkan suatu permasalahan yang baru.

Merujuk paparan di atas, konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh peserta didik kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 1 Nalumsari karena dapat menggunakan data-data yang diberikan dan juga berkaitan dengan peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah karena pemikiran yang irasional. Data-data yang digunakan yakni data yang meliputi kemampuan intelektual, cita-cita, keterampilan, dan lain-lain yang dapat diperoleh dengan melalui non tes. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti menggunakan pendekatan konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mengatasi motivasi belajar yang rendah. Untuk itu peneliti perlu melakukan penelitian dengan judul "Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Motivasi Belajar yang Rendah Pada Peserta didik SMA Negeri 1 Nalumsari".

Metode Penelitian

Penelitian dengan metode penelitian kuantitatif melalui *pre-experiment* atau *quasi experiment*. Peneliti menggunakan *pretest* dan *posttest design* dalam prosedur pelaksanaan penelitian. Instrument penelitian ini adalah skala motivasi belajar. Subjek penelitian yaitu peserta didik kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Nalumsari. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar, yaitu terdapat 20 pertanyaan yang telah tervalidasi dengan skor koefisien *Cronbach's Alpha*. Data penelitian yang

dikumpulkan bentuk *numerik*, dan analisis menggunakan statistik yaitu menggunakan IBM SPSS statistic 23.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian pada 2 konseli pada *pretest dan posttest*. Dimana melakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa. Dimana setelah itu diberikan *treatment* yaitu konseling *rational emotive behavior therapy*. Dan setelah itu dilakukan *posttest* untuk mengetahui tingkatan motivasi belajar setelah diberikan *treatment*.

Berdasarkan kalkulus hasil penelitian melalui *pretest dan posttest* terdapat di tabek berikut:

Tabel 1. Hasil Peningkatan Sampel Setelah di berikan *Treatment*

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>	Peningkatan
1	Konseli 1	49	80	31
2	Konseli 2	55	82	27

Bardasarkan pada tabel diatas, 2 konseli ini adalah peserta didik yang memiliki hasil *pretest* rendah dibanding peserta didik yang lainnya, lalu kemudian 2 konseli ini diberikan *treatment*. Dan hasil dari terlihat dalam tabel diatas bahwa hasil *posttest* mengalami peningkatan dan dapat diartikan motivasi belajar teratasi.

Konseli 1 MU

Hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti mengambil kesimpulan bahwa MU mempunyai masalah motivasi belajar yang rendah. Berdasarkan hasil konseling yang sudah dilakukan selama 4 kali pertemuan yaitu 19 Juli, 21 Juli, 24 Juli, dan 26 Juli 2023 memperoleh data yaitu MU memiliki motivasi belajar yang rendah.

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan ditemukan bahwa MU berpikiran bahwa pembelajaran tersebut hanya membuatnya jenuh karena banyaknya tugas. Hal tersebut membuat pemikiran pada MU menjadi irasional dan akan membuatnya tidak optimal dalam pembelajaran. MU lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan teman-temannya, kurang konsentrasi saat mengikuti pembelajaran hingga biasanya sering gaduh sendiri dalam kelas.

Temuan yang tidak kalah unik bahwa pada setiap sesi konseling, Konseli MU merasa menyesal telah memiliki pemikiran yang irasional yang berangapan bahwa belajar hanya membosankan sehingga MU lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan teman-temannya, kurang konsentrasi saat mengikuti pembelajaran hingga biasanya sering gaduh sendiri dalam kelas. Akhirnya dengan ditandainya sesi konseling terakhir, MU sudah dapat berfikir secara rasional untuk menentukan tujuan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dimana MU mampu belajar secara giat dalam proses pembelajarannya dan memiliki cita-cita untuk masa depannya sehingga nantinya selalu berfikiran rasional.

Konseli 2 BAP

Hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti mengambil kesimpulan bahwa BAP mempunyai masalah motivasi belajar yang rendah. Berdasarkan hasil konseling yang sudah dilakukan selama 4 kali pertemuan yaitu 19 Juli, 21 Juli, 24 Juli, dan 26 Juli 2023 memperoleh data yaitu BAP memiliki motivasi belajar yang rendah.

Merujuk hasil penelitian yang sudah dilaksanakan ditemukan bahwa BAP sering membolos, kurang peka terhadap cita-cita dan kurang berfikir secara rasional dalam motivasi belajarnya sehingga memiliki motivasi belajar yang sangat rendah sampai acuh tak acuh dan tidak memperhatikannya

Setelah sesi konseling dilakukan, Konseli BAP merasa menyesal telah memiliki BAP sering membolos, kurang peka terhadap cita-cita dan kurang berfikir secara rasional dalam motivasi belajarnya sehingga memiliki motivasi belajar yang sangat rendah sampai acuh tak acuh dan tidak memperhatikannya Akhirnya, BAP sudah dapat berfikir secara rasional untuk menentukan tujuan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dimana BAP mampu belajar secara giat dalam proses pembelajarannya dan memiliki cita-cita untuk masa depannya sehingga nantinya selalu berfikiran rasional.

Simpulan

Merujuk pembahasan dan hasil analisa, data membuktikan bahwa pendekatan konseling *Rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi motivasi belajar yang rendah pada peserta didik SMA Negeri 1 Nalumsari dapat disimpulkan sebagai berikut. Pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi motivasi belajar yang rendah pada peserta didik SMA Negeri 1 Nalumsari dan penelitian ini menjawab atas hipotesisi tersebut. Tingkat motivasi belajar peserta didik dapat dilihat dari hasil *pretest* yang dimana menunjukkan rata-rata skor sebesar 76,76.

Setelah mendapatkan *treatment* tingkat motivasi belajar peserta didik mengalami peningkatan yang dimana pada hasil *posttest* menunjukkan hasil skor peningkatan sebesar 78,41. Akhirnya dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* dapat mengatasi motivasi belajar yang rendah pada SMA Negeri 1 Nalumsari. Peneliti sudah melihat adanya peningkatan pada hasil *posttest*, dan jan juga peneliti melihat perubahan dari peserta didik berupa keaktifan dalam proses belajar, dan tingkah laku positif yang ditunjukan kepada banyak orang.

Daftar Pustaka

- Gantina Komalasari, dkk. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Gantina Komalasari, dkk. 2016. *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT Indeks
- Zamzami, Hidayat. 2018. *Evektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan REBT Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII 2 SMP Negeri 2 Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Iain Raden Intan Lampung).

- Laras. 2018. *Penerapan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Purwati, I. 2019. *Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Kelas Vii B Di Smpn 21 Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Iain Raden Intan Lampung).
- Muhadi, M. 2018. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Teraphy (Rebt) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 8bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Dimiyati dan Mudjiono. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. 1994. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Herdiansyah. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Kerlinger, Feed N. 2014. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Terjemah oleh Drs. Landung R. Simatupang. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Margono, S. 2007. *Metologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Marwansyah dan Mukaram. 2000. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Pusat Penerbitan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Bandung.