

**PENGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENGATASI  
MASALAH MOTIVASI BELAJAR DI SMP NEGERI 1 PUBIAN  
LAMPUNG TENGAH**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi Tugas Dan Memenuhi Syarat- Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :  
**HANI DAMAYANTI**  
**NPM 1811080074**

**Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

**PENGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENGATASI  
MASALAH MOTIVASI BELAJAR DI SMP NEGERI 1 PUBIAN  
LAMPUNG TENGAH**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi Tugas Dan Memenuhi Syarat- Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

**HANI DAMAYANTI  
NPM 1811080074**

**Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam\**

**Pembimbing I : Defriyanto, S.IQ., M.Ed.**

**Pembimbing II: Nova Erlina, S.IQ., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh adanya peserta didik yang memiliki masalah motivasi belajar akibat pikiran irasional, terdapat empat peserta didik yaitu LLY, FRL, FNA, YN yang menjadi fokus peneliti untuk di berikan layanan konselng individu dengan konseling *Rational Behavior Therapy* (REBT). Dengan harapan dapat mendebat keyakinan irasional menjadi rasional.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus dan alat pengumpul data observasi, wawancara, dan dokumen analisis. Tujuan penelitian ini adalah Untuk menganalisis Proses Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan teknik *A-B-C-D-E* dalam mengatasi masalah motivasi belajar, dan Untuk menganalisis perubahan yang dirasakan setelah penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan Teknik *A-B-C-D-E* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah. Di dalam penelitian ini secara umum proses konseling dari *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang digunakan adalah Activating Event (A), Belief (B), Consequence (C), Disputing irrational belief (D), dan Effective (E).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling individu menggunakan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan Teknik *A-B-C-D-E* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung menunjukkan dimana konseli merasa senang dapat menyelesaikan permasalahan mereka melalui konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Keseluruhan konseli dalam penelitian ini menunjukkan perkembangan diri yang positif dari sesi ke sesi yang dilaksanakan

Kata Kunci : Konseling Individu, Konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), Motivasi Bela

## ABSTRACT

His research is motivated by the presence of students who have learning motivation problems due to irrational thoughts, there are four students namely LLY, FRL, FNA, YN who are the focus of researchers to be given individual counseling services with Rational Behavior Therapy (REBT) counseling. With the hope of debating irrational beliefs to be rational.

This research uses a qualitative approach with a case study design and data collection tools for observations, interviews, and analysis documents. The purpose of this study was to analyze the process of using Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Counseling with the A-B-C-D-E technique in overcoming the problem of learning motivation, and to analyze the changes felt after the use of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Counseling with the A-B-C-D-E technique in overcoming learning motivation problems at school. Public Middle School 1 Pubian, Central Lampung. In this study, in general, the counseling process from Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) used is Activating Event (A), Belief (B), Consequence (C), Disputing irrational belief (D), and Effective (E).

Based on the results of the study, it can be concluded that individual counseling using Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) counseling with the A-B-C-D-E technique in overcoming learning motivation problems at SMP Negeri 1 Pubian Lampung shows where counselees feel happy to be able to solve their problems through Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling. . All counselees in this study showed positive self-development from session to session.

**Keywords:** *Individual Counseling, Counseling Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT), Learning Motivation*

## SURAT PERNYATAAN ORIGINAL

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hani Damayanti  
NPM : 1811080074  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyetujui bahwa skripsi yang berjudul "PENGUNAAN KONSELING *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT)* DALAM MENGATASI MASALAH MOTIVASI BELAJAR DI SMP NEGERI 1 PUBIAN LAMPUNG TENGAH" adalah benar – benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi atau sodoran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 08 September 2022



Hani Damayanti  
1811080074



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat: Jl. Let.Kol. H. Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260**

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Mengatasi Masalah Motivasi Belajar Di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah.  
Nama : Hani Damayanti  
NPM : 1811080074  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Defriyanto, S.I.Q., M.Ed.**  
**NIP. 19780319 2008011012**

**Pembimbing II**

**Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed.**  
**NIP. 197811142009122003**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**  
**NIP. 197907012009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let.Kol. H. Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Mengatasi Masalah Motivasi Belajar Di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah.** Disusun oleh : **Hani Damayanti, NPM : 1811080074, Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Pada hari/tanggal : **Senin, 31 Oktober 2022.**

**TIM PENGUJI**

**Ketua : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J**



**Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog**



**Penguji Utama: Dr. Ali Murtadho, M.S.I**



**Penguji I : Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**



**Penguji II : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan



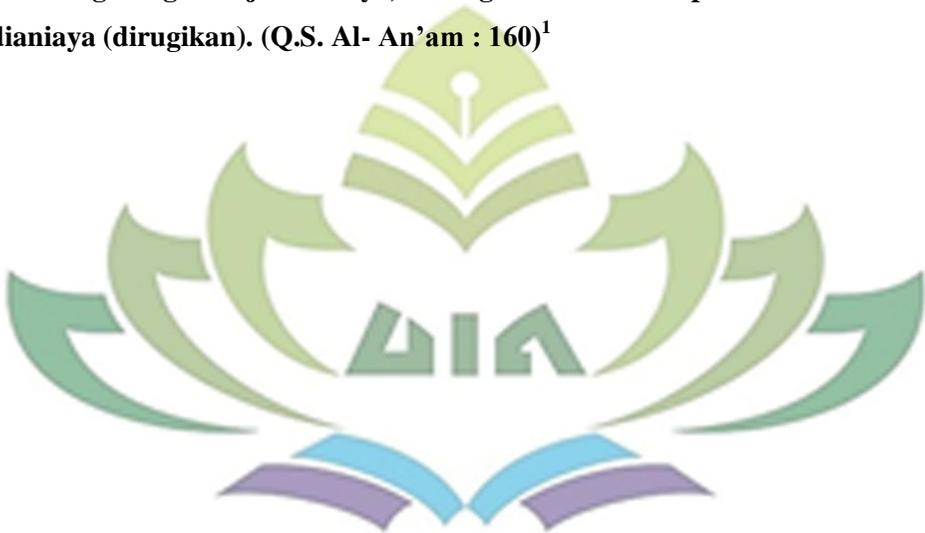
**Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**

**0196408281988032002**

## MOTTO

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

**Barangsiapa membawa amal yang baik, Maka baginya (pahala) sepuluh kali lipat amalnya; dan Barangsiapa yang membawa perbuatan jahat Maka Dia tidak diberi pembalasan melainkan seimbang dengan kejahatannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan). (Q.S. Al- An'am : 160)<sup>1</sup>**



---

<sup>1</sup> *Alqur'an Dan Terjemah* (Bandung: CV Diponegoro, 2005).

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah Swt. Atas segala rahmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan segala rasa syukur dan bangga kupersembahkan skripsi ini kepada :

Kedua orang tuaku tercinta, terima kasih untuk ayahanda Badrun yang selalu mendukung, mendidik, membiayai dan menyayangiku. Untuk ibundaku almarhumah Nikmatul Khoiriyah terima kasih yang sampai detik ini tiada henti mendukung dan memberikan doa dan memberikan pelajaran hidup, arti keikhlasan kepadaku, yang memungkinkan anakmu menjadi kuat dan semua itu tidak dapat terbalas olehku. Semoga keberhasilanku ini dapat memberikan rasa bangga dan senyum bahagia untuk kalian.

Adikku Dzaqi Ilham Firdaus yang penulis sayangi dan banggakan yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan menantikan keberhasilanku. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan hidupku.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Hani Damayanti. Dilahirkan tepatnya di Desa Adiluwih, Pringsewu Pada Tanggal 17 Mei 1999, Merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Badrun Dan Ibu Nikmatul Khoiriyah.

Penulis menyelesaikan pendidikan tingkat Taman Kanak- Kanak di TK Aisyah Busthanul Athfal Semanggi pada tahun 2006. Kemudian penulis melanjutkan Sekolah Dasar di MIM 01 Segala Mider tahun 2006 sampai tahun 2012. Dari tahun 2012 penulis kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di MTs. M. 02 Pubian dan selesai pada tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis melanjutkan dijenjang Sekolah Menengah Atas di MAN 1 Pringsewu dan menyelesaikannya pada tahun 2018.

Pada tahun 2018 penulis diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan pada program study Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN - PTKIN. Pada Tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Tias Bangun Kecamatan Pubian Kabupaten Lampung Tengah. bulan kemudian penulis menyelesaikan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

Bandar lampung, 19 November 2022

Hani Damayant

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'alamin, puji syukur kita hadiratkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang kita nantikan syafa'atnya diyaumul akhir.. aamiin ya rabbal 'alamin..

Penyusunan skripsi ini yang berjudul “Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Masalah Motivasi Belajar Di Smp Negeri 1 Pubian Lampung Tengah” merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Ibu Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog. Selaku sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Bapak Defriyanto, S.IQ., M.Ed. Selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas ketersediaan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed selaku dosen pembimbing II. Terima kasih atas kesediaan untuk membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi
7. Bapak Edi Hariyanto, S.Pd., M.M selaku kepala SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data skripsi ini.

8. Ibu Yuyun Lestari, S.Pd. selaku guru BK yang selalu membantu dan mengaragkan kelancaran penelitian selama berlangsung.
9. Peserta didik di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah khususnya Lail, Farel, Vina, Yani.
10. Sahabatku Delima, Marleni, Anida, MetaQia, Zia Urrohman yang telah mendengarkan keluh kesah serta memberikan semangat dan motivasi saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2018 Khususnya Kelas H yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Semua pihak yang telah turut serta menyelesaikan skripsi.

Penulis berharap semoga bantuan yang diberikan dari berbagai pihak, mendapat imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari keterbatasan kemampuan yang ada dalam diri penulis. Untuk itu segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Akhir kata, semoga skripsi ini berguna bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Aamiin.

Bandar Lampung, 19 November 2022

HANI DAMAYANTI

1080074

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	iii
SURAT PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Peegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	2
C. Fokus Penelitian dan Sub Focus Penelitian .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	10
H. Metode Penelitian .....	15
1) Pendekatan dan Prosedur Penelitian .....	15
2) Design Penelitian .....	17
3) Partisipan dan Tempat Penelitian .....	17
4) Prosedur Pengumpulan Data dan Instrument Penelitian .....	17
5) Teknik Analisis Data .....	19

6) Pemeriksaan Keabsahan Data .....	20
I. Sistematika Penulisan .....	21
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	23
A. Konseling Individual.....	23
1). Pengertian Konseling Individu .....	23
2). Perbedaan Bimbingan Individu Dan Konseling Individu...24	
3). Tujuan Konseling Individu .....	25
4). Asas – Asas Layanan Konseling Individu .....	26
5). Prinsip – Prinsip Konseling Individu .....	29
6). Pelaksanaan Konseling Individu.....	29
7). Ketrampilan Konseling Individu.....	30
8). Indikator Keberhasilan Konseling Individu .....	33
9). Kegiatan Pendukung Konseling Individu .....	34
10). Kelebihan Dan Kekurangan Konseling Individu .....	35
B. Teknik Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT) .....	35
1). Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) <i>A-B-C-D-E</i> .....	35
2). Konsep Dasar Rational Emotive Behavioral Therapy .....	40
3). Pandangan Tentang Rational Emotive Behavioral Therapy .....	41
4). Tujuan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy ....	42
5). Peran Dan Fungsi Konselor .....	43
6). Langkah – Langkah Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) .....	43
7). Teknik- Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) .....	44

8). Proses Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) .....	47
9). Kelebihan Dan Kelemahan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) .....	47
C. Motivasi Belajar .....	48
1). Pengertian Motivasi Belajar .....	48
2). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar .....	49
3). Fungsi Motivasi Belajar .....	50
4). Macam – Macam Motivasi Belajar .....	51
5). Pentingnya Motivasi Belajar .....	51
6). Cara Meningkatkan Motivasi Belajar .....	52
7). Indikator Motivasi Belajar .....	55
<b>BAB III Deskripsi Objek Penelitian .....</b>	<b>57</b>
A. Sejarah SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah .....	57
B. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah .....	58
C. Data Pendidik .....	59
D. Data Peserta Didik .....	59
E. Data Sarana Dan Prasarana .....	60
F. Penyajian Fakta & Data Penelitian .....	61
<b>BAB IV Analisis Penelitian .....</b>	<b>67</b>
A. Analisis Data Penelitian .....	67
B. Temuan Peneliti .....	95
<b>BAB V Penutup .....</b>	<b>103</b>
A. Kesimpulan .....	103
B. Rekomendasi .....	103

## **DAFTAR RUJUKAN**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

1	Data Pendidik.....	59
2	Data Peserta Didik .....	59
3	Data Sarana dan Prasarana .....	60
4	Data Konseling.....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi – Kisi Observasi .....	111
2. Kisi-Kisi Wawancara .....	112
3. Rencana Pemberian Layanan (RPL) .....	113
4. Verbatim Konseling .....	117
5. Biodata Diri Konseling.....	129
6. Persetujuan Memberikan layanan konseling .....	133
7. Dokumentasi Bersama Guru BK .....	137
8. Dokumentasi Bersama Konseli .....	138
9. Surat Izin Penelitian .....	140
10.Surat Balasan Penelitian .....	141
11.Surat Keterangan Lulus Turnitin .....	142
12.Hasil Turnitin .....	143





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Agar penelitian ini tidak terjadi kesalah fahaman mengenai judul penelitian tentang “**Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* Dalam Mengatasi Masalah Motivasi Belajar Di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah**” Maka peneliti perlu menegaskan istilah- istilah yang ada dalam judul tersebut adalah sebagai berikut :

#### 1. Penggunaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) penggunaan memiliki pengertian yaitu proses, cara dan perbuatan menggunakan sesuatu.<sup>1</sup>

#### 2. *Konseling Rational- Emotive Behavioral Therapy (REBT)*

*Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* adalah pendekatan behavioral yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan tingkah laku dan pikiran. Dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Untuk mengurangi perilaku masalah konseli disekolah tersebut peneliti berusaha menerapkan teknik ABCDE Pada teori REBT. Teknik ABCDE adalah teknik yang membantu klien berfikir mengenai pikirannya dengan cara yang lebih konstruktif.<sup>2</sup>

#### 3. Motivasi Belajar

Motivasi merupakan dorongan, hasrat, kebutuhan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu baik yang berasal dari internal maupun eksternal.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, Kedua. (Jakarta: Balai Pustaka, 1994).

<sup>2</sup> Dra. Gantina Komalasari M.Psi. Karsih M.Pd, Eka Wahyuni S.Pd M.A.AP.D., *Teori Dan Teknik Konseling*, Pertama. (Jakarta: PT Indeks, 2011).

<sup>3</sup> Lilik Maryanto Ninik Setiyowani Heru Mugiarto, “Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Bermain Peran,”

Motivasi belajar merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran karena dengan adanya motivasi, individu dapat memiliki semangat dalam mencapai tujuannya. Perilaku manusia ditentukan oleh motivasi, yang memberikan arah, semangat dan kegigihan dalam diri individu.<sup>4</sup>

#### 4. Peserta Didik

Peserta didik merupakan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan diri dengan cara pembelajaran baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal. Pada penelitian ini melibatkan 4 peserta didik dengan inisial : LLY,FRL,FNA,YN.

Berdasarkan penjelasan istilah-istilah tersebut dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan penelitian yang berjudul Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt)* Dalam Mengatasi Masalah Motivasi Belajar Di Smp Negeri 1 Pubian Lampung Tengah.

### B. Latar Belakang

Pendidikan merupakan segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu.<sup>5</sup> Menurut Undang-undang system pendidikan nasional no.20 tahun 2003 pasal 3 dinyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi sebagai pengembangan kemampuan serta membentuk watak peserta didik agar manusia yang beriman serta bertaqwa kepada tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta dapat bertanggung jawab untuk dirinya sendiri, keluarga, masyarakat, dan bangsa. <sup>6</sup> Bangsa yang sesungguhnya bangsa yang merdeka yang dapat memanfaatkan sumber daya manusia serta sumber daya alam yang

---

*Indonesian Journal of Guidance and Counseling - Theory and Application* 2, no. 3 (2014): 2.

<sup>4</sup> Ni Wyn. Dian Pratiwi, I.G.A. Agung Sri Astri, and M.G. Rini Kristiantari, "Hubungan Motivasi Dengan Prestasi Belajar Siswa," *International Journal of Elementary Education* 2, no. 3 (2018): 193.

<sup>5</sup> Binti Maunah, "Landasan Pendidikan.Pdf," 2009.

<sup>6</sup> Ibid.

kaya raya untuk meningkatkan mutu kehidupan individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Bangsa yang cerdas merupakan bangsa yang yang dapat memilih berbagai alternative yang dalam dunia modern. Manusia yang merdeka adalah manusia yang bisa mewujudkan kepribadiannya atau akhlak sebagai manusia serta identitasnya sebagai bangsa Indonesia yang berdasarkan kebudayaan Indonesia. Dalam hal ini tujuan pendidikan nasional adalah sebagai wujud dari memerdekakan manusia Indonesia.

Dalam langkah untuk mendapatkan ilmu pengetahuan salah satu caranya adalah untuk menempuh pendidikan formal. Namun perlu diketahui bahwa didalam menempuh pendidikan ini tidak serta merta selalu berjalan mulus. Tentu di dalam perjalanan menempuh pendidikan pasti akan ada liku-liku yang itu meguji kita untuk tetap terus optimis menempuh pendidikan atau berhenti. Dalam dunia pendidikan juga bukan hal yang mudah kita lalui. Akan ada dimana peserta didik atau pendidik mengalami hambatan di dunia pendidikan, terutama bagi peserta didik yang mengalami masalah motivasi belajar seperti peserta didik mengalami penurunan secara fisik dan psikisnya, sehingga kurang fokus dalam pembelajaran.<sup>7</sup> Sebagai seorang pendidik, tentu dapat membedakan mana siswa yang memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar dan mana yang tidak. Dengan pemahaman tersebut guru dapat membantu dan membimbing mereka untuk terus mengembangkan dirinya agar menjadi pribadi yang kompeten dan dapat bersaing di dunia kerja.<sup>8</sup>

Hakim mengemukakan pengertian motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu

---

<sup>7</sup> Adhetya Cahyani, Iin Diah Listiana, and Sari Puteri Deta Larasati, "Motivasi Belajar Siswa SMA Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19," *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 01 (2020): 123–140.

<sup>8</sup> Devi Janah Sojanah, Andriani, "Effort To Improve Competence of Students Through Learning Motivation)," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 2, no. 1 (2017): 10–19, <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/00000Upayameningkatkankompetensisiswamelaluiimotivasi belajar>.

perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>9</sup> Motivasi terdiri atas motivasi intrinsik yaitu berupa hasrat keinginan untuk berhasil, dorongan kebutuhan belajar, dan harapan akan cita-cita. dan motivasi ekstrinsik yaitu adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik.<sup>10</sup> Motivasi intrinsik juga merupakan motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.<sup>11</sup> Sedangkan belajar merupakan proses perubahan dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa.

Jadi dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan motivasi belajar peserta didik akan mempunyai dorongan dari luar maupun dari didalam diri sehingga menimbulkan suatu kesemangatan atau kegairahan dalam belajar yang menyebabkan perubahan diri demi tercapainya tujuan yang diharapkan. Hal ini diterangkan dalam Q.S. Ar-Rad ayat 11 sebagai berikut :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ - ١١

*“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada*

<sup>9</sup> Siti Suprihatin, “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (2019): 73–82.

<sup>10</sup> Witri Lestari, “Pengaruh Kemampuan Awal Matematika Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika,” *Jurnal Analisa* 3, no. 1 (2017): 76.

<sup>11</sup> Triana Wulan Sari and Budi Santoso, “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kecerdasan Emosional,” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 3, no. 1 (2018): 260.

*yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS.Ar-Rad:11)*

Dalam ayat tersebut dikatakan bahwa suatu perubahan merupakan suatu kunci dimana seseorang belajar untuk merubah dirinya menjadi seseorang yang lebih baik lagi dalam hal apapun, itu merupakan sumber dari diri sendiri dan motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang itu sendiri.

Dalam proses belajar mengajar tidak semua peserta didik mempunyai motivasi belajar yang tinggi, tetapi terdapat juga peserta didik yang mempunyai motivasi belajar rendah. Motivasi belajar yang rendah akan menghambat tercapainya tujuan yang diharapkan. Biasanya Peserta didik yang memiliki motivasi rendah akan sulit menangkap apa yang disampaikan oleh Guru sehingga hasil belajar yang didapatkan tidak mencapai tujuan yang diharapkan. Hal tersebut didasarkan bahwa setiap manusia dilahirkan dengan berbagai potensi, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Asy- syams ayat 8 :

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ - ٨

*“Maka Allah mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya” (Q.S.Asy-syams :8)*

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia dihadapkan pada pilihan menjadi pribadi yang baik atau buruk, dengan demikian perlunya kesadaran dalam diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan memotivasi diri sendiri.

REBT untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Pada kedua subjek, aspek strategi mengalami peningkatan yang menunjukkan subjek mulai mampu menemukan cara lama meregulasi emosi.<sup>12</sup> *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy*

---

<sup>12</sup> Nila Anggreiny and Wiwik Sulistyaningsih, “Rational Emotive Behavioural Therapy ( Rebt ) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi,” *Jurnal Magister Psikologi UMA* 5, no. 2 (2013): 57–61.

melalui teknik pencitraan atau imagery dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial ekonomi lemah.<sup>13</sup> Konseling REBT mempunyai pengaruh dalam mengurangi kecemasan yang ditunjukkan dengan adanya perubahan pola pikir klien menjadi rasional, sehingga perasaan dan tingkahlaku klien dapat berkembang dengan baik dan optimal.<sup>14</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dipilih karena sesuai diberikan kepada peserta didik mengalami masalah motivasi belajar disekolah. *Rational Emotive Behavior Therapy* dipelopori oleh Albert Ellis berdasarkan hasil pengamatannya mengenai banyaknya anak atau remaja yang tidak memiliki pemahaman yang tepat terhadap peristiwa yang mereka alami dikeluarga mereka. Anak-anak atau remaja yang tidak mengalami kemajuan tersebut karena masih mempunyai pikiran atau keyakinan irasional terhadap suatu peristiwa tertentu.<sup>15</sup> Dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik atau pendekatan REBT, dalam menangani masalah kedisiplinan maka akan lebih baik lagi. Karena REBT mampu mengubah keyakinan siswa yang tidak disiplin dari faktor eksternal maupun internalnya merubah kepemahaman yang lebih baik atau rasional.<sup>16</sup>

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan menggunakan teknik *Dispute Cognitive* dapat meningkatkan resiliensi.<sup>17</sup> Teknik REBT memberikan kontribusi

---

<sup>13</sup> Eva Yulpa Nadila and Sulfian Syarif, "Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior" 1, no. September (2021): 99–110.

<sup>14</sup> Vira Afrianti I Wayan Dharmayana Rita Sianthia, "Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Menghilangkan Kecemasan Pada Klien," *Bimbingan dan Konseling* (2017): 1–9.

<sup>15</sup> Prias Hayu Purbaning Tyas, "Pendekatan Naratif Dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy ( Rebt ) Untuk Mengelola Emosi," *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 2 (2015): 107–117.

<sup>16</sup> Mochamad Abdul Azis Amir, "Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa," *Internasional In Workshop on Guidance and Counseling Indonesia University of Education* (2014): 15–16.

<sup>17</sup> Novi Fitriani, Eka Wahyuni, and Happy Karlina Marjo, "Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa (Single Subject Research Terhadap Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta)," *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 73.

dalam mengubah cara pandang pasien terhadap persoalannya dalam menghilangkan kecemasan pra operasi getah bening.<sup>18</sup> Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa/peserta didik.<sup>19</sup> *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik yang ditandai adanya pengurangan dari kecemasan yang dialami peserta didik.<sup>20</sup> *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dapat meningkatkan *self regulated learning* sebagai salah satu alternative bantuan yang dapat digunakan untuk membantu siswa agar dapat memiliki bahkan meningkatkan *self regulated learning* sehingga prestasi belajar yang diperoleh siswa pun meningkat.<sup>21</sup>

Maka Berdasarkan observasi dan wawancara dengan Guru Bk di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah terdapat peserta didik yang mengalami Masalah motivasi belajar disekolah.

Adapun empat Peserta didik menurut observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah, adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.1**  
**Masalah Motivasi Belajar**

NO.	Nama Peserta Didik	Jenis Indikator Masalah Motivasi Belajar			
		Merasa Takut Gagal	Kejenuhan Dalam Belajar	Malas Belajar	Tidak menyukai Matematika
1.	LLY	✓	-	✓	-
2.	FRL	-	-	✓	-
3.	FNA	✓	-	✓	-
4.	YN	-	✓	✓	✓

**Sumber :** Data dari Guru BK SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah<sup>22</sup>

<sup>18</sup> Yulia Fitria Ahmad Putra, "Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening Di RSUP Dr. Djamil Padang," *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2020): 1.

<sup>19</sup> Salsabila Maharani Saputra Laras Melinda Yanti, "Penerapan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavioral Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa," *Focus* 1, no. 6 (2018): 1–9.

<sup>20</sup> Andi Thahir and Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 197–206.

<sup>21</sup> Chici Pratiwi, "Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Salah Satu Upaya Meningkatkan Kemampuan Self Regulated Learning," *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 4, no. 1 (2021): 1–8.

<sup>22</sup> Hasil Data Pra Penelitian Peserta Didik Masalah Motivasi Belajar SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah, 2022.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Guru Bk Ibu Yuyun Lestari S.Pd. di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah memiliki masalah motivasi belajar seperti <sup>23</sup> : adanya merasa takut gagal, mengalami kejenuhan, malas belajar serta tidak menyukai matematika sehingga nilai yang dicapai sulit memuaskan. Berkenaan dengan data tersebut maka penulis mempunyai ide untuk melakukan penelitian dengan judul “Penggunaan Konseling *Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT)* Dalam Mengatasi Masalah Motivasi Belajar Di Smp Negeri 1 Pubian Lampung Tengah”

### C. Fokus Penelitian dan Sub Fokus Penelitian

#### 1) Focus Penelitian

Yang menjadi focus penelitian dalam penelitian yaitu untuk melihat bagaimana Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah

#### 2) Sub Fokus Penelitian

Adapun sub focus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Konseling dengan Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) A-B-C-D-E*
2. Membantu mengurangi masalah motivasi belajar dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) A-B-C-D-E*

### D. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimanakah Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dengan teknik *A-B-C-D-E* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah ?
- 2) Bagaimanakah Perubahan yang dirasakan setelah penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dengan Teknik *A-B-C-D-E* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah ?.

---

<sup>23</sup> Yuyun Lestari, *Observasi Dan Wawancara* (Lampung Tengah, 2022).

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk menganalisis Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dengan teknik *A-B-C-D-E* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah.
- 2) Untuk menganalisis perubahan yang dirasakan setelah penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dengan Teknik *A-B-C-D-E* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat bagi semua pihak yang terkait utamanya pihak – pihak berikut :

#### 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang positif untuk mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah serta dapat memperkaya khasanah keilmuan bagi orang yang membacanya.

#### 2) Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, dapat memberikan informasi dan ketrampilan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan layanan konseling individual serta dapat mengatasi masalah konseli yaitu masalah Motivasi belajar dengan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)*.
- b. Bagi Peserta didik, dapat mengurangi masalah Motivasi Belajar melalui konseling individual sehingga dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya secara optimal.
- c. Bagi Peneliti, dapat menerapkan ilmu yang telah diterapkan selama kuliah dan menambah pengalaman dalam mengajar khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1) Penelitian terdahulu yang dilakukan Eko Pranomo, Arifin Nur Budiono, dan Azizah Aziz yang berjudul “bimbingan belajar untuk meningkatkan motivasi belajar ekstrinsik siswa kelas X A di Smk Madinatul Ulum”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dalam meningkatkan motivasi belajar dengan menggunakan layanan bimbingan belajar. Desain yang digunakan pada penelitian ini penelitian tindakan kelas (classroom action research). Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan ragam penelitian pembelajaran berkonteks kelas yang dilaksanakan oleh guru untuk memecahkan masalah-masalah pembelajaran yang dihadapi guru, memperbaiki mutu dan hasil pembelajaran dan mencoba hal-hal baru pembelajaran demi peningkatan mutu dan hasil pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan dari observasi awal dengan memberi angket dan memperoleh data utama dengan angka persentase sebesar 48%, setelah diberi tindakan pada siklus I motivasi belajar siswa mengalami peningkatan dengan besar persentase 74 %, setelah dilanjutkan pada siklus II perilaku motivasi belajar siswa mengalami peningkatan dengan besar persentase 82%. Dengan demikian diperoleh kesimpulan, Pemberian layanan bimbingan belajar menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa mengalami peningkatan. Kegiatan penelitian telah dikategorikan berhasil karena mencapai persentase diatas indikator keberhasilan yang sudah ditetapkan sebesar 80% dari motivasi belajar siswa.<sup>24</sup>

Persamaan antara penelitian diatas dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah pada variabel (Y) sama- sama menyelesaikan masalah meningkatkan motivasi belajar.

Perbedaan antara uraian penelitian diatas dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah pada variabel (X) penelitian diatas menggunakan layanan bimbingan belajar Sedangkan

---

<sup>24</sup> Eko Pramono et al., “Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Ekstrinsik Siswa Kelas x a Di Smk Madinatul Ulum,” *Jurnal Bimbingan dan Psikologi* 3 (2020): 1–6.

- penelitian yang akan penulis diteliti adalah menggunakan teknik *rational- emotive Behavior Therapy (REBT)*.
- 2) Penelitian terdahulu yang dilakukan Dina Rahmawati Hapsyah, Riska Handayani, Happy Karlina Marjo dan Wirda Hanim dengan judul “Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar”. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational – emotive behavior therapy (REBT)* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kajian pustaka dengan mengkaji motivasi belajar pada siswa SMP. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa motivasi memiliki peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian belajar peserta didik. Motivasi yang rendah akan menimbulkan hasil belajar siswa yang menurun, dan sebaliknya jika motivasi belajar siswa tinggi maka siswa memiliki peluang besar untuk mendapat hasil belajar yang optimal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa salah satu hal yang dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik adalah motivasi. Penting bagi peserta didik memiliki motivasi belajar yang kuat agar mampu mencapai tujuan belajar seperti nilai yang baik, prestasi yang dapat dibanggakan, dan mampu menyerap makna belajar yang baik.<sup>25</sup>

Persamaan uraian diatas dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah pada variabel (X) yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

Perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian diatas hanya bertujuan menginformasikan kepada pembaca hasil hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang dilakukan saat itu, menghubungkan penelitian dengan literatur-literatur yang ada,

---

<sup>25</sup> Dina Rahmawati Hapsyah et al., “Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar,” *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan* 2, no. 1 (2019): 23–33.

dan mengisi celah-celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

- 3) Penelitian terdahulu yang dilakukan Fauzan Ariwibowo, dan Nurhidayatullah D., yang berjudul “*Teknik Rational Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Di Sma Negeri 3 Makassar*”. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui gambaran tingkat kecenderungan perilaku self efficacy siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Rational Emotif Behavioral Therapy di SMA Negeri 3 Makassar. (2) Untuk mengetahui penerapan teknik Rational Emotif Behavioral Therapy dalam meningkatkan self efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Experimental. Desain penelitian yakni *OneGroup Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, kuesioner. Subjek penelitian ini 8 orang yakni siswa kelas XII IPS I-V yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test menggunakan SPSS 20,0 for windows. Tingkat Self Efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar sesudah diberi perlakuan menunjukkan terjadi perubahan dari tingkat Self Efficacy dari rendah menjadi kategori sedang. Penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy dapat meningkatkan Self Efficacy siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Makassar.<sup>26</sup>

Persamaan uraian penelitian diatas dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama sama menggunakan Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* pada variabel (X).

---

<sup>26</sup> Nurhidayatullah. D Fauzan Ariwibowo, “Teknik Rational Emotif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Di Sma Negeri 3 Makassar,” *Jurnal Educandum* / 5, no. 2 (2019): 338–345.

Perbedaan antara uraian penelitian diatas dengan penelitian yang akan penulis lakukan pada variabel (Y), pada penelitian tersebut adalah untuk meningkatkan self efficacy siswa, Sedangkan pada penelitian yang akan penulis teliti adalah dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

- 4) Penelitian terdahulu yang dilakukan Riza Novilda, Yeni Karneli, dan Yarmis Syukur, yang berjudul “Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Group Format Therapy to Improve Student Self Concepts” Efektivitas Terapi Rasional Emotif Perilaku (REBT) Terapi Format Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan Rational Emotive Behavior Terapi (REBT) format kelompok dalam upaya meningkatkan konsep diri siswa disebabkan oleh pemikiran irasional. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain dari *The Non Equivalent Control Group*. Subyek penelitian ini adalah kelas delapan siswa SMP Negeri 3 Lubuk Basung (10 kelompok kontrol dan 10 eksperimen kelompok). Instrumen penelitian menggunakan skala konsep diri dengan validitas 0,387 dan reliabilitas 0,870. Analisis data menggunakan statistik nonparametrik dengan Wilcoxon Uji Peringkat Tertanda dan Sampel Independen Kolmogorov Smirnov 2. Temuan dari studi menunjukkan bahwa pendekatan REBT ke format kelompok yang efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa, hal ini terlihat dari peningkatan skor konsep diri siswa siswa kelompok eksperimen lebih besar dari konsep diri kelompok kontrol.<sup>27</sup>

Persamaan uraian diatas dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah pada variabel (X) yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

Perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian diatas bertujuan untuk menguji keefektifan Rational Emotive Behavior Terapi

---

<sup>27</sup> Riza Novilda, Yeni Karneli, and Yarmis Syukur, “Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Group Format Therapy to Improve Student Self Concepts.” *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences* 1, no. 1 (2019): 79–88.

(REBT) format kelompok dalam upaya meningkatkan konsep diri siswa disebabkan oleh pemikiran irasional. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain dari *The Non Equivalent Control Group*.

Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dan perubahan apa yang dirasakan oleh peserta didik.

- 5) Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wisnu Kurniawan, dan Sigit Sanyata dengan judul “The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy Approach Counselling on Students’ Prosocial Behaviour” Efektivitas Terapi Rasional Emotif Perilaku Pendekatan Konseling Perilaku Prososial Siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan konseling kelompok dalam Rational Emotive Behavior (REBT) terhadap peningkatan perilaku prososial pada siswa kelas XI. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan bentuk penelitian *kuasi-eksperimental*. Subyek penelitian berjumlah 132 siswa. Instrumen yang digunakan adalah skala yang berisi 51 item pernyataan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon Signed Rank Test dengan menggunakan bantuan IBM SPSS v.22. Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk menguji perbedaan dan besarnya hasil pretest dan posttest. Penelitian ini melalui empat langkah pre-test dan post-test untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Hasil dari keempat pre-test dan post-test menunjukkan bahwa jika  $(p) = 0,018$  lebih kecil dari 0,05 ( $0,018 < 0,05$ ), yang berarti memiliki tinggi tingkat keefektifan, artinya terdapat perbedaan perilaku prososial sebelum dan sesudah konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior (REBT)*.

28

---

<sup>28</sup> Wisnu Kurniawan and Sigit Sanyata, “The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy Approach Counselling on Students’ Prosocial Behaviour,” *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 54, no. 2 (2021): 328.

Persamaan uraian diatas dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah pada variabel (X) yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

Perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian diatas bertujuan untuk menguji Efektivitas Terapi Rasional Emotif Perilaku Pendekatan Konseling Perilaku Prososial Siswa.

Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dan perubahan apa yang dirasakan oleh peserta didik dengan menggunakan metode penelitian kualitatif desain *study kasus*.

Oleh sebab itu , peneliti mengambil kesimpulan sesuai yang sudah dijelaskan diatas maka diadakan penelitian yang berjudul “Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah”

## H. Metode Penelitian

### 1) Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah suatu metode yang menitik beratkan pada penggalan suatu makna, pengertian, konsep, gejala, karakteristik, maupun gambaran suatu kejadian menggunakan beberapa disign serta disajikan secara naratif.<sup>29</sup> Menurut Yin Case Studies merupakan suatu proses pencarian pengetahuan yang empiris guna menyelidiki dan meneliti berbagai fenomena dalam konteks kehidupan nyata . Case studi dibedakan menjadi tiga tipe yaitu :<sup>30</sup>

<sup>29</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014).

<sup>30</sup> Prof. Dr. Robert K. Yin, *Studi Kasus Desain & Metode*, 1 cet 14. (Jakarta: Rajawali Pers, 2015).

a) Studi Kasus Eksplanatoris

Studi kasus Eksplanatoris, yakni jenis metode studi kasus yang digunakan oleh peneliti ketika tidak lagi bisa menemukan atau memiliki kendali atas fenomena yang diteliti. Sehingga peneliti kemudian memiliki pertanyaan “Mengapa” atau “Bagaimana”. Penerapannya cocok untuk fenomena maupun suatu kelompok individu yang tidak atau belum bisa dijelaskan. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menunjukkan data tersebut yang tidak bisa dijelaskan sekaligus melakukan deskripsi investigasi kausal.

b) Studi Kasus Eksploratoris

Studi kasus Eksploratoris yaitu , metode penelitian yang bertujuan adalah untuk menjawab pertanyaan “apa” dan juga “siapa”. Data yang dikumpulkan dari dua sumber yakni data eksplorasi dan data tambahan (wawancara, kuisioner,dll). Metode ini cocok digunakan pada penelitian formal dan berskala besar. Tujuannya membantu peneliti mendapatkan lebih banyak informasi latar belakang dibanding studi kasus biasa, Agar hasil data maksimal dan lebih baik maka dilakukan kegiatan ekstra. Selain itu memberikan lebih banyak waktu kepada peneliti untuk mencerna, memahami informasi yang didapatkan selama proses pelaksanaan penelitian.

c) Studi Kasus Deskriptif

Studi kasus deskriptif yang diterapkan dengan tujuan menganalisis urutan peristiwa tertentu yang terjadi dimasa lalu. Jenis penelitian ini biasanta mencakup bidang budaya atau bidang sejarah, dengan tujuan untuk membandingkan teori lama dengan teori baru sehingga bisa diketahui mana yang paling benar dengan melihat analisis urutan peristiwanya.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan studi kasus tipe eksplanatoris karena dianggap efektif dan sesuai dengan rumusan masalah serta fenomena yang tidak atau belum dapat dijelaskan.

## **2) Design Penelitian**

Design yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan design penelitian Case Studies. Design penelitian Case Studies merupakan salah satu strategi yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penyelidikan mendalam terhadap kejadian, program, aktivitas dari seseorang atau beberapa orang, berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan. Dalam penelitian Case Studies peneliti melaksanakan pengambilan data secara rinci dan memakai berbagai jenis prosedur dalam pengumpulan data yang berkaitan.<sup>31</sup>

## **3) Partisipan dan Tempat Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan yang menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan Dan Konseling dan Peserta didik.

Peneliti melakukan tempat penelitian di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah. Karena Peneliti tertarik untuk mengetahui Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dalam mengatasi masalah motivasi belajar di SMP Negeri 1 Pubian.

## **4) Prosedur Pengumpulan Data dan Instrument Penelitian**

### **a) Prosedur Pengumpulan Data**

Jhon W Creswell menjelaskan bahwa langkah-langkah pengumpulan data meliputi usaha membatasi penelitian, megumpulkan informasi melalui observasi dan wawancara (dapat menggunakan wawancara terstruktur ataupun tidak), dokumentasi, materi visual, dan menyusun strategi untuk mencatat informasi atau merekam. Prosedur

---

<sup>31</sup> Jhon W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009).

pengumpulan data dalam penelitian kualitatif melibatkan beberapa strategi yaitu:<sup>32</sup>

1. Observasi Kualitatif

Observasi kualitatif merupakan strategi yang didalamnya peneliti langsung yang terjun kelapangan untuk melakukan pengamatan mengenai gerak gerik, sikap, tindakan individu ditempat penelitian. Yang diobservasi adalah peserta didik yang mengalami masalah dalam dirinya.

2. Wawancara Kualitatif

Wawancara adalah cara pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan baik secara tulis maupun lisan kepada responden.<sup>33</sup> Teknik yang dilakukan peneliti dalam melakukan wawancara adalah berstruktur, artinya pertanyaan yang di sampaikan terpaku dalam pedoman wawancara karena sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan. Wawancara dilakukan dengan guru BK bahwa diSMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah terdapat masalah konseli yang mempunyai fikiran irasional dalam hal motivasi belajar. dan peserta didik di SMP Negeri 1 Pubian menyebutkan bahwa adanya merasa takut gagal akibat menyalahkan orang lain, mengalami kejenuhan belajar menganggap pelajaran hanya begitu – begitu saja, malas belajar karena pikiran yang tidak rasional, tidak menyukai matematika dianggap sulit dan merasa tidak penting sehingga nilai yang akan dicapai sulit untuk memuaskan<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Ibid.

<sup>33</sup> Sudibyo Supardi Surahman, Mochamad Rahmat, *Metodelogi Penelitian*, Pertama. (Jakarta selatan: Pusdik SDM Kesehatan, 2016).

<sup>34</sup> *Wawancara Peserta Didik SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah*, 2022.

### 3. Dokumen Analisis

Teknik pengambilan data dari sumber tertulis oleh peneliti dalam rangka untuk memperoleh yang mendukung untuk dianalisis. Pengumpulan data melalui teknik analisis dokumen ini dilakukan dengan membaca, mencatat, dan mengumpulkan data dari sumber data tertulis. Selanjutnya sumber tertulis itu dilakukan pembacaan dengan seksama lalu dipilih tuturan yang relevan sebagai data yang dianalisis. Data-data yang telah dikumpulkan lalu dicocokkan sesuai dengan rumusan masalah untuk dianalisis.

### 5) Teknik Analisis Data

Tahapan dalam analisis dan Interpretasi data yaitu .<sup>35</sup>

- a) Tahap pertama yaitu Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Dalam tahapan ini melibatkan hasil transkripsi wawancara, men-scaning materi mengetik data lapangan, dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.
- b) Tahap kedua yaitu Membaca keseluruhan data. Dalam tahapan ini peneliti kualitatif terkadang menulis catatancatatan khusus atau gagasan umum tentang data yang didapatkan
- c) Tahap yang ketiga yaitu menganalisis lebih detail dengan meng-coding data. Coding adalah tahap mengolah data menjadi segmen tulisan sebelum memaknainya. Didalam tahapan ini melibatkan beberapa tahapan seperti, mengambil data yang telah dikumpulkan selama proses pengumpulan, mensegmentasi kalimat-kalimat kedalam suatu kategori, lalu melebeli kategori dengan istilah khusus, yang sering kali didasarkan pada istilah atau bahasa yang benar-benar berasal dari partisipan.

---

<sup>35</sup> W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*.

- d) Tahap yang keempat yaitu menerapkan proses coding untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori kategori, dan tema yang akan dianalisis
- e) Tahap yang kelima yaitu tunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif dengan berdasarkan ukuran pemahaman dan keterampilan.
- f) Tahap yang keenam yaitu Menginterpretasi atau memaknai data Interpretasi dapat berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori, Dalam hal ini peneliti peneliti menegaskan apakah hasil penelitiannya membenarkan atau menyangkal informasi sebelumnya. Interpretasi atau pemaknaan dari data dan analisis ini juga dapat memunculkan pertanyaan-pertanyaan baru yang perlu di jawab selanjutnya

#### **6) Pemeriksaan Keabsahan Data**

Setiap penelitian harus dapat dipertanggung jawabkan supaya dapat dipercaya oleh semua pihak, untuk itu tentunya perlu diadakan pengecekan keabsahan data penelitian. Teknik ini merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan validitas data yang baik.<sup>36</sup> Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu.

Adapun Beberapa langkah dalam pemeriksaan keabsahan data yaitu :<sup>37</sup>

- a) Mentrangulasi sumber-sumber data yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber-sumber tersebut. Dan menggunakannya untuk membangaun justifikasitema-tema secara koheran.

---

<sup>36</sup> Prof. Dr. Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Ke 19. (Bandung: ALFABETA, 2013).

<sup>37</sup> W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*.

- b) Menerapkan sumber checking untuk mengetahui akurasi hasil penelitian. Dapat dilakukan dengan menunjukkan laporan kepada partisipan untuk menunjukkan apakah ada kesalahan atau tidak.
- c) Membuat deskripsi yang kaya dan padat agar dapat memaparkan setting penelitian.
- d) Mengklarifikasi bias yang mungkin dibawa oleh peneliti kedalam penelitian
- e) Menyajikan informasi yang berbeda atau negative yang memberikan perlawanan pada tema-tema tertentu
- f) Memanfaatkan waktu lebih lama dilapangan agar dapat lebih memahami partisipan.
- g) Melakukan tanya jawab dengan sesama rekan peneliti
- h) Mengajak seorang auditor untuk mereview keseluruhan laporan. Setelah data penelitian terkumpul, maka data tersebut kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan suatu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang nampak.<sup>38</sup>

## **I. Sistematika Penulisan**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini memuat antara lain yaitu penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Landasan teori memuat secara rinci landasan-landasan teori yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian.

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

Dalam deskripsi objek penelitian terdapat dalamnya yaitu gambaran umum objek dan penyajian fakta dan data penelitian.

---

<sup>38</sup> Hadari Nawawi, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996).

#### BAB IV ANALISIS PENELITIAN

Analisis penelitian berisi analisis data penelitian dan temuan peneliti.

#### BAB V PENUTUP

Dalam bab penutup memuat secara rinci simpulan dan rekomendasi.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Konseling Individual

#### 1) Pengertian Konseling Individu

Prayitno menjelaskan bahwa layanan konseling individu adalah layanan yang diberikan oleh seorang profesional (konselor) terhadap seseorang yang mengalami permasalahan (konseli) yang mempunyai tujuan untuk mengentaskan permasalahan pribadi konseli.<sup>39</sup>

Selanjutnya, konseling individu adalah suatu pertemuan antara seorang ahli (konselor) kepada individu (konseli) sehingga terjalin hubungan yang harmonis, cocok, nyaman, dan lain sebagainya. Sehingga memudahkan konselor untuk memberikan bantuan kepada konseli agar konseli dapat memahami masalah-masalah yang terjadi dalam dirinya dan bagaimana penyelesaiannya.<sup>40</sup> masalah yang bersifat pribadi dan rahasia.

Dan Al-Qur'an menerangkan adanya konseling dalam dengan firmanNya : (Qs. Al Isra : 82) :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيَدُ  
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا - ٨٢

*“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.”*

Dalam surat tersebut sudah ditegaskan bahwasannya AlQur'an itu dapat dijadikan sebagai penawar dan rahmat bagi orang

---

<sup>39</sup> Dr. Tohirin M.Pd, *Bimbingan Dan Konseling Disekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014).

<sup>40</sup> Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2019).

orang yang beriman, jadi seorang konselor muslim dalam membantu klien dalam penyelesaian masalahnya harus berpedoman kepada Al-Qur'an karena Al-Qur'an akan dapat dijadikan sebagai penawar serta rahmat sehingga apa yang menjadi tujuan bimbingan yang diinginkan bias terwujud serta tidak bertentangan dengan ajaran islam. Konseling individu adalah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan menguasai teknik-teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling yang lainnya. Oleh karena itu calon konselor dituntut untuk menguasai proses dan teknik konseling individu. Proses konseling individu ini sendiri merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien sendiri. Hal ini perlu ditekankan karena dikawatirkan yang sering terjadi terulang yaitu konselor yang kurang profesional, bahwa subjektivitasnya yang menonjol sehingga dalam proses konseling seolah-olah mengutamakan tujuan konselor sementara tujuan klien terabaikan.

Dari beberapa penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh ahli (konselor) kepada individu (konseli) secara langsung maupun tidak langsung secara perorangan dengan tujuan untuk membantu konseli dalam mengembangkan dirinya serta dapat menyelesaikan masalah masalah yang terjadi dalam hidupnya. Konseling individu harus dilakukan oleh seseorang yang sudah berpengalaman dan profesional, seseorang yang melakukan konseling adalah seseorang yang telah mempelajari dan paham terhadap proses maupun teknik konseling individu.

## **2) Perbedaan Bimbingan Individu Dan Konseling Individu**

### **a) Bimbingan Individu**

Bimbingan individu adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli agar konseli memahami karakteristik yang ada pada dirinya. Bimbingan pribadi meliputi pencapaian kemampuan, sikap, pengetahuan, menghormati diri sendiri dan orang lain, mencapai hubungan interpersonal yang baik, dan lain lain.

Dari penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa bimbingan individu adalah suatu proses bantuan yang diberikan konselor kepada konseli agar konseli dapat memahami karakteristik yang ada pada dirinya dengan baik, mampu menghormati diri sendiri dan orang lain, mencapai hubungan interpersonal yang baik, dan sebagainya.

#### **b) Konseling Individu**

Menurut Mortensen, konseling individu adalah pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu dengan tujuan agar individu mampu memahami dan memiliki kemampuan untuk menghadapi masalahnya.<sup>41</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu proses bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang bertujuan agar individu mampu memahami dan mampu dalam menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi.

### **3) Tujuan Konseling Individu**

Tujuan layanan konseling individu adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan serta masalah yang di hadapi, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien dapat mengatasinya. Dapat dikatakan konseling individu mampu mengetaskan masalah yang dialami oleh klien.<sup>42</sup>

Konseling individu dapat merujuk pada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagai berikut:

- a) Merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk-beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis.
- b) Merujuk pada fungsi pengetasan, maka bertujuan untuk mengetaskan klien dari masalah yang sedang dihadapinya.
- c) Dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, yakni bertujuan untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki

---

<sup>41</sup> Musifuddin, "Providing Information and Individual Counseling Services To Increase Student Cyclics in MA NW Wanasaba Musifuddin Hamzanwadi University" (2017): 695.

<sup>42</sup> M.Pd, *Bimbingan Dan Konseling Disekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.

oleh klien tersebut kemudian merawat unsur-unsur positif yang ada pada diri klien.

#### 4) Asas – Asas Layanan Konseling Individu

Pelayanan konseling merupakan suatu pekerjaan yang professional, oleh karena itu harus dilakukan dengan mengikuti aturan-aturan atau asa-asa tertentu, yang harus diterapkan. Slamet membagi asas-asas bimbingan dan konselor menjadi dua bagian yaitu:

- a) Asas-asas bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan peserta didik (tiap-tiap peserta didik memiliki kebutuhan, ada beberapa perbedaan antara peserta didik, tiap-tiap individu atau peserta didik menjadi dirinya sendiri, setiap peserta didik pasti memiliki dorongan untuk menjadi matang, setiap peserta didik pasti memiliki masalah kemudian memiliki dorongan untuk menyelesaikan).
- b) Asas-asas bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan praktik atau pekerjaan bimbingan dan konseling adalah kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian,
- c) kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan, dan tut wuri handayani.<sup>43</sup>

Untuk mendapatkan wawasan tentang asas-asas pokok bimbingan dan konseling dijelaskan sebagai berikut:

##### 1. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan atau disebut confidential adalah perilaku konselor berguna untuk menjaga kerahasiaan dalam segi data informasi perihal konselinya serta lingkungan si konseli berkenaan dengan layanan konseling. Asas ini merupakan kunci layanan bimbingan dan konseling. Karena dengan adanya asas ini akan menimbulkan rasa aman bagi konseli.

##### 2. Asas kesukarelaan

Yang dimaksud disini adalah asas yang menghendaki adanya kesukaan serta kerelaan peserta didik (konseli)

---

<sup>43</sup> Ibid.

mengikuti atau menjalani layanan/kegiatan untuk dirinya. Guru pembimbing (konselor) berkewajiban membina serta mengembangkan kesukarelaan seperti itu.

3. Asas keterbukaan

Asas keterbukaan adalah adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak konseli maupun konselor, asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan apa bila konselor dapat menjalankan asas kerhasiaan, serta konseli percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

4. Asas kekinian

Asas yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling, yakni permasalahan peserta didik atau konseli adalah dalam kondisi sekarang. Adapun kondisi masa lampau serta masa depan dilihat sebagai dampak serta memiliki keterkaitan dengan apa yang ada dan diperbuat peserta didik pada saat sekarang ini.

5. Asas kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan konseli untuk memiliki kemampuan dalam menghadapi persoalan dalam hidupnya dan dapat memecahkan masalahnya, sehingga ia dapat mandiri, tidak selalu tergantung pada orang lain atau konselor. Konseli dapat mandiri apabila memiliki ciri pokok yaitu mampu:

- a) Mengenalinya serta lingkungan dimana ia berada
- b) Menerima dirinya serta lingkungan secara pasif dan dinamis,
- c) Mengambil keputusan atas dirinya sendiri.
- d) Mengarahkan dirinya sesuai dengan keputusan yang diambil
- e) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensinya.

6. Asas kegiatan

Asas yang menghendaki agar peserta didik (konseli) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan/kegiatan bimbingan.konselor atau guru

pembimbing harus dapat mendorong serta memotivasi peserta didik atau klien untuk aktif dalam kegiatan konseling.

7. Asas kedinamisan

Dinamis artinya berubah, mengalami perubahan, usaha layanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri konseli yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (progressive), dengan begitu konseli mengalami perubahan kearah perkembangan individu yang dikehendaki.

8. Asas keterpaduan

Asas ini menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling dapat saling menunjang, harmonis, serta terpadu. Dalam hal ini kerja sama dan koordinasi dengan berbagai pihak yang terkait dengan bimbingan dan konseling penting sangat untuk dilakukan sebaik mungkin.

9. Asas kenormatifan

Asas ini menuntut agar semua layanan dalam kegiatan konseling berdasarkan norma-norma, baik itu norma agama, hukum, peraturan adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan yang berlaku. Bahkan layanan ini harus dapat meningkatkan kemampuan peserta didik (konseli) dalam memahami, menghayati, serta mengamalkan normanorma tersebut.

10. Asas keahlian

Asas ini menghendaki agar layanan atau kegiatan dilaksanakan atas kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling hendaklah tenaga yang ahli dalam bidangnya. Keprofesionalan guru bimbingan harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis layanan kegiatan maupun dalam penegakan kode etik layanan bimbingan dan konseling.

11. Asas ahli tangan

Asas ini menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu dalam penanganan kasus atau penyelesaian

masalah dalam konseling secara tepat dapat mengalih tangankan permasalahan ini kepada pihak yang ahli dan sebelumnya sudah diberitahukan alur permasalahannya.

#### 12. Asas tut wuri handayani

Asas yang menghendaki agar pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana mengayomi (memberikan rasa aman), mengembangkan keteladanan, dan memberikan tangsangan dan dorongan, serta kesempatan yang selas-luasnya kepada klien untuk maju.

### 5) Prinsip – Prinsip Konseling Individu

Terdapat prinsip-prinsip di dalam konseling individual adalah sebagai berikut:

- a) Setiap konselor harus menghormati kejujuran klien untuk bertemu dengannya karena meminta pertolongan.
- b) Konselor harus menjelaskan persyaratan konseling kepada klien seperti tempat serta hari bertemu, periode satu-satu sesi dan jenis-jenis pekerjaan rumah yang harus dilakukan.
- c) Konselor harus merujuk klien itu kepada konselor yang lain jika kasus yang ditangani diluar pengalamannya.
- d) Konselor harus memberi tahu klien bahwa informasi yang diberikan adalah sulit.
- e) Konselor bisa meminta pandangan dari konselor-konselor lain jika ditemukan kesulitan-kesulitan dalam kasus yang dikendalikannya.
- f) Konselor harus bertanggung jawab mencari lembaga referensi jika terdapat kliennya mulai mengancam keselamatan orang lain.<sup>44</sup>

### 6) Pelaksanaan Konseling Individu

Pada pelaksanaan konseling individu menempuh beberapa tahapan kegiatan, yaitu sebagai berikut:

- a) Perencanaan

---

<sup>44</sup> Eunice S. Han and Annie goleman, daniel, boyatzis Richard Mckee, “Bimbingan Dan Konseling Prespektif Sekolah,” *Journal of Chemical Information and Modeling* (2019): 16–17.

Perencanaan yang meliputi kegiatan mengidentifikasi konseli, mengatur waktu pertemuan, mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan, menetapkan fasilitas layanan, menyiapkan kelengkapan administrasi.

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling individu yang meliputi kegiatan yaitu menerima konseli, menyelenggarakan penstrukturan, membahas masalah konseli dengan menggunakan teknik-teknik, mendorong pengentasan masalah konseli (bisa digunakan teknik-teknik khusus), memantapkan komitmen konseli dalam pengentasan masalahnya, melakukan penilaian segera.

c) Evaluasi jangka pendek

d) Analisis Menganalisis hasil evaluasi (menafsirkan hasil konseling individu yang telah dilaksanakan).

e) Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang meliputi kegiatan yaitu menetapkan jenis arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, dan melaksanakan rencana tindak lanjut.

f) Laporan

Laporan yang meliputi kegiatan menyusun laporan konseling individu, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak lain terkait, dan mendokumentasikan laporan.<sup>45</sup>

## 7) Ketrampilan Konseling Individu

Beberapa teknik dasar yang dipakai untuk konseling individu adalah sebagai berikut :

a) Attending (perhatian atau menghampiri konseli)

Attending merupakan ketrampilan atau teknik yang dipakai oleh seorang konselor untuk merumuskan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai serta terbiar suasana kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan ataupun

---

<sup>45</sup> Prayitno, *Layanan Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negeri Padang Press, 2002).

mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya.

- b) **Opening (pembukaan)**  
Opening merupakan ketrampilan atau teknik berguna untuk membuka atau memulai komunikasi serta hubungan konseling. Hal ini dapat berupa menyambut kehadiran klien serta membicarakan topik netral dan sebagainya.
- c) **Empati**  
Empati merupakan suatu cara untuk menyatakan perasaan konselor terhadap pemersalahan konseli, konselor seperti merasakan terhadap apa yang dirasakan konseli.
- d) **Restatement (pengulangan)**  
Restatement merupakan teknik yang dipakai konselor untuk mengulang atau menyatakan kembali pertanyaan klien ( sebagian atau seluruhnya) yang dianggap penting.
- e) **Refleksi**  
Merupakan teknik yang digunakan oleh seorang konselor guna untuk memantulkan perasaan atau sikap yang terkandung dibalik pernyataan konseli.
- f) **Clarification (klarifikasi)**  
Clarification merupakan teknik teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan memakai kata-kata yang baru. Contohnya, pada intinya, pada dasarnya.
- g) **Paraphrasing** Merupakan teknik konselor dalam menangkap pesan yang tersirat dibaling pernyataan konseli.
- h) **Eksplorasi** merupakan teknik konselor untuk konselor dalam menggali permasalahan konseli secara lebih mendalam.
- i) **Konfrotasi (pertentangan)**  
Konfrotasi merupakan ketrampilan atau teknik yang dipakai untuk konselor menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau ingkronguensi dalam diri klien kemudian konselor mengumpan balik kepada klien.
- j) **Interpretasi (penafsiran)**  
Interpretasi merupakan ketrampilan ataupun teknik yang digunakan konselor dimana atau karena tingkah laku klien ditafsirkan atau diduga serta dimengerti dengan di

komunikasikan kembali dengan klien. Selain itu didalam interpretasi konselor menggali dari makna yang terdapat dibelakang kata-kata klien atau tindakan klien yang telah diceritakan oleh klien tersebut bertujuan untuk membantu klien agar lebih mudah memahami diri sendiri bila mana klien bersedia mempertimbangkan dengan pemikiran terbuka.

k) Pertanyaan terbuka (opened question)

Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan atau teknik sebagai pemancing klien agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman serta pemikirannya dapat digunakan teknik pertanyaan terbuka (opened question). Pertanyaan yang diajukan sebaiknya tidak menggunakan kata mengapa atau apa sebabnya. Pertanyaan yang seperti itu akan membuat klien kesulitan untuk menjawab, jika klien tidak mengerti apa alasannya atau sebab-sebabnya. Oleh karena itu lebih baik menggunakan kata tanya apakah, bagaimana, adakah, dan dapatkah.

l) Pertanyaan tertutup (closed question)

Didalam proses konseling tidak selamanya menggunakan pertanyaan terbuka, dalam hal-hal tertentu dapat pula digunakan pertanyaan tertutup, yang harus dijawab dengan kata ya atau tidak atau bisa juga dengan kata-kata yang singkat. Tujuan pertanyaan tertutup untuk :

- 1) Mengumpulkan informasi
- 2) menjernihkan atau memperjelas sesuatu; dan
- 3) menghentikan pembicaraan klien yang melantur atau menyimpang jauh.

m) Leading (pengarahan)

Ketrampilan konselor untuk mengarahkan konselinya agar pembicaraan klien dari satu hal ke hal yang lain secara langsung dan dengan menggunakan kalimat tanya.

n) Fokus

Seorang konselor hendaknya mampu untuk membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien. Fokus membantu klien untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan dengan klien tersebut.

Ada beberapa fokus yang dapat dilakukan oleh seorang konselor yaitu :

- 1) Fokus pada diri klien
  - 2) Fokus pada diri orang lain
  - 3) Fokus pada topik
  - 4) Fokus mengenai budaya
- o) Ringkasan atau kesimpulan (summarizing)
- Ketrampilan konselor untuk menyimpulkan atau meringkat mengenai apa yang telah dikemukakan klien pada proses komunikasi konseling. Atau proses memadu padankan beberapa ide serta perasaan dalam satu pertanyaan pada akhir suatu proses wawancara konseling untuk membantu klien serta konselor dalam menggabung bagian-bagian yang telah dibicarakan, mengklarifikasi serta memfokuskan sejumlah ide yang bertebaran, membantu klien menyadari kemajuan yang telah dicapainya, membantu mengakhiri proses wawancara konseling, serta memberi keyakinan kepada klien bahwa konselor meresapi pesan klien.
- Tujuan menyimpulkan sementara adalah untuk :
- 5) Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik dari hal-hal yang telah dibicarakan.
  - 6) Menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara tahap.
  - 7) Meningkatkan kualitas diskusi
  - 8) Serta mempertajam fokus pada wawancara konseling.
- p) Pengakhiran (termination)
- Ketrampilan konselor untuk mmengakhiri komunikasi konseling, baik untuk dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling benar-benar telah berakhir.<sup>46</sup>

## 8) Indikator Keberhasilan Konseling Individu

- a) Menurunnya kecemasan klien
- b) Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis dan berguna

---

<sup>46</sup> M.Pd, *Bimbingan Dan Konseling Disekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.

- c) Harus ada perjanjian kapan rencana akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu:
- 1) Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya.
  - 2) Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya.
  - 3) Klien menilai proses dan tujuan konseling.

#### **9) Kegiatan Pendukung Konseling Individu**

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah: aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan sebaiknya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang di wacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus di dokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan lain. Konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bias dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bias dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

## 10) Kelebihan Dan Kekurangan Konseling Individu

### a) Kelebihan Pendekatan Konseling Individu

1. Keyakinan yang optimis bahwa setiap orang dapat berubah, dapat mencapai sesuatu, arah evaluasi manusia bersifat positif
2. Penekanan hubungan konseling sebagai suatu media untuk mengubah klien.
3. Menekan bahwa masyarakat tidak sakit atau salah, melainkan manusianya yang sakit atau salah.

### b) Kekurangan Pendekatan Konseling Individu

1. Terlalu banyak menekankan pada tilikan intelektual dalam upaya perubahan.
2. Penekanan yang berlebihan pada pengalaman, nilai, minat subjektif sebagai penentu perilaku.
3. Meminimalkan faktor biologis dan riwayat masalah.
4. Terlalu banyak menekankan tanggung jawab pada ketrampilan diagnostic konselor.<sup>47</sup>

## B. Teknik Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT)

### 1) Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) A-B-C-D-E

*Rational-Emotive behavioral therapy (REBT)* adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku.<sup>48</sup> Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan

---

<sup>47</sup> Kathryn Geldard David Geldard, *Ketrampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011).

<sup>48</sup> Karsih M.Pd, Eka Wahyuni S.Pd M.A.AP.D., *Teori Dan Teknik Konseling*.

*rational therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961.

Pada tahun 1993, dalam *newsletter* yang dikeluarkan oleh *the institute rational-emotive therapy*, Ellis mengumumkan bahwa bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT).<sup>49</sup>

*Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu. *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional. Mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Kata rasional yang di maksud Ellis adalah kognisi atau proses berfikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Menurut Ellis irasional individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya. Pada pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan.

Pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu.<sup>50</sup> Keberfungsian individu secara psikologis

---

<sup>49</sup> Ibid.

<sup>50</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Kedua. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016).

ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.<sup>51</sup>

Secara khusus pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional
- 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui symbol dan bahasa. Dengan demikian gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- 4) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena keadaan itu sendiri.
- 5) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 6) Pikiran perasaan yang negative dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Landasan filosofi *Emotive Behavioral Therapy* (REBT) tentang manusia, melekat pada epistemology atau teori of knoeledge , dialectik atau system berfikir, system nilai dan system etik. Secara epistemology individu di ajak mencari cara yang reliable dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui bahwa sesuatu itu benar.<sup>52</sup> Secara diaglektik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berasumsi bahwa berfikir logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis.

Secara system nilai, terdapat dua nilai eksplisit dalam *Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang biasanya di pegang oleh individu namun tidak sering diverbalkan, yaitu: (1) nilai untuk

---

<sup>51</sup> Ibid.

<sup>52</sup> Ibid.

bertahan hidup (*survival*) dan (2) nilai kesenangan (*enjoyment*). Kedua nilai ini di desain oleh individu agar ia dapat hidup lebih panjang, meminimalisir stress emosional dan tingkah laku yang merusak diri, serta mengaktualisasikan diri sehingga hidup dengan penuh dan bahagia.

Menurut Nelson dan Jones pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memiliki tiga hipotesis fundamental yang menjadi landasan berfikir dari teori ini yaitu:

- 1) Pikiran dan emosi saling berkaitan
- 2) Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab akibat, dan pada poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama.

Pikiran dan emosi cenderung berperan (*self talk* perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sehingga menjadi pikiran dan emosi). Sehingga pernyataan internal individu sangat berarti menghasilkan dan memodifikasi emosi individu.

Pada awal Ellis mengembangkan teori rasional emotif, ia hanya menggunakan teknik ABC yang dikemudian hari ia menambahkan D dan E untuk memenuhi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Dalam teori rasional emotif ABCDE dikenal dengan, A *Activating event*, B= *Belief*, C= *Consequence*, D= *Disputing*, dan E= *Effective*.<sup>53</sup> Berikut penjelasan mengenai ABCDE:

- 1) *Activating Event* (A) adalah keberadaan suatu peristiwa, fakta, tingkah laku atau sikap seseorang. Misalnya perceraian dan kelulusan masuk di perguruan tinggi bagi seorang individu.
- 2) *Belief* (B) adalah keyakinan individu tentang suatu peristiwa (A). keyakinan individu dibagi menjadi dua yakni keyakinan rasional (rB) dan keyakinan irasional (iB). Keyakinan irasional disini merupakan keyakinan yang salah, emosional tidak produktif, dan tidak masuk akal. Keyakinan yang ada pada individu bisa berasal dari orang tua, masyarakat, dan agama.

---

<sup>53</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011).

- 3) *Consequence* (C) adalah kosekuensi atau reaksi emosional seseorang baik berupa senang atau hambatan emosional yang dialami individu, sebagai akibat dari reaksi *Activating Event* (A). Kosekuensi emosional bukan hanya akibat dari A tetapi juga di pengaruhi oleh rB maupun iB. Misalnya bahagia, sedih, dan juga marah.
- 4) *Disputing irrational belief* (D) yakni melakukan tindakan terapi untuk menjadikan pikiran irasional klien menjadi rasional. Ellis menjelaskan, tentang arahan membenaran atau perubahan pikiran *Disputing*, dan setelah melakukan *disputing* muncul suatu pemikiran yang efektif atau rasional. Ellis menjelaskan, dalam melakukan *disputing* terdapat tiga tahap yakni, a) *detecting irrational belief*. Disini konselor membantu klien untuk menemukan keyakinan irasionalnya, b) *Discriminating irrational belief iB*. Biasanya keyakinan irasional itu diungkapkan dengan perkataan “harus, pokoknya, atau tuntutan-tuntutan yang lainnya yang tidak realistis, dan konselor membantu klien untuk mengetahui mana keyakinan yang irasional dan yang rasioanl. c) *Debating irrational belief iB*. Mendebat keyakinan irasional, ada beberapa strategi yang bisa digunakan dalam hal ini, antara lain : memberikan penjelasan (*the lecture/ mini lecture*), mengajak klien untuk beradu argumen (*Socratic debate*), cerita atau humor (*creativity*), dan keterbukaan konselor tentang dirinya, menceritakan klien tentang diri konselor (*selfdisclosure*).
- 5) *Effective* (E) hasil dari ABCD adalah = *Effect* (E) dari emotif, behavior, dan kognitif. Jika ABCD dalam prosesnya berpikir rasional dan logis maka hasilnya akan positif begitupun juga sebaliknya.

Dalam hal ini, teori REBT juga menjelaskan tentang pribadi yang sehat dan bermasalah. Pribadi sehat yaitu: jika seorang individu bisa menggunakan pikiran yang rasional untuk menghadapi dan memecahkan berbagai masalah yang ia hadapi secara bijaksana.<sup>54</sup> Setiap individu memiliki kemampuan untuk

---

<sup>54</sup> Bakhrudin All Habsy, “Konseling Rasional Emotif Perilaku,” *Sebuah Tinjauan Filosofis’ Of Educational Counseling* (2018): 19.

kelebihan dan kekurangannya, sehingga ia bisa mengaktualisasikan dirinya dan tidak bergantung pada orang lain.

Selanjutnya adalah pribadi yang bermasalah, dalam teori rasional emotif yaitu: perilaku yang didasari oleh cara berpikir yang irasional. Ciri-ciri dari keyakinan irasional antara lain tidak bisa dibuktikan, menimbulkan perasaan was-was, cemas dan berprasangka buruk, lalu menghalangi perkembangan individu di kehidupannya.

## **2) Konsep Dasar Rational Emotive Behavioral Therapy**

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari.

Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional. Perkembangan kepribadian dimulai dari bahwasanya manusia tercipta dengan: (a) dorongan yang kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri, dan (b) kemampuan untuk self destruktive, hedonis buta dan menolak aktualisasi diri.

Berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negative serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

### 3) Pandangan Tentang Rational Emotive Behavioral Therapy

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy atau yang disebut REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis seorang ahli Clinical Psychologi atau Psikologi Klinis dalam meningkatkan peserta didik yang tidak disiplin perilaku. Pendekatan REBT memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus pendekatan REBT berasumsi bahwa individu memiliki potensi unik yang untuk berfikir rasional dan irasional.<sup>55</sup>

- a. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang di dapat dari orang tua dan budayanya.
- b. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa dengan demikian, gangguan emosi dialami individu disebabkan *ole hide irasional*.
- c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh diri yang terus menerus dan persepsi sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan kejadian itu sendiri.
- d. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosial.
- e. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dapat mengorganisasikan kembali perespsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

- 1) Saya harus sempurna
- 2) Saya baru saja melakukan kesalahan, saya bodoh sekali!
- 3) Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

---

<sup>55</sup> Karsih M.Pd, Eka Wahyuni S.Pd M.A.AP.D., *Teori Dan Teknik Konseling*.

Elis mengidentifikasi 11 keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah yaitu:

- a. Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang harus saya dapatkan.
- b. Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
- c. Orang yang tidak bermoral, criminal dan nakal harus dihukum.
- d. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala suatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan
- e. Ketidak bahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat di kontrol oleh diri sendiri
- f. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
- g. Lari dari masalah dan tanggung jawab lebih mudah dari pada menghadapinya.
- h. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat berlindung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
- i. Masalalu menentukan tingkahlaku saat ini dan tak bisa diubah.
- j. Individu bertanggungjawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
- k. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah, dan solusi itu harus ditemukan, jika tidak maka akan menjadi masalah besar.<sup>56</sup>

#### **4) Tujuan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy**

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih jelas *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) membantu individu untuk mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri.

---

<sup>56</sup> T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*.

Secara umum *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.<sup>57</sup>

### 5) Peran Dan Fungsi Konselor

Peran dan fungsi konselor dalam pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah:

- a) Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- b) Mengonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- c) Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
- d) Secara terus menerus menyerang pemikiran irasional konseli.
- e) Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi.<sup>58</sup>

### 6) Langkah – Langkah Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irrasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational- Emotive Behavioral Therapy* (REBT) terdapat beberapa tahapan yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli yaitu sebagai berikut :

#### a) Tahap 1

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Disini konseli harus belajar memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propagandis (mengembangkan ketrampilan) yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan konseli untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada

---

<sup>57</sup> Ibid.

<sup>58</sup> Ibid.

langkah ini peran konselor menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikir yang tidak logis.

b) Tahap 2

Peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling *rational emotive* ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien, emosional yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis. Oleh karenanya, konselilah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

c) Tahap 3

Pada langkah ini konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjuk pada konseli bagaimana proses ketidaklogisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional. Selain itu konselor mengembangkan pandangan-pandangan realistik. Tahap-tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh koselor dan konseli. Dari tahap-tahap terdapat dua tugas konselor yaitu: (1) *Interpersonal*, yaitu membangun hubungan terapeutik, membangun repport, dan suasana yang kolaboratif. (2) *Organizational*, yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk melalui terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.<sup>59</sup>

### 7) Teknik- Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)

Teknik konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dikategorikan menjadi tiga

---

<sup>59</sup> Desy Seplyana, "IMPLEMENTASI PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MEMBANTU MENGATASI KEBIASAAN TERLAMBAT SISWA SMA NEGERI 6 MODEL LUBUKLINGGAU," *elghiroh* XVII, no. 02 (2019): 48–49.

kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik imageri dan teknik behavioral atau tingkah laku.

a) Teknik kognitif antara lain :

1. Cognitive disputation (kognitive disputation)  
Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui pendekatan bertanya (questioning). Dengan pertanyaan pertanyaan untuk melakukan dispute logis. yaitu teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
2. Dispute standar ganda  
mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
3. Skala katastropi, membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan.
4. Devil's Advocate Atau Rational Role Reversal  
yaitu meminta konseli untuk memainkan peran menjadi konseli yang rasional. Konseli melawan keyakinan irasioal konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.
5. Membuat frame ulang (reframing)  
Yaitu mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah freme berfikir kembali.<sup>60</sup>

b) Teknik *Imageri*

1. Dispute imajinasi (imaginal disputation)  
Setelah melakukan dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah. Bila ya, konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berfikir lebih rasional dan mengulang kembali proses yang ada di atas.<sup>61</sup>
2. Kartu kontrol emosioal Berisi dua kategori perasaan yang paralel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak dirinya perasaan yang sesuai.

---

<sup>60</sup> T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*.

<sup>61</sup> Yasmin othman mydin and fatimah yusuf, "Psychological Konseling Proses," *Journal of University Kebangsaan Malaysia* 5 (2010): 418.

3. Proyeksi waktu yaitu menyembunyikan masalah kemudian membayangkan kehidupan yang akan datang.
  4. Lebih-lebihkan yaitu membayangkan kejadian menyakitkan timbulah kejadian yang  
Meminta konseli memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, dan seterusnya agar konseli dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.
  5. Pendekatan lebih-lebihkan  
Meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kajian yang paling menakutkan, kemudian lebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling menakutkan, kemudian menakutkan sampai pada taraf yang paling tinggi dengan tujuan agar konseli dapat mengontrol kekuatannya.<sup>62</sup>
- c) Teknik *Behavioral*<sup>63</sup>
1. Dispute tingkah laku (behavioral disputation)  
yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berfikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.
  2. Bermain peran (role playing)  
Dengan bantuan konselor konseli melakukan role playing tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.
  3. Peran rasional terbalik (Rational Role Reversal)  
Yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran yang menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan.
  4. Pengalaman langsung (exposure)  
Konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (coping skills) yang telah dipelajari sebelumnya.
  5. Menyerang rasa malu (shame attacking)

---

<sup>62</sup> Ibid.

<sup>63</sup> Ibid.

Melakukan frontasi terhadap kekuatan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang melakukan dan mengundang ketidaksetujuan selingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.

6. Pekerjaan rumah (homework assignments)

sebelum melakukan disputation secara verbal, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga menggunakan homework assignments (pekerjaan rumah) yang dapat digunakan sebagai self-help work. Terdapat beberapa aktifitas yang dapat digunakan dalam homework assignments yaitu membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berfikir relaksasi, dan *distraction*, serta aktivitas.

**8) Proses Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)**

Berikut ini adalah tahap-tahap dalam konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) :

- a) Bekerja sama dengan konseli (*engge with client*)
- b) Melakukan *assessment* terhadap masalah, orang, dan situasi (*ases the problem, person and situation*)
- c) Memberitahukan peserta didik untuk *treatment*
- d) Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*)
- e) Mengevaluasi kemajuan (*evaluasi progress*)
- f) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the clien for termination*).<sup>64</sup>

**9) Kelebihan Dan Kelemahan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)**

**a) Kelebihan**

1. pendekatan REBT jelas mudah dipelajari dan efektif.
2. Kebanyakan konseli hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminology REBT.

---

<sup>64</sup> Ibid.

3. Dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.
4. Relative singkat dan konseli dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara membantu.

#### **b) Kelemahan**

Tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti schizophrenia, dan mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat. Selain itu pendekatan ini menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu konseli mengubah emosinya.

### **C. Motivasi Belajar**

#### **1) Pengertian Motivasi Belajar**

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat diri individu, yang menyebabkan individu, tersebut bertindak dan berbuat sehingga Motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu demi mencapai tujuan tertentu.<sup>65</sup> Menurut Vrom, Motivasi mengacu kepada suatu proses mempengaruhi pilihan-pilihan individu terhadap bermacam-macam bentuk kegiatan yang dikehendaki.

Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, yaitu berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif dan lingkungan belajar yang menarik. Kedua faktor tersebut disebabkan oleh rangsangan tertentu, sehingga seseorang berkeinginan untuk melakukan aktifitas belajar yang lebih giat dan semangat.<sup>66</sup>

Jadi dengan demikian Motivasi merupakan dorongan yang terdapat didalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan

---

<sup>65</sup> Hamzah B Uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012).

<sup>66</sup> Ibid.

perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

## 2) Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Faktor yang mempengaruhi motivasi belajar menurut Winardi dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

### a) Faktor Internal

#### 1. Persepsi individu

Mengenai diri sendiri Seseorang termotivasi atau tidak untuk melakukan sesuatu banyak tergantung pada persepsi. Persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri akan mendorong dan mengarahkan perilaku seseorang untuk bertindak.

#### 2. Harga diri dan Prestasi

Harga diri dan prestasi mendorong individu agar pribadi yang mandiri, kuat, dan memperoleh kebebasan serta mendapatkan status tertentu dalam lingkungan masyarakat, serta mendorong individu untuk berprestasi

#### 3. Harapan

Adanya harapan-harapan akan masa depan. Harapan merupakan informasi objektif dari lingkungan yang mempengaruhi oleh sikap dan perasaan objektif seseorang.

#### 4. Kebutuhan

Manusia dimotivasi oleh kebutuhan untuk menjadikan dirinya sendiri yang berfungsi secara penuh, sehingga mampu meraih potensi secara total.

#### 5. Kepuasan Kerja

Suatu dorongan efektif yang muncul dari individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dari suatu perilaku

### b) Faktor Eksternal

#### 1. Jenis dan sifat pekerjaan

Dorongan untuk bekerja pada jenis dan sifat pekerjaan tertentu sesuai dengan objek pekerjaan yang tersedia akan mengarahkan individu untuk menentukan sikap dalam memilih pekerjaan yang akan ditekuni.

#### 2. Kelompok kerja dimana individu bergabung

Kelompok kerja dimana individu bergabung akan mendorong individu dalam mencapai tujuan perilaku tertentu. Peranan kelompok dalam mencapai tujuanbersama dapat membantu individu mendapatkan individu mendapatkan kebutuhan akan nilai-nilai kebenaran, kejujuran kebijakan serta dapat memberikan arti bagi individu bagi sehububgan dengan kiprahnya dalam kehidupan sosial.

3. Situasi lingkungan pada umumnya

Setiap individu terdorong untuk berhubungan dalam rasa mempunyai intraksi secara efektif dengan lingkungannya.

4. Sistem imbalan yang diterima

Imbalan merupakan kualitas dari objek pemuas yang dibutuhkan seseorang yang dapat mempengaruhi motivasi atau dapat mengubaharah tingkah laku dari satu objek ke objek lain yang mempunyai nilai imbalan yang lebih besar, sistem pemberian imbalan, dapat mendorong individu untuk berperilaku dalam mencapai tujuan, sehingga ketika tujuan tercapai maka akan timbul imbalan.<sup>67</sup>

Dari urain diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Peserta didik akan dapat meningkatkan motivasi dalam belajar apabila didalam dirinya sendiri mampu mempunyai keinginan dan cita-cita yang akan dituju. Namun apabila peserta didik tidak mempunyai harapan yang akan dituju ia akan bermalasan sehingga hasil belajar yang akan diperoleh rendah.

### 3) Fungsi Motivasi Belajar

Fungsi motivasi belajar menurut A.M.Sadirman dibagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

---

<sup>67</sup> Wiendi Dwi Nugroho, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* (2015): 11–15.

- a) Mendorong manusia untuk berbuat, Sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan di kerjakan.
- b) Menentukan arah perbuatan Yakni kearah yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan.
- c) Menyeleksi perbuatan, Yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan. Seseorang siswa yang akan menghadapi ujian dengan harapan dapat lulus, tentu akan melakukan kegiatan belajar dan tidak serasi dengan tujuan.<sup>68</sup>

#### **4) Macam – Macam Motivasi Belajar**

Setiap peserta didik didalam belajar mempunyai motivasi belajar yang berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Dengan demikian motivasi belajar dibagi menjadi dua yaitu :

- a) Motivasi intrinsik yaitu berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan dan cita-cita. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri.
- b) Motivasi ekstrinsik yaitu adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik.<sup>69</sup>

#### **5) Pentingnya Motivasi Belajar**

Pada hakikatnya individu ingin mencapai tujuan hidupnya dengan memenuhi semua kebutuhannya, begitu juga dalam belajar, tentunya setiap peserta didik ingin mencapai hasil yang memuaskan, halini tentu dapat terjadi dengan adanya motivasi belajar yang tinggi, motivasi timbul didorong oleh keinginan untuk memenuhi kebutuhan yaitu untuk mencapai hasil yang yang maksimal. Mardianto

<sup>68</sup> Ibid.

<sup>69</sup> Ema Dauh and Yulinar Yulinar, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Bahasa Inggris Mahasiswaon-Pendidikan Bahasa Inggris,” *Jurnal Serambi Ilmu* 30, no. 2 (2018): 196.

mengemukakan bahwa motivasi merupakan hal yang sangat penting dalam belajar adalah sebagai berikut :

1. Motivasi memberikan semangat seorang pelajar dalam kegiatan-kegiatan belajarnya.
2. Motivasi-motivasi perbuatan sebagai pemilih dari tipe kegiatan dimana seseorang berkeinginan untuk melakukannya.
3. Motivasi memberikan petunjuk pada tingkah laku.<sup>70</sup>

Berdasarkan teori diatas dapat diketahui bahwa pentingnya motivasi belajar sangat mendorong tujuan yang diharapkan oleh seseorang. Motivasi tidak hanya bagi guru pembimbing sebagai motivator akan tetapi peserta didik sebagai subyek dan sekaligus obyek pendidikan juga penting.<sup>71</sup>

Tugas guru memberikan motivasi kepada peserta didik untuk demi mencapai tujuan yang diharapkan, serta memperoleh hasil yang diinginkan sehingga peserta didik tumbuh dan kembang secara optimal.

#### **6) Cara Meningkatkan Motivasi Belajar**

Tugas guru adalah memotivasi peserta didik untuk belajar, demi tercapainya tujuan yang diharapkan. Mengupayakan agar motivasi belajar peserta didik lebih meningkat sangat penting artinya sesungguhnya akan mempengaruhi kelangsungan kegiatan belajar mengajar. Kegiatan belajar akan tercipta apabila motivasi belajar yang ada didalam diri peserta didik itu akan memperkuat kearah tingkah laku yang tertentu (belajar). Adapun motivasi peserta didik dapat di tumbuhkan dengan cara-cara sebagai berikut :

- a) Membangkitkan suatu kebutuhan, yaitu kebutuhan untuk menghargai suatu keindahan, untuk mendapat penghargaan dan sebagainya
- b) Menghubungkan dengan pengalaman-pengalaman yang lampau

---

<sup>70</sup> Mardianto, *Psikologi Pendidikan* (Medan: Perdana Publishing, 2012).

<sup>71</sup> Kompri, *Motivasi Pembelajaran Prespektif Guru Dan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015).

- c) Memberikan kesempatan untuk mendapat hasil yang baik, knowin success leke success atau mengetahui sukses yang diperoleh peserta didik itu, sebab sukses akan menimbulkan rasa puas. Guru juga dapat menggunakan bermacam-macam motivasi agar peserta didik dapat belajar dengan baik.

Dari beberapa bentuk yang dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi belajar, namun yang paling tepat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar sesuai dengan peran seorang kenselor menurut Djamarah yaitu sebagai berikut :

- a) Saingan atau kompetisi.

Persaingan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, baik dari persaingan kelompok aupun individu. Dengan adanya kompetisi peserta didik mampu mendorong dirinya sendiri agar mereka dapat bergairah dalam belajar.

- b) Ego-Involment.

Siswa dapat berusaha dengan baik untuk menjaga harga dirinya. Penyelesaian tugas dengan baik adalah simbol kebanggaan dan harga diri

- c) Pujian.

Pujian yang diucapkan pada waktu yang tepat dapat dijadikan sebagi alat motivasi. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan sekaligus merupakan motivasi yang baik

- d) Hadiah.

Memberikan sesuatu sebagai penghargaan atau kenang-kenangan. Dalam dunia pendidikan, hadiah dapat dijadikan sebagai alat motivasi. Hadiah dapat diberikan kepada anak didik yang berprestasi tinggi, ranking satu, dua atau tiga dari anak didik lainnya.

- e) Angka atau nilai.

Angka dimaksud adalah sebagai symbol atau nilai dari hasil aktifitas belajar anak didik. Angka atau nilai yang baik mempunyai potensi besar untuk memberikan motivasi kepada anak didik agar lebih giat belajar.

- f) Hukuman.

Meski hukuman sebagai reinforcement yang negatif, tetapi bila di lakukan dengan tepat dan bijak akan merupakan alat motivasi yang baik dan efektif.

g) Ulangan.

Ulangan bisa dijadikan sebagai alat motivasi, dengan diberikan ulangan peserta didik akan berusaha dan berbagai strategi untuk mempersiapkan diri agar menguasai semua bahan pelajaran. Sehingga memudahkan peserta didik untuk menjawab setiap item soal yang diajukan ketika pelaksanaan ulangan berlangsung, sesuai dengan interval waktu yang diberikan.

h) Mengetahui hasil.

Dengan mengetahui hasil peserta didik terdorong untuk belajar lebih giat. Apalagi bila hasil belajar mereka mengalami kemajuan, peserta didik berusaha untuk mempertahankannya atau bahkan meningkatkan intensitas belajarnya guna mendapatkan prestasi belajar yang lebih baik dikemudian hari.

i) Hasrat untuk belajar.

Hasrat untuk belajar berarti pada anak didik itu memang ada motivasi untuk belajar, sehingga sudah barang tentu hasilnya akan lebih baik dari pada anak didik yang tak berhasrat untuk belajar.

j) Minat.

Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengengang untuk beberapa aktivitas. Seseorang yang berminat dalam aktivitas akan memperhatikan aktivitas tersebut dengan rasa senang dan konsisten.

k) Tujuan yang diakui.

Rumusan tujuan yang diakui dan diterima baik oleh peserta didik merupakan alat motivasi yang sangat penting. Sebab dengan memahami tujuan yang harus di capai, dirasakan anak sangat berguna dan

menguntungkan, sehingga menimbulkan gairah untuk terus belajar.<sup>72</sup>

### 7) Indikator Motivasi Belajar

Menurut Sardiman A.M indikator motivasi belajar adalah sebagai berikut:

1. Tekun menghadapi tugas
2. Ulet dalam menghadapi kesulitan (tidak lekas puas)
3. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah untuk orang dewasa (misalnya masalah pembangunan, politik, ekonomi dan lain-lain)
4. Lebih senang bekerja mandiri
5. Cepat bosan pada hal-hal yang rutin (hal-hal yang berulang-ulang begitu saja)
6. Dapat mempertahankan pendapatnya.<sup>73</sup>



---

<sup>72</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2011).

<sup>73</sup> Sardiman A.M., *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011).

## DAFTAR RUJUKAN

- A.M., Sardiman. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- All Habsy, Bakhrudin. “Konseling Rasional Emotif Perilaku.” *Sebuah Tinjauan Filosofis’ Of Educational Counseling* (2018): 19.
- and Annie goleman, daniel, boyatzis Richard Mckee, Eunice S. Han. “Bimbingan Dan Konseling Prespektif Sekolah.” *Journal of Chemical Information and Modeling* (2019): 16–17.
- and fatimah yusuf, Yasmin othman mydin. “Psychological Konseling Proses.” *Journal of University Kebangsaan Malaysia* 5 (2010): 418.
- Anggreiny, Nila, and Wiwik Sulistyaningsih. “Rational Emotive Behavioural Therapy ( Rebt ) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi.” *Jurnal Magister Psikologi UMA* 5, no. 2 (2013): 57–61.
- B Uno, Hamzah. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.
- Bahri Djamarah, Syaiful. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2011.
- Cahyani, Adhetya, Iin Diah Listiana, and Sari Puteri Deta Larasati. “Motivasi Belajar Siswa SMA Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19.” *IQ (Ilmu Al-qur’an): Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 01 (2020): 123–140.
- Dauyah, Ema, and Yulinar Yulinar. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Bahasa Inggris Mahasiswanon-Pendidikan Bahasa Inggris.” *Jurnal Serambi Ilmu* 30, no. 2 (2018): 196.
- David Geldard, Kathryn Geldard. *Ketrampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011.
- Fauzan Ariwibowo, Nurhidayatullah. D. “Teknik Rasional Emotif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Di

Sma Negeri 3 Makassar.” *Jurnal Educandum* / 5, no. 2 (2019): 338–345.

Fitriani, Novi, Eka Wahyuni, and Happy Karlina Marjo. “PENERAPAN TEKNIK DISPUTE COGNITIVE DALAM REBT UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA MAHASISWA (Single Subject Research Terhadap Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta).” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 73.

Hapsyah, Dina Rahmawati, Riska Handayani, Happy Karlina Marjo, and Wirda Hanim. “Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar.” *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan* 2, no. 1 (2019): 23–33.

Janah Sojanah, Andriani, Devi. “Effort To Improve Competence of Students Through Learning Motivation).” *JURNAL PENDIDIKAN MANAJEMEN PERKANTORAN* 2, no. 1 (2017): 10–19.

<http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/00000U>  
payameningkatkankompetensisiswamelaluiimotivasibelajar.

Karsih M.Pd, Eka Wahyuni S.Pd M.A.AP.D., Dra. Gantina Komalasari M.Psi. *Teori Dan Teknik Konseling*. Pertama. Jakarta: PT Indeks, 2011.

Kebudayaan Republik Indonesia, Departemen Pendidikan dan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Kedua. Jakarta: Balai Pustaka, 1994.

Kompri. *Motivasi Pembelajaran Prespektif Guru Dan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.

Kurniawan, Wisnu, and Sigit Sanyata. “The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy Approach Counselling on Students’ Prosocial Behaviour.” *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 54, no. 2 (2021): 328.

Lestari, Witri. “Pengaruh Kemampuan Awal Matematika Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika.” *Jurnal Analisa* 3, no. 1 (2017): 76.

- Lestari, Yuyun. *Observasi Dan Wawancara*. Lampung Tengah, 2022.
- Lumongga Lubis, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2011.
- M.Pd, Dr. Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Disekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Mardianto. *Psikologi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing, 2012.
- Maunah, Binti. "Landasan Pendidikan.Pdf," 2009.
- Mochamad Abdul Azis Amir. "Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa." *Internasional In Workshop on Guidance and Counseling Indonesia University of Education* (2014): 15–16.
- Musifuddin. "Providing Information and Individual Counseling Services To Increase Student Cylics in MA NW Wanasaba Musifuddin Hamzanwadi University" (2017): 695.
- Nadila, Eva Yulpa, and Sulfian Syarif. "ANALISIS KONSELING RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR" 1, no. September (2021): 99–110.
- Nawawi, Hadari. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996.
- Ninik Setiyowani Heru Mugiarto, Lilik Maryanto. "Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Bermain Peran." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling - Theory and Application* 2, no. 3 (2014): 2.
- Novilda, Riza, Yeni Karneli, and Yarmis Syukur. "Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Group Format Therapy to Improve Student Self Concepts." *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences* 1, no. 1 (2019): 79–88.
- Nugroho, Wiendi Dwi. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara."

*Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* (2015): 11–15.

Pramono, Eko, Arifin Nur Budiono, Azizah Aziz, Universitas Islam Jember, Universitas Islam Jember, and Universitas Islam Jember. “Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Ekstrinsik Siswa Kelas x a Di Smk Madinatul Ulum.” *Jurnal Bimbingan dan Psikologi* 3 (2020): 1–6.

Pratiwi, Chici. “Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Salah Satu Upaya Meningkatkan Kemampuan Self Regulated Learning.” *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 4, no. 1 (2021): 1–8.

Pratiwi, Ni Wyn. Dian, I.G.A. Agung Sri Asri, and M.G. Rini Kristiantari. “Hubungan Motivasi Dengan Prestasi Belajar Siswa.” *International Journal of Elementary Education* 2, no. 3 (2018): 193.

Prayitno. *Layanan Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang Press, 2002.

Putra, Yulia Fitria Ahmad. “Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening Di RSUP Dr. Djamil Padang.” *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2020): 1.

Rita Si nthia, Vira Afrianti I Wayan Dharmayana. “Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Menghilangkan Kecemasan Pada Klien.” *Bimbingan dan Konseling* (2017): 1–9.

S Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2019.

Sari, Triana Wulan, and Budi Santoso. “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kecerdasan Emosional.” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 3, no. 1 (2018): 260.

Septyana, Desy. “IMPLEMENTASI PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MEMBANTU MENGATASI KEBIASAAN TERLAMBAT SISWA SMA NEGERI 6 MODEL LUBUKLINGGAU.” *elghiroh* XVII, no. 02 (2019): 48–49.

- Sugiono, Prof. Dr. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Ke 19. Bandung: ALFABETA, 2013.
- Suprihatin, Siti. “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (2019): 73–82.
- Surahman, Mochamad Rahmat, Sudibyo Supardi. *Metodologi Penelitian*. Pertama. Jakarta selatan: Pusdik SDM Kesehatan, 2016.
- T. Erford, Bradley. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Kedua. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.
- Thahir, Andi, and Dede Rizkiyani. “Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 197–206.
- Tyas, Prias Hayu Purbaning. “Pendekatan Naratif Dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy ( Rebt ) Untuk Mengelola Emosi.” *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 2 (2015): 107–117.
- W Creswell, Jhon. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009.
- Wakakesiswaan. *Data Peserta Didik SMP Negeri 1 Pubian*. Pubian, Lampung Tengah, 2022.
- Yanti, Salsabila Maharani Saputra Laras Melinda. “Penerapan Pebdekatan REBT (Ratinal Emotve Behavioral Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.” *Focus* 1, no. 6 (2018): 1–9.
- Yin, Prof. Dr. Robert K. *Studi Kasus Desain & Metode*. 1 cet 14. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2014.
- Alqur'an Dan Terjemah*. Bandung: CV Diponegoro, 2005.

*Hasil Data Pra Penelitian Peserta Didik Masalah Motivasi Belajar  
SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah, 2022.*

*Wawancara Peserta Didik SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah,  
2022.*

