

## Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* Teknik *Reinforcement* untuk Mengoptimalkan Motivasi Belajar di Pondok Pesantren An-Nuur

Dwi Sylviatun Hikmah<sup>1</sup>, Sucipto<sup>2</sup>, Arista Kiswanto<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: [hikmahsylvi@gmail.com](mailto:hikmahsylvi@gmail.com), [sucipto@umk.ac.id](mailto:sucipto@umk.ac.id), [arista.kiswanto@umk.ac.id](mailto:arista.kiswanto@umk.ac.id)

### Info Artikel

**Dipublikasikan:** 30-04-2024

**Keyword:**

*Learning Motivation, Rational Emotive Therapy, Reinforcement Techniques*

### Abstract

This research originates from the problems of students at the An-nuur Islamic boarding school who experience a decrease in learning motivation. Decreased motivation to learn originates from irrational thinking, resulting in irrational behavior. Learning motivation is the urge or desire to do something to achieve a goal. To help with these students' problems, researchers provide counseling services using a rational emotive therapy approach using reinforcement techniques. The goal of rational emotive therapy counseling is to help clients free themselves from illogical ways of thinking or ideas and replace them with logical ways of thinking. Providing reinforcement techniques aims to provide reinforcement in all decisions and changes made by the counselee. This strengthening is expected to help the counselee in making changes.

### Pendahuluan

Pendidikan sekarang ini adalah usaha sadar dan terencana yang dilakukan untuk menyiapkan sumber daya manusia yang matang dan berguna bagi sesama. Untuk menyiapkan sumber daya manusia yang unggul perlu dilakukannya pembelajaran. Proses pembelajaran dilakukan secara sadar dan aktif untuk mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kecerdasan, kemampuan dan pengalaman. Mengembangkan potensi peserta didik perlu adanya motivasi atau keinginan untuk belajar.

Donald (dalam Kompri, 2015) motivasi adalah suatu perubahan tenaga dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha mencapai tujuan. Menurut Hadis & Nurhayati (2012) Motivasi belajar merupakan kekuatan yang mendorong terjadinya proses pembelajaran secara tuntas sesuai dengan tujuan pembelajaran. Untuk mencapai hasil yang memuaskan perlu adanya diperkuat terus-menerus. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi akan memiliki keinginan untuk melakukan belajar dan senang mencoba hal-hal baru dalam hidupnya. Tidak semua peserta didik memiliki motivasi yang tinggi, terdapat peserta didik yang mengalami penurunan motivasi belajar. Apabila penurunan motivasi tidak segera ditindak lanjuti akan berdampak pada prestasi peserta didik.

Pada kenyataannya terdapat pemberian motivasi kepada siswa juga masih sering terabaikan. Sehingga peserta didik tidak menyadari akan dirinya yang mengalami penurunan motivasi belajar. dalam penurunan motivasi belajar dapat

terjadi dengan faktor yang berbeda-beda pada setiap individu. Seperti halnya yang terjadi di pondok pesantren An-Nuur terdapat peserta didik yang mengalami penurunan motivasi belajar. adapun siswa tersebut adalah MYI yang mengalami penurunan motivasi belajar karena merasa sulit menerima keadaan bahwa dirinya harus dimondok sedangkan RP mengalami penurunan motivasi belajar karena sibuk di organisasi dan ekstra.

Melihat fenomena tersebut menarik untuk diteliti yaitu bagaimana mengoptimalkan motivasi belajar siswa yang mondok, dimana siswa tersebut mengalami penurunan motivasi belajar karena pemikiran irrasional dalam dirinya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan pemberian layanan *rational emotive therapy*. Menurut Willis (2010) Konseling *rational emotive therapy* bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi dan cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berfikir yang irrasional dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

Menurut Willis (dalam Ardiyanti, 2021) dalam konseling *rational emotive* dikenal dengan teori A-B-C-D-E, A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa dan tingkah laku responden. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional responden, reaksi ini bisa positif dan bisa negatif. A (peristiwa yang mengaktifkan siswa atau responden) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional, penurunan motivasi belajar). sementara B (irrasional belief terhadap siswa) yang menjadi penyebab C. bagaimana gangguan emosional dipertahankan. Gangguan-gangguan ini dipertahankan oleh putusan-putusan yang tidak logis yang terus menerus diulang oleh individu, seperti MYI "tugas dan tanggung jawab ku di organisasi dan ekstra lebih penting untuk dilakukan, jadi belajarnya nanti masih bisa". Sedangkan RP "saya belajar nanti saja yang penting saya kerasan di pondok".

Reaksi-reaksi emosional seperti ini di pertahankan MYI dan RP dalam sistem keyakinan individu. Berdasarkan fakta yang terdapat gangguan-gangguan irrasional yang masuk ke dalam pola pikir individu, maka penelitian ini mencoba menerapkan Konseling *Rational Emotive Therapy* dengan tujuan responden mampu menghindari pola pikir yang irrasional dan mampu mengoptimalkan motivasi belajar. Untuk mempermudah dalam proses konseling *rational emotive therapy* peneliti menggunakan teknik reinforcement. Teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah lakuyang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai yang positif. Dalam *reinforcement* bisa menggunakan penguatan verbal dan non verbal sehingga peserta didik dapat menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kedepannya.

### Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang sering disebut dengan metode penelitian naturalistic karena penelitiannya dilakukan dalam kondisi alamiah (natural setting). Disebut kualitatif karena memperoleh data yang mendalam yang mengandung makna data sebenarnya yang kemudian digambarkan dengan kata-kata. Dalam penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh penerapan konseling rational emotive dengan teknik *reinforcement* untuk mengoptimalkan motivasi belajar siswa di pondok pesantren An-Nuur. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data hasil dari wawancara terhadap pengurus pondok, teman konseli dan konseli itu sendiri. Sedangkan data observasi berasal dari pengamatan peneliti terhadap kegiatan keseharian konseli di pondok.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian kualitatif penerapan konseling *rational emotive therapy* dengan teknik *reinforcement* untuk mengoptimalkan motivasi belajar adalah: (1) menentukan subjek penelitian terhadap siswa di pondok pesantren An-Nuur; (2) melakukan observasi dan wawancara sebelum melakukan layanan konseling; (3) pemberian layanan konseling *rational emotive therapy* dengan teknik *reinforcement*; (4) melakukan evaluasi dengan melakukan observasi dan wawancara sesudah melakukan layanan konseling; (5) melakukan analisis data yang dirangkai dalam kata sehingga menghasilkan hasil karya ilmiah.

### Hasil dan Pembahasan

Pemberian layanan bimbingan dan konseling merupakan usaha membantu peserta didik dalam mengembangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karier. Seperti halnya yang dilakukan peneliti memberikan layanan bimbingan konseling kepada siswa di pondok pesantren An-Nuur untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. MYI dan RP mengalami penurunan motivasi belajar yang sebelumnya adalah siswa yang memiliki prestasi di kelas dan tergolong siswa yang rajin, setelah mengalami berbagai hal sehingga mengalami penurunan motivasi belajar. Untuk mencegah hal itu terus berlanjut dan berdampak negatif pada siswa, peneliti mencoba memberikan layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *rational emotive therapy* teknik *reinforcement*. Dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga kali pertemuan sehingga memperoleh perubahan perilaku yang signifikan. Dalam pertemuan pertama dari konseli MYI dan RP peneliti menggali informasi yang menjadi penyebab penurunan motivasi belajar. Dari MYI mengalami penurunan motivasi belajar karena adanya paksaan dalam menetap di pondok. Dalam pengakuan MYI dia juga beranggapan bahwa belajar bisa nanti saja yang terpenting saya kerasan di pondok. Untuk bisa kerasan di pondok MYI melakukan banyak kegiatan salah satunya bermain baik keluar pondok maupun di dalam pondok. Karena keseringan bermain MYI lupa akan tugasnya untuk belajar. ditambah lagi anggapan MYI bahwa belajar maupun tidak di pondok ini tidak ada yang memarahi.

Sedangkan RP mengakui bahwa dirinya mengalami penurunan motivasi belajar karena dirinya menganggap bahwa tuduh di organisasi lebih penting dilakukan

terlebih dahulu. Karena kesibukannya di organisasi dan ekstra membuat MYI kelelahan dan kesulitan dalam membagi waktunya. Hal itu juga didukung dari anggapan RP bahwa tidak belajar di pondok tidak ada yang memarahi, sehingga ia lupa akan tugas tanggung jawabnya sebagai siswa untuk belajar. dalam pertemuan pertama selain menggali informasi juga menentukan tujuan yang ingin dicapai dengan membuat komitmen-komitmen untuk mencapai perubahan.

Dalam pertemuan kedua MYI dan RP sudah mengalami sedikit perubahan baik pola pikir maupun perilaku. Dalam melakukan komitmen tidak luput dari kendala-kendala yang muncul. Adapun kendala yang dialami MYI dalam melakukan perubahan adalah ketika hendak belajar sudah diganggu teman untuk diajak bermain, kesulitan dalam memahami materi, kesulitan dalam mengerjakan tugas karena tidak memahami materinya. Sedangkan RP dalam menjalankan jadwal kegiatannya merasa keteteran karena ada kegiatan yang belum dimasukkan dalam jadwal, merasa capek, belum dapat menyelesaikan tugas yang dianggap sulit. Setelah mengetahui kendala yang muncul kemudian peneliti dan konseli mencari solusi bersama. Kasus MYI solusi yang didapat adalah dengan melakukan belajar kelompok dan memberanikan diri untuk menolak ajakan teman untuk bermain. Sedangkan kasus RP memperoleh solusi dengan belajar kelompok dan melakukan belajar dengan fleksibel sehingga membuat RP dapat melakukan segala kegiatannya dengan terjadwal.

Dalam pertemuan ketiga MYI dan RP mengalami perubahan yang lebih baik dan sudah mampu melakukan semua komitmen-komitmen yang telah dibuat dan memperoleh tujuan yang dibuat diawal pertemuan konseling.

Dengan berbagai alasan yang menjadi penyebab penurunan motivasi belajar dapat peneliti simpulkan bahwa MYI dan RP mengalami penurunan motivasi belajar adalah pemikiran yang irrasional yang diyakini konseli. Keyakinan ini tanpa sadar memunculkan perilaku yang irrasional sehingga dapat merugikan diri konseli itu sendiri. Setelah melakukan layanan konseling dapat peneliti simpulkan bahwa faktor penyebab MYI dan RP dalam mengalami penurunan motivasi belajar adalah faktor internal dan faktor eksternal. Dalam kasus MYI adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab MYI mengalami penurunan motivasi belajar adalah:

1. Faktor internal

Faktor internal yang menyebabkan MYI mengalami penurunan motivasi belajar adalah anggapan yang tertanam dalam pikiran bahwa dirinya di pondok tidak ada yang marah apabila tidak belajar setiap harinya dan merasa kalau pembelajaran sekarang ini semakin sulit sehingga timbul perilaku sering bermain, malas belajar, tidak mengerjakan tugas dan telat dalam pengumpulan tugas.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang menjadi penyebab MYI adalah adanya paksaan dari orangtua untuk mondok dan tidak adanya perhatian khusus dari pihak pondok pada jam belajar siswa.

Sedangkan dalam kasus RP adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab RP mengalami penurunan motivasi belajar adalah:

### 1. Faktor internal

Faktor internal atau faktor dari dalam diri individu ini timbul dari anggapan atau pikiran konseli bahwa dirinya lebih mementingkan tugas dan tanggung jawab di organisasi dibandingkan tugas sekolah yang diberikan oleh guru. Selain itu konseli juga beranggapan bahwa tidak belajar di pondok tidak masalah karena di pondok kalau tidak belajar tidak ada yang memarahi. Dari berpikir irrasional tersebut muncul juga perilaku irrasional.

### 2. Faktor eksternal

Dalam faktor eksternal ini konseli merasa bahwa di pondok kurang adanya perhatian khusus dari pondok dan orang terdekat.

## Simpulan

Dari permasalahan penurunan motivasi belajar yang dialami MYI dan RP setelah diberikannya layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive therapy* dengan teknik *reinforcement* dapat peneliti simpulkan bahwa MYI dan RP mengalami perubahan berpikir dan perilaku. Yang terlihat dari MYI yang awalnya menganggap bahwa belajar bisa nanti-nanti saja yang penting kerasan di pondok sekarang ini sudah sadar bahwa dirinya harus belajar karna itu sebuah tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar. Sedangkan RP yang awalnya menganggap bahwa belajar bisa nanti saja yang terpenting tugas dan tanggung jawab di organisasi sekarang ini sudah sadar bahwa tugas di organisasi dan tugas belajar sama penting untuk dilakukan. Perubahan-perubahan itu menjdai awal dalam mengoptimalkan motivasi belajar.

Diharapkan setelah melakukan layanan ini agar perubahan-perubahan tersebut dapat konsisten dan menjadi kebiasaan sehingga tidak lagi mengalami penurunan motivasi belajar.

## Daftar Pustaka

- Kompri. 2015. *Motivasi Pmbelajaran Perspektif Guru Dan Siswa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. 2012. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes Edisi Revisi*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Willis, Sofyan, S. 2010. *Konseling individu teori da praktek*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Ardiyanti, Stefani Fabela. 2021. *Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotive Therapy Pada Siswa SMK Negeri 3 Pati*. Bimbingan Dan Konseling Universitas Muria Kudus.
- Hadis, A., & Nurhayati, B. (2012). *Manajemen Mutu Pendidikan*. Alfabeta Bandung