

**PELAKSANAAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 LIMAU
KABUPATEN TANGGAMUS**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh
Elsa Puspita Sari
1811080376**

Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2023**

**PELAKSANAAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 LIMAU
KABUPATEN TANGGAMUS**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Drs. H. Badrul KamiL, M.Pd

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

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2023**

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP N 1 Limau Kabupaten Tanggamus. Permasalahan pada penelitian ini terkait dengan rendahnya motivasi belajar peserta didik akibat dari pikiran irasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Proses Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik ABCDE dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik dan untuk menganalisis perubahan yang dirasakan setelah Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik ABCDE dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP N 1 Limau Kabupaten Tanggamus.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Alat pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Partisipan pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIIID di SMP N1 Limau Kabupaten Tanggamus, terdapat 4 peserta didik yaitu NRPH, DPP, FAS, dan NEA yang akan diberikan layanan konseling individu dengan konseling *rational emotive behavior therapy*. Dalam penelitian ini proses konseling *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik ABCDE yaitu : Activating Event (A), Belief (B), Consequence (C), Disputing irrational belief (D) dan Effective (E).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan menggunakan layanan konseling individu dengan konseling *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik ABCDE dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP N 1 Limau Kabupaten Tanggamus mengalami peningkatan dalam proses belajar peserta didik. Saat proses konseling konseli merasa senang bahagia karna konseling *rational emotive behavior therapy* ini dapat menyelesaikan permasalahan mereka mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, dalam setiap sesi konseling mengalami perkembangan yang positif.

Kata Kunci : Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, Motivasi Belajar

ABSTRACT

This research is to describe how the Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling in Increasing Student Learning Motivation at SMP N 1 Limau, Tanggamus Regency. The problem in this study is related to the low learning motivation of students due to irrational thoughts. The purpose of this study was to analyze the process of implementing Rational Emotive Behavior Therapy Counseling with the ABCDE Technique in Increasing Student Learning Motivation and to analyze the changes felt after the Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling with the ABCDE Technique in Increasing Student Learning Motivation at SMP N 1 Limau District Tanggamus.

This study uses a type of qualitative research with a case study research design. Data collection tools using observation, interviews, and documentation. Participants in this study were class VIIID students at SMP N1 Limau, Tanggamus Regency. There were 4 students, namely NRPH, DPP, FAS, and NEA who would be given individual counseling services with rational emotive behavior therapy counseling. In this study the rational emotive behavior therapy counseling process used the ABCDE technique, namely: Activating Event (A), Belief (B), Consequence (C), Disputing irrational belief (D) and Effective (E).

Based on the results of the research conducted, it can be concluded that using individual counseling services with rational emotive behavior therapy counseling using the ABCDE technique in increasing student learning motivation at SMP N 1 Limau, Tanggamus Regency has experienced an increase in the learning process of students. During the counseling process the counselee feels happy because rational emotive behavior therapy counseling can solve their problems by changing irrational beliefs to become rational, in each counseling session experiencing positive developments.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy Counseling, Learning Motivation

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elsa Puspita Sari
NPM : 1811080376
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyetujui bahwa skripsi yang berjudul “**PELAKSANAAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 LIMAU KABUPATEN TANGGAMUS**” adalah benar-benar karya saya sendiri, tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, Februari 2023

Elsa Puspita Sari



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus

Nama : Elsa Puspita Sari

NPM : 1811080376

Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003


Nova Erlina, S.IQ., 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 (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus “** Disusun Oleh **Elsa Puspita Sari, NPM 1811080376, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Pada Hari Jum’at, 20 Januari, 2023.**

TIM MUNAQASYAH

Ketua

: Dr. Ali Murtadho, M.S.I

Sekretaris

: Reiska Primanisa, M.Pd

Penguji Utama

: Defriyanto, S.IQ., M.Ed

Penguji I

: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Penguji II

: Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Niwa Diana, M.Pd

NIP:196408281988032002



MOTTO

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا
مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ (١٦٠)

Barang siapa membawa amal yang baik, Maka baginya (pahala) sepuluh kali lipat amalnya ; dan barang siapa 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)¹

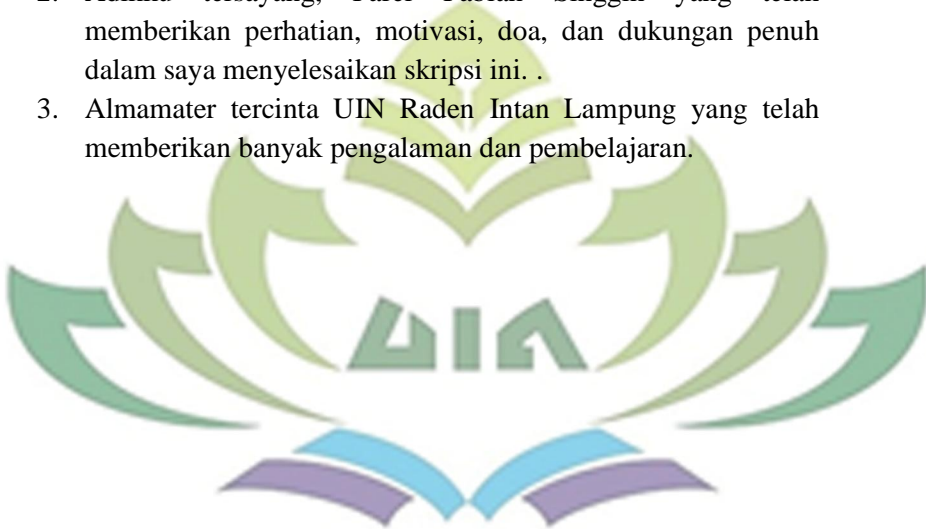


¹ *Alqur'an Dan Terjemah* (Bandung: CV Diponegoro, 2005).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, pada akhirnya tugas akhir (skripsi) ini dapat terselesaikan dengan ketekunan dan kerja keras, dan hanya mengharapkan ridho Allah SWT. Penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Suyono dan Ibu Suwati yang telah memberikan kasih sayang kepadaku, dan telah memberikan dukungan, doa serta materi yang tiada henti. Sehingga mengantarku menyelesaikan pendidikan S1 saat ini di UIN Raden Intan Lampung.
2. Adikku tersayang, Farel Fabian Singgih yang telah memberikan perhatian, motivasi, doa, dan dukungan penuh dalam saya menyelesaikan skripsi ini. .
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran.

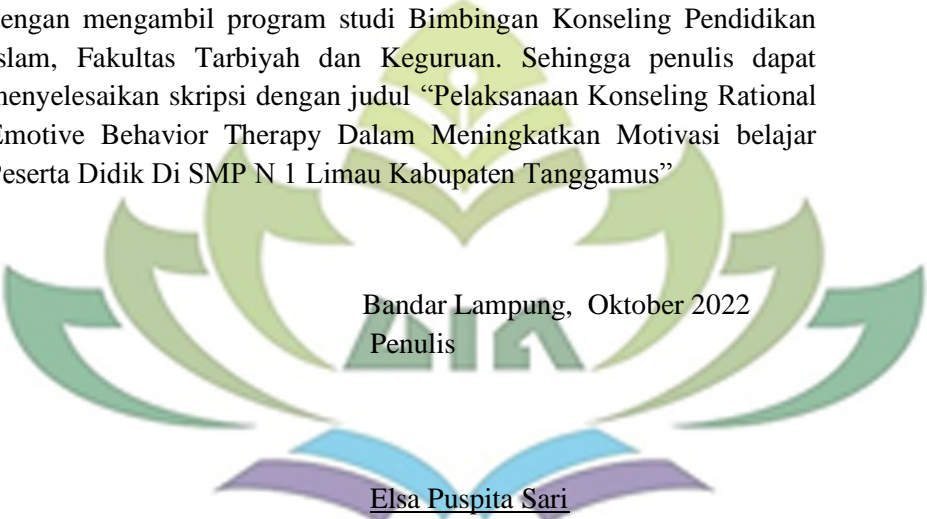


RIWAYAT HIDUP

Elsa Puspita Sari, merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan bapak Suyono dan Ibu Suwati yang dilahirkan di Gunung Sari Pesawaran.

Pendidikan formal yang telah di tempuh adalah SDN 1 Gunung Sari pada tahun (2006-2012). Melanjutkan pendidikan di SMPN 9 Way Khilau pada tahun (2012-2015). Kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 2 Gading Rejo pada tahun (2015-2018).

Kemudian pada tahun 2018 melanjutkan pendidikan S1 di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan mengambil program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Motivasi belajar Peserta Didik Di SMP N 1 Limau Kabupaten Tanggamus”



Bandar Lampung, Oktober 2022
Penulis

Elsa Puspita Sari
1811080376

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

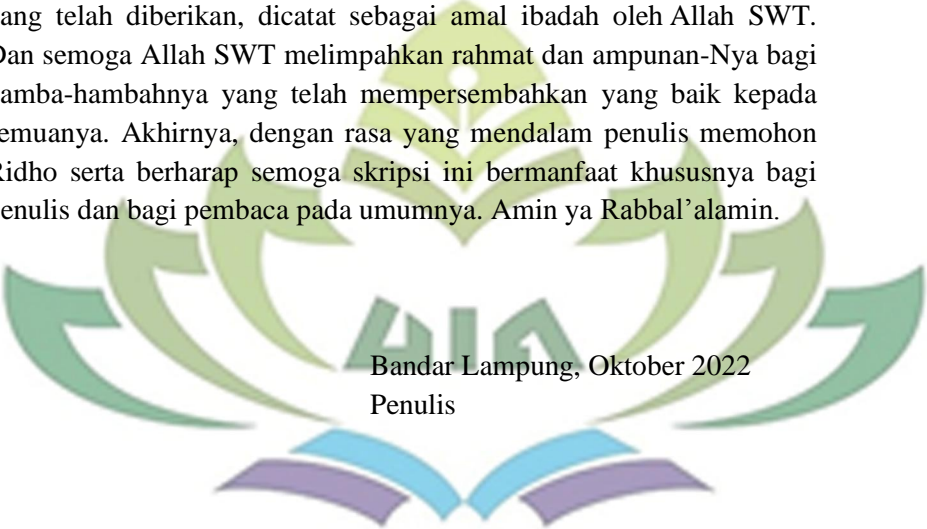
Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menerima banyak bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

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 Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog. Selaku Sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Raden Intan Lampung
4. Bapak Dr. H. Badrul Kamil, M.Pd. I. selaku Pembimbing Akademik I dan Ibu Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed. selaku Pembimbing Akademik II yang senantiasa membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap dosen UIN Raden Intan Lampung yang sudah memberikan ilmu kepada penulis.
6. Bapak Drs. Agus Wahid selaku kepala SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data skripsi ini.
7. Ibu Sopiya S.Pd selaku guru BK dan segenap guru dan staf di SMP N 1 Limau yang sudah mempermudah dalam memberikan informasi saat penelitian.

8. Teman-temanku, Safira, Putri, Sintia, Eza, Ridho, Huda, dan lainnya, yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan kepada saya dalam pengerjaan skripsi ini.
9. Teman-teman perjuangan khususnya BKPI D angkatan 18 yang telah berjuang bersama hingga sampai dititik ini

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang penulis kuasai. Oleh karena itu kepada pembicarakiranya dapat memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun.

Dengan bantuan yang diberikan oleh pihak tersebut penulis mengucapkan terimakasih, semoga semua kebaikan dan keikhlasan yang telah diberikan, dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ampunan-Nya bagi hamba-hambahnya yang telah mempersembahkan yang baik kepada semuanya. Akhirnya, dengan rasa yang mendalam penulis memohon Ridho serta berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya. Amin ya Rabbal' alamin.



Bandar Lampung, Oktober 2022
Penulis

Elsa Puspita Sari
1811080376

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Pengesahan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	9
H. Metode Penelitian	14
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	14
2. Design Penelitian.....	16
3. Sumber Data Penelitian	17
4. Partisipan Data Penelitian.....	17
5. Teknik Pengumpulan Data	18
6. Teknik Analisis Data	19
7. Realibilitas dan Validitas	21
I. Sistematika Penulisan	22
BAB II LANDASAN TEORI.....	23
A. Konseling Individu.....	23
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	23
2. Pengertian Konseling Individu	24
3. Perbedaan Konseling Individu dan Bimbingan Individu	25
4. Tujuan Konseling Individu	25

5. Fungsi Konseling Individu	26
6. Asas-Asas Konseling Individu.....	27
7. Tahap-Tahap Konseling Individu	30
8. Keterampilan Dasar Konseling Berdasarkan Tahap-Tahap Konseling	35
9. Hubungan Konseling dan Kepribadian Seorang Konselor	44
B. Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	45
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ...	45
2. Pandangan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Terhadap Manusia	46
3. Teori A-B-C Tentang Kepribadian	48
4. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	49
5. Tahap-Tahap Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	50
6. Ciri-Ciri Manusia Tidak Rasional.....	50
C. Motivasi Belajar.....	52
1. Pengertian Motivasi Belajar	52
2. Teori Motivasi Belajar.....	53
3. Tujuan Motivasi Belajar	56
4. Indikator Motivasi Belajar.....	56
5. Jenis-Jenis Motivasi Belajar	57
6. Karakteristik Motivasi Belajar.....	57
7. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar	58
8. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar	59
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN.....	61
A. Sejarah Singkat SMP N 1 Limau Kabupaten Tanggamus	61
B. Penyajian Fakta dan Data	65
BAB IV ANALISIS PENELITIAN.....	69
A. Analisis Data Penelitian	69
B. Temuan Penelitian	96
BAB V PENUTUP.....	115
A. Kesimpulan.....	115
B. Rekomendasi	115
DAFTAR PUSTAKA	117

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Pengajar	63
2. Data Peserta Didik.....	64
3. Data Sarana dan Prasarana	65
4. Data Konseli.....	109



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	121
2. Surat Balasan Penelitian	122
3. Kisi-Kisi Observasi	123
4. Kisi-Kisi Wawancara.....	124
5. Rencana Pelaksanaan Layanan	125
6. Persetujuan Pemberian Layanan Konseling.....	129
7. Catatan Kasus	163
8. Dokumentasi Bersama Guru BK	164
9. Dokumentasi Bersama Konseli.....	164
10. Hasil Turnitin	167



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis memilih judul “**Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus**”. Pada judul ini ada beberapa istilah yang akan dijelaskan yang bertujuan untuk menghindari penyalahan dalam pengertian didalam judul ini. Adapun penegasan judul sebagai berikut :

1. Pelaksanaan

Pelaksanaan adalah kegiatan yang dilakukan oleh suatu badan atau wadah secara berencana, teratur dan terarah guna mencapai tujuan yang diharapkan, maupun operasional atau kebijaksanaan menjadi kenyataan guna mencapai sasaran dari program yang ditetapkan.

2. Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

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

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam hal ini penulis menggunakan teknik ABCDE yaitu : A (Activating Event), B (Belief), C (Cousequene), D (Disputing), E (Effective).¹

3. Motivasi Belajar

Motivasi belajar ialah suatu dorongan atau kemauan individu dalam melakukan kegiatan belajar agar prestasi belajar dapat dicapai secara optimal.

¹ Puji Gusri Handayani, “Pendekatan Counseling Rebt Dalam Menanggulangi Culture Shock Mahasiswa Rantau,” *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2019): 91–98, <https://doi.org/10.33373/kop.v6i2.2134>.

Motivasi yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah motivasi yang ada di dalam diri peserta didik disebut motivasi intrinsik karena tujuannya merujuk kearah perasaan dari dalam yang sangat efektif, kompeten, dan individu memegang kendali terhadap nasib dirinya sendiri. Individu yang termotivasi dari dalam dirinya, dan malakukan aktivitas demi aktivitas itu sendiri, dimana dari kegiatan tersebut ia akan memperoleh hasil kepuasan tersendiri.²

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 : NRPH, DPP,FAS,NEA.

B. Latar Belakang Masalah

Masalah belajar yang terjadi pada peserta didik merupakan masalah yang penting yang perlu mendapat perhatian yang cukup serius dari kalangan para guru. Hasil prestasi yang sangat memuaskan merupakan harapan dari semua pihak baik dari peserta didik maupun dari orang tua, hal ini menjadi sasaran yang harus dibenahi agar peserta didik mampu mencapai prestasi yang optimal. Motivasi belajar yang rendah merupakan salah satu contoh masalah yang seringkali dihadapi oleh peserta didik dalam proses belajar didunia pendidikan.

Hal ini sering kali menjadi pemicu rendahnya hasil belajar peserta didik disekolah dan mempengaruhi pengembangan kemampuan secara optimal. Keadaan ini dapat diterima apabila memang peserta didik memiliki keterbatasan dalam menyerap pelajaran dan gagal untuk berprestasi dengan baik. akan tetapi, hal ini menjadi masalah jika peserta didik memiliki kecerdasan yang tinggi tetapi menunjukkan prestasi yang rendah. Pendidikan dapat berperan

² TitasarI Wijayanti, *Konseling Individu Metode Countering Untuk Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik*, UNES, h.293.

dalam mengembangkan dan membentuk nilai-nilai moral, pendidikan juga merupakan pelopor sekaligus inspiratory dalam memperbaiki moral bangsa.³

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan dorongan, pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.⁴

Dalam proses pembelajaran motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Motivasi merupakan motor penggerak didalam diri seseorang atau kondisi psikologis seseorang untuk melakukan sesuatu demi tercapainya tujuan. Sedangkan belajar merupakan proses perubahan diri yang tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa. Motivasi selalu berkaitan dengan kebutuhan misalnya ; kebutuhan untuk menyenangkan orang lain, kebutuhan untuk mencapai hasil, kebutuhan untuk mengatasi kesulitan.

Motivasi sangat dibutuhkan oleh setiap peserta didik, karena motivasi ini adalah daya mobilitas psikis yang menumbuhkan hal positif yang ada dalam diri seseorang. Motivasi berperan penting untuk stimulant, semangat dan rasa senang didalam diri seseorang sehingga peserta didik memiliki motivasi yang sangat tinggi hingga mempunyai banyak energi yang banyak untuk lebih siap melaksanakan kegiatan belajar dan hal positif lainnya.⁵

Sebagaimana firman Allah SWT sebagai berikut :

³ Guntur Cahaya Kesuma, "Refleksi Model Pendidikan Pesantren Dan Tantangannya Masa Kini," *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 2, no. 1 (2017): 67, <https://doi.org/10.24042/tadris.v2i1.1740>.

⁴ Syarifan Nurjan, *Psikologi Belajar* (Ponorogo: Wade Group, 2015)h.151.

⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

لَهُ مَعَقَّبَاتٌ مِنْ 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 مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (١١)

Artinya : *Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, dimuka dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selainNya (QS. (13) Ar-Rad:11)*

Dalam ayat diatas menegaskan bahwa suatu perubahan merupakan suatu kunci dimana seseorang belajar untuk merubah dirinya menjadi seseorang yang lebih baik lagi dalam hal apapun, itu merupakan sumber diri sendiri dan motivasi yang timbul dari 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 yang kurang. Memiliki kurangnya motivasi belajar akan menghambat tercapainya tujuan yang diharapkan. Biasanya peserta didik yang memiliki kurangnya motivasi belajar akan sulit menangkap pelajaran 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 firman Allah SWT sebagai berikut :

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨)

Artinya : *Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. (QS.Asy-syams:8)*

Dalam ayat diatas 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.

Penyebab kurangnya motivasi belajar dapat timbul dari berbagai faktor yaitu faktor internal maupun eksternal seperti lingkungan, keluarga, serta faktor dari diri sendiri. Dalam hal ini peran seorang guru sangat dibutuhkan untuk mengupayakan agar peserta didik memiliki motivasi belajar yang tinggi. Karena guru merupakan motivator dan vasilitator dalam rangka meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui wawancara dengan guru BK di SMP N 1 Limau, Ibu Sopiya, S.Pd yang telah dilaksanakan pada Hari Senin, 17 Januari 2022 pukul 09.00 WIB. Dari hasil wawancara tersebut terdapat banyak peserta didik yang rendah dalam motivasi belajarnya yang secara rinci dijelaskan oleh Ibu Sopiya, S.Pd sebagai berikut :

"Adanya peserta didik yang memiliki kurangnya motivasi belajar dikarenakan berbagai faktor salah satunya faktor lingkungan yang tidak kondusif yaitu latar belakang keluarga yang brokenhome, ataupun keluarga yang kurang mampu, sehingga peserta didik tidak mendapatkan dukungan dari keluarga hal ini dapat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik. Dan juga peserta didik merasa tidak mendapatkan penghargaan kepada diri mereka misalnya dalam bentuk pujian atau hadiah yang semestinya dapat dijadikan sebagai penguat dalam motivasi belajar mereka. Faktor lain yang menyebabkan kurangnya motivasi belajar peserta didik adalah anggapan negatif tentang dirinya yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain. Peserta didik yang mengalami masalah kurangnya motivasi belajar di SMP N 1 Limau, terlihat kurang berminat untuk berhasil atau berprestasi."

Sebagaimana peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang perlu ditingkatkan kembali karena beberapa

faktor yakni lingkungan yang tidak kondusif yaitu latar belakang keluarga mereka yang broken home, ataupun dari keluarga yang kurang mampu, sehingga peserta didik merasa tidak mendapatkan dukungan dari keluarga baik secara finansial maupun secara lahir batin tidak memadai, hal tersebut bisa mempengaruhi motivasi belajar peserta didik menjadi rendah.

Untuk mengatasi masalah diatas diperlukan cara yang tepat untuk mengatasinya salah satunya yaitu dengan upaya memberikan bantuan kepada peserta didik agar mampu menyesuaikan diri secara baik dapat diwujudkan dengan kontribusi layanan bimbingan dan konseling itu sendiri sejalan dengan tujuan pendidikan karena bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan.

Didalam konseling dikenal sebuah teknik yaitu, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah salah satu teori konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teori ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensial yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya dan membantu menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi pikiran.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pemikiran. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Disamping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berfikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran irasional ke pikiran rasional melalui teoriABCDE.⁶

⁶ dan Karsih Gantina.K, Eka. W, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indek, 2011)h.201.

Maka berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara guru BK di SMP N 1 Limau terdapat peserta didik yang rendah dalam proses belajarnya yaitu sebagai berikut :

Tabel
Data Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP N 1
Limau Kabupaten Tanggamus

No	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin L/P	Indikator					
			1	2	3	4	5	6
1	NRPH	L	✓	✓			✓	✓
2	DPP	L		✓		✓	✓	
3	FAS	P		✓	✓			
4	NEA	P			✓	✓		✓

Sumber : Data yang diperoleh dari wawancara guru BK di SMP N1 Limau

Keterangan indikator motivasi belajar menurut Uno indikator motivasi belajar dalam diri peserta didik diklafikasikan sebagai berikut :

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil
2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
3. Adanya harapan dan cita-cita masa depan
4. Adanya penghargaan dalam belajar
5. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
6. Adanya lingkungan belajar yang kondusif

Berdasarkan tabel diatas diketahui terdapat 4 peserta didik yang perlu ditingkatkan motivasi belajarnya, pada dirinya kurang adanya hasrat keinginan berhasil, tidak adanya penghargaan dalam proses belajar dan masih banyak lagi dan terkadang kegagalan sebelumnya yang pernah dialami juga mempengaruhi keyakinan berfikirnya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK Ibu Sopiya, S.Pd di SMP N 1 Limau, terdapat beberapa anak perlu ditingkatkan motivasi belajarnya. Penulis

merasa termotivasi untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat judul : **“Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP N 1 Limau Kabupaten Tanggamus”**

C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus.

Adapun sub fokus penelitian sebagai berikut :

1. Pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* dengan teknik ABCDE dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus
2. Perubahan yang dirasakan setelah diberikan teknik ABCDE pada peserta didik di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini dirumuskan masalah yakni bagaimana Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus? untuk memperjelas rumusan masalah maka diajukan beberapa pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah proses pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* dengan teknik ABCDE dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus?
2. Apakah yang dirasakan peserta didik setelah diberikan teknik ABCDE ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud mencapai tujuan sebagai berikut :

1. Untuk menganalisis proses pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* dengan teknik ABCDE dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus

2. Untuk mengetahui apa yang dirasakan peserta didik setelah diberikan teknik ABCDE

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian diatas, ada beberapa manfaat diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling yaitu Teknik REBT untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk guru, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pemberian layanan khususnya dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.
- b. Untuk pesera didik, dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik yang mengalami masalah motivasi belajar rendah.
- c. Untuk peneliti, digunakan peneliti untuk menambah pengalaman dalam melakukan penelitian dan sebagai acuan.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Jurnal yang ditulis oleh Prof.Dr.Muhari dan Desi Dwi Hariyanti, yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya. Dalam artikel tersebut, Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang sangat efektif untuk membantu menyelesaikan masalah yang disebabkan oleh persepsi kognitif irasional pada siswa di SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah Pre-eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest Posttest Desaign. Sampel penelitian ini adalah 7 peserta didik yang berasal dari kelas VIII G

SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya.⁷ Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian kali ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam pemecahan permasalahannya. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti kali ini terdapat pada layanan konseling dan jenis penelitian yang digunakan.

2. Jurnal yang ditulis oleh Vesti Dwi Cahyaningrum, Olivia Dwi Cahyani dan Elis Ni'matur Rohmah, yang berjudul Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik REBT Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Di MTS. Dalam artikel tersebut, Rational Emotive Behavior Therapy adalah salah satu cara mengubah pikiran irasional tentang prestasi yang tidak penting menjadi lebih rasional dan bimbingan kelompok adalah layanan dan alat yang efektif untuk mendukung penerapan teknik REBT dalam meningkatkan motivasi berprestasi di MTS. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode pre-eksperimental. Peneliti menggunakan One-Group Pretest-Posttest Designs. Subjek penelitian ini adalah 5 siswa yang teridentifikasi memiliki motivasi berprestasi dalam tingkat rendah. Dari hasil *pre test* terdapat 5 siswa memiliki motivasi berprestasi rendah dan dari hasil *post test* dapat disimpulkan bahwa semua siswa berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif untuk membantu meningkatkan motivasi berprestasi

⁷ Desi Dwi. Muhari Hariyanti, "Application of Rational Emotive Behavior Group Counseling to Improve VIII G-Class Student Learning Motivation of Yayasan Pendidikan 17 Surabaya Junior High School," *Jurnal Pendidikan UNESA* 01, no. 01 (2013): 0–206.

siswa di MTS Baitulmuttaqin Tumbrasanom.⁸ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian kali ini adalah sama- sama menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam pemecahan masalahnya. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan yang di lakukan peneliti kali ini terdapat pada variabel terikatnya dan jenis penelitian yang digunakan.

3. Jurnal yang ditulis oleh Agus Mursidi, Harmawati Noviadari, Mujibburohman, dan Mislan, yang berjudul Meningkatkan Kesadaran Belajar Siswa Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Di SMK Darul Anwar Kabupaten Banyuwangi Kota Jawa Timur Indonesia. Dalam artikel tersebut, penelitian ini untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan menegtahui apakah konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therpy dapat meningkatkan kesadaran belajar siswa di SMK Anwar Banyuwangi Kota Jawa Timur Indonesia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan perbandingan menggunakan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik Rational Emotive Behavior Therapy berpengaruh terhadap peningkatan kesadaran siswa kelas XI TKJ SMK Darul Anwar.⁹ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian kali ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam pemecahan permasalahannya sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang

⁸ Uno, "Uno, Hamzah B. 2008. Teori Motivasi & Pengukurannya (Analisis Di Bidang Pendidikan). Jakarta: Bumi Aksara,," 2008, 9.

⁹ A Mursidi and H Noviadari, "Improving Student Learning Awareness Using Rational Emotive Behavior Therapy Techniques At Vocational School of Darul ...," *International Journal of Education* ... 1, no. 2 (2020): 64–73, <http://jurnal.icjambi.id/index.php/ijes/article/view/78>.

dilakukan peneliti kali ini terdapat pada variabel terikat dan jenis penelitian yang digunakan.

4. Jurnal yang ditulis oleh Nova Erlina dan Desi Novita Sari, yang berjudul Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. Dalam artikel tersebut, penelitian ini untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mengetahui apakah pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperiment dengan menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 12 orang peserta didik dari kelas VIII A,B,C,D,F,G,H, dan L. Peserta didik tersebut memiliki profil kecerdasan emosional yang rendah. Hasil penelitian dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dan besar dalam pengaruh pendekatan REBT dengan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung artinya kecerdasan emosional peserta didik dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan REBT.¹⁰ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam pemecahan permasalahannya. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah terdapat variabel dan jenis penelitian yang digunakan.
5. Jurnal yang ditulis oleh Ifan Setiawan dan Heru Mugiarto, yang berjudul Konseling Kelompok Berbasis

¹⁰ Nova Erlina and Devi Novita Sari, "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016," *Konseli* 3, no. 2 (2016): 303–16.

Cybercounseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. Dalam artikel ini, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy apakah berpengaruh dalam meningkatkan kontrol diri siswa SMA Negeri 1 Rawalo Kabupaten Banyumas. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan yaitu penelitian pre-experimental dalam bentuk One-Group Pretest- Posttest. Jumlah sampel pada penelitian ini 8 siswa yang berasal dari SMA Negeri 1 Rawalo Kabupaten Banyumas. Pemilihan sampel penelitian ini menggunakan teknik sampling kriteria. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok berbasis cybercounseling pendekatan rational emotive behavior therapy termasuk kategori sedang dan setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis cybercounseling pendekatan rational emotive behavior therapy termasuk dalam kategori sangat tinggi.¹¹ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah terdapat jenis penelitian dan permasalahan yang digunakan.

6. Jurnal yang ditulis oleh Gloria Eifediyi, Austine I, Ojugo and Oyaziwo Aluede, yang berjudul tentang Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Di Negara Bagian Edo. Study ini dilakukan dengan memberikan Pre-Test dan Post –Test, dengan menggunakan desain Quasi-Experimental menggunakan grup control dan eksperimen. Instrumen yang digunakan adalah Nigeria Inventaris tes kecemasan

¹¹ Ifan Setiawan and Heru Mugiarto, “Konseling Kelompok Berbasis Cybercounseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa,” *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)* 4, no. 1 (2021): 30–41, <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2635>.

spielberger. Hasil dari penelitian yang dilakukan diperoleh skor kurang lebih 51 hasil ini menunjukkan bahwa siswa dianggap. Sebanyak 160 tes cemas peserta didik dtugaskan kekelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan 7 minggu dengan menggunakan pendekatan REBT, sementara peserta didik dalam kelompok control diberikan dalam pendidikan kesehatan. Hasil dari terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah signifikan ada tingkat 0,05 alpha ($1F=2,220$)= $54,66$, $P=0,000$ Tidak ada intraksi 2- arah yang signifikan antara terapi dan gender ($F=1,573$; $P>0,210$). Hasil menyatakan bahwa pendekatan REBT berhasil dalam mengurangi kecemasan pemeriksaan peserta didik oleh karena itu disarankan agar mengadakan konseling disekolah dengan psikolog.¹² Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama sama menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah terdapat pada study penelitian dan permasalahan yang digunakan.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah suatu cara ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan data dengan kegunaan dan tujuan tertentu. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut John Creswell penelitian merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan.¹³ Metode penelitian kualitatif

¹² Gloria Eifediyi, "Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy in the Reduction of Examination Anxiety among Secondary Scholl Students in Edo State, Nigeria," *Asian Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy* 1 (2018): 61–76.

¹³ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, Edisi Ketu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009)h.4.

sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan wawancara, observasi, dan dokumentasi) analisis data bersifat induktif/kualitatif.¹⁴

Menurut John Creswell ada lima jenis metode dalam penelitian kualitatif yaitu, Biografi, Fenomenologi, Grounded-theory, Ethnografi dan Studi Kasus. Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian studi kasus. Jenis metode penelitian studi kasus (case study) adalah bagian dari metode penelitian kualitatif yang mendalami suatu kasus. Menurut Creswell studi kasus sebagai suatu eksplorasi dari sistem-sistem yang terkait atau kasus.¹⁵

Menurut Yin, ada 3 macam studi kasus berdasarkan tujuan penelitiannya yaitu :¹⁶

1. 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.

¹⁴ John W. reswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.h261.

¹⁵ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.h.263.

¹⁶ Robert K. Yin, *Studi Kasus Desain & Metode*, Ed. rev (Jakarta: Raja Grafindo Perkasa, 2006).h.11.

2. 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, kuisisioner,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.

3. Studi Kasus Deskriptif

Studi kasus deskriptif yang diterapkan dengan tujuan menganalisis urutan peristiwa tertentu yang terjadi dimasa lalu. Jenis penelitian ini biasanya 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.

Berdasarkan tujuan dari penelitian yang akan penulis lakukan yaitu menggunakan Studi Kasus Explantoris karena dianggap efektif dalam penelitian ini.

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 menyelidiki 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.¹⁷

3. **Sumber Data Penelitian**

a. Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data langsung memberikan data kepada pengumpul data.¹⁸ Jadi sumber yang secara langsung bisa didapatkan oleh peneliti, yang bisa diperoleh dari proses subjek dan informan yang mengetahui secara jelas dan rinci mengenai masalah yang sedang diteliti. Sumber data primer didapatkan melalui kegiatan wawancara dengan subjek penelitian dan dengan observasi atau pengamatan langsung dilapangan. Dalam penelitian ini sumber data primer adalah guru BK SMP N 1 Limau untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan serta peserta didik.

b. Data Sekunder

Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.¹⁹ Data yang dikumpulkan oleh penelitian ini, hanya sebagai penunjang dari data primer, sumber data ini bisa diperoleh dari kepustakaan, yang berupa dokumen-dokumen sekolah, buku, jurnal, internet dan sebagainya yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Sumber data sekunder pada penelitian ini ialah Rencana Pelaksanaan Layanan BK SMP N 1 Limau, foto kegiatan konseling dan absensi.

4. **Partisipan dan Tempat Penelitian**

Partisipan pada penelitian ini yaitu 4 peserta didik yang memiliki permasalahan kurangnya motivasi belajar yaitu NRPH, DPP, FAS, NEA dan ibu Sopiayah, S.Pd selaku guru BK SMP Negeri 1 Limau, tempat penelitian

¹⁷ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.

¹⁸ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.h.308.

¹⁹ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.h.309.

yaitu di SMP Negeri 1 Limau Kabupaten Tanggamus.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data memenuhi standar yang diterapkan.²⁰ Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

a. Wawancara

Menurut Esterberg wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden lebih mendalam.²¹ Susan Stainback mengemukakan jadi dengan wawancara, maka peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, dimana hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi. Esterberg mengemukakan beberapa macam wawancara yaitu wawancara terstruktur, semi struktur, dan tidak berstruktur. Dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara berstruktur, artinya pertanyaan yang di sampaikan terpaku dalam pedoman wawancara karena sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan. Dalam penelitian ini peneliti mewawancarai guru BK untuk mendapatkan data awal

²⁰ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.h.266.

²¹ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.h.267.

penelitian tentang motivasi belajar peserta didik yang terdapat di SMP N 1 Limau.

b. Observasi

Menurut Sutisno Hadi observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant observation* (observasi tidak berperan serta).²² Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode observasi participant dimana peneliti ikut berpartisipasi langsung dengan cara mengamati pelaksanaan

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), dan biografi. Dokumentasi yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Studi dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.²³ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik dokumentasi untuk mengumpulkan data penelitian secara tidak langsung yang berupa tulisan atau gambar di SMP N 1 Limau.

6. **Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses berkelanjutan yang membutuhkan refleksi terus menerus terhadap data, mengajukan pertanyaan-pertanyaan analisis, dan menulis

²² John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.h.268.

²³ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.h.268.

catatan singkat sepanjang penelitian. Analisis data kualitatif melibatkan proses pengumpulan data, interpretasi, dan pelaporan hasil penelitian. Dalam analisis data kualitatif terdapat langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Langkah ini melibatkan transkripsi wawancara, men-scanning materi, mengetik data lapangan, atau memilah-milah dan menyusun data tersebut ke dalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.
- b. Membaca keseluruhan data. Langkah pertama adalah membangun general sense atas informasi yang diperoleh dan merefleksikan maknanya secara keseluruhan. Pada tahap ini, peneliti kualitatif terkadang menulis catatan-catatan khusus tentang data yang diperoleh.
- c. Menganalisis lebih detail dengan meng-coding data. Coding merupakan proses pengolahan materi/informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya. Langkah ini melibatkan beberapa tahap mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan selama proses pengumpulan. Mensegmentasi kalimat-kalimat gambar-gambar tersebut kedalam kategori-kategori, kemudian melabeli kategori ini dengan istilah khusus, yang sering kali didasarkan pada istilah atau bahasa yang benar-benar berasal dari partisipan.
- d. Terapkan proses coding untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori-kategori, dan tema-tema yang akan dianalisis. Deskripsi ini melibatkan usaha penyampaian informasi secara detail mengenai orang-orang, lokasi-lokasi, atau peristiwa-peristiwa dalam setting tertentu.
- e. Tunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi atau laporan kualitatif. Pendekatan ini bisa meliputi pembahasan

tentang kronologi peristiwa, tema-tema tertentu atau tentang keterhubungan antar tema.

- f. Langkah terakhir dalam analisis data adalah menginterpretasi atau memaknai data. Langkah ini membantu peneliti mengungkap esensi dari suatu gagasan. Interpretasi juga bisa berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari teori.²⁴

7. Uji 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. 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:²⁵

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

²⁴ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Edisi Ketiga (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009).h.276-284.

²⁵ Jhon W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, h.284.

- 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

I. Sistematika Penulisan

a. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini penulis menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika penulisan.

b. Bab II Landasan Teori

Landasan teori merupakan bagian dari penelitian yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan penelitian.

c. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Membahas tentang gambaran umum objek melakukan suatu penelitian kemudian penyajian fakta dan data penelitian.

d. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas tentang analisis data yang telah diteliti. Kemudian membahas tentang data-data yang sudah dikumpulkan saat interview, observasi, dan dokumentasi saat penelitian dan menjabarkan hasil yang sudah didapatkan.

e. Bab V Penutup

Penutup menjelaskan tentang kesimpulan yang sudah didapatkan peneliti dari pengolahan data yang sudah dijelaskan, dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan rekomendasi atau saran terhadap pihak terkait dan diharapkan saran tersebut dapat membantu untuk perbaikan proses peneliti selanjutnya.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari “guidance” dan “counseling” dalam bahasa Inggris, “Guidance atau akar katanya “guide” bermakna membimbing, memimpin, memberi saran, ataupun menuntun. Bimbingan dapat diartikan membantu dan menuntun tetapi tidak semua bantuan dan tuntunan merupakan bimbingan. Sedangkan Menurut Prayitno istilah konseling secara etimologis berasal dari bahasa Latin “consilium” yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima dan memahami.

Bimbingan dan konseling menurut Prayitno adalah pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dari manusia, untuk manusia, dan oleh manusia melibatkan manusia dan kemanusiaannya sebagai totalitas, yang menyangkut segenap potensi dan kecenderungannya, dinamika kehidupannya dan permasalahan-permasalahannya.²⁶

Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan dari, untuk, dan oleh manusia melalui proses pemberian bantuan yang dilakukan seorang ahli kepada individu dengan menggunakan berbagai prosedur cara dan bahan agar individu tersebut mampu mandiri dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.²⁷

Jadi bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli baik secara individu maupun kelompok melalui serangkaian teknik, agar konseli dapat bisa memecahkan masalahnya.

²⁶ Prayitno and Amti, *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).h.92.

²⁷ Prayitno and Amti, *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*.h.130.

2. Pengertian Konseling Individu

Secara khusus layanan konseling individual yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya. Layanan konseling individual ini merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru bimbingan dan konseling (konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka mengentaskan masalah pribadi konseli.²⁸ Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.²⁹

Menurut Sofyan Willis "konseling individu adalah pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah- masalah yang dihadapinya".³⁰ Sedangkan Menurut Prayitno konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah.

Layanan konseling perorangan atau individu yaitu layanan BK yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahsan dan pengentasan masalah pribadi yang dideritanya. Layanan yang membantu peserta didik dalam

²⁸ M Fatchurrahman, "Problematik Pelaksanaan Konseling Individual," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 3, no. 2 (2017): 25–30.

²⁹ Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 105.

³⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013).h.159.

mengentaskan masalah pribadinya.³¹

3. Perbedaan Konseling Individu dan Bimbingan Individu

Perbedaan antara konseling individu dengan bimbingan individu adalah terletak pada proses penyelenggaraannya. Bimbingan individu diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan dari pembimbing kepada individu sehingga dapat tercapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Sedangkan konseling individu adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri dan dapat menyelesaikan diri secara positif.

4. Tujuan Konseling Individu

Menurut Gibson, Mitchell & Basile terdapat beberapa tujuan layanan konseling individu sebagai berikut :

- A. Tujuan perkembangan yaitu membantu peserta didik dalam proses pertumbuhan dan perkembangan dan memperhitungkan hal-hal yang mungkin terjadi dalam proses tersebut antara lain perkembangan kehidupan sosial, emosional, fisik, kognitif dan lain-lain.
- B. Tujuan pencegahan adalah guru atau konselor memberikan bantuan kepada peserta didik mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan.
- C. Tujuan peningkatan adalah guru atau konselor membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilannya.
- D. Tujuan perbaikan adalah guru atau konselor membantu peserta didik menghilangkan perkembangan-perkembangan yang tidak diinginkan
- E. Tujuan penyelidikan adalah menguji kelayakan tujuan guna memeriksa pilihan-pilihan, pengentasan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan berbeda

³¹ Ahmad Putra, "Dakwah Melalui Konseling Individu," *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)* 2, no. 2 (2019): 97-111, <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i2.1201>.

dan sebagainya.

- F. Tujuan penguatan adalah membantu guru atau konselor membantu peserta didik untuk menyadarkan apa peserta didik telah dilakukan, dipikirkan dan dirasakan sudah baik.
- G. Tujuan kognitif adalah memperoleh kemampuan dasar pembelajaran dan keterampilan pemahaman dasar serta kebiasaan selalu hidup sehat.
- H. Tujuan psikologis yakni memberikan bantuan dalam mengembangkan keterampilan sosial, belajar dalam mengontrol emosi, mengembangkan konsep diri positif dan lain-lain.³²

5. Fungsi Konseling Individu

Menurut Prayitno ada 5 fungsi konseling individu diantaranya sebagai berikut :

- a. Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir)
- b. Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.
- c. Fungsi pengentasan ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.
- d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap untuk lebih

³² Sukoco Kw and M. Arif Budiman S., "Konseling Individu Melalui Cyber Counseling Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik," *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 3, no. 1 (2019): 6, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v3n1.p6-10>.

dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

- e. Fungsi advokasi ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Dari beberapa fungsi diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individu adalah dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang dihadapinya, ketika klien telah memahami maka permasalahan tersebut dapat dientaskan dan dicegah dampak dari permasalahan klien serta klien juga dapat memelihara dan mengembangkan potensi agar tetap menjadi lebih baik lagi.³³

6. Asas-Asas Konseling Individu

Asas atau dasar merupakan landasan untuk melakukan suatu kegiatan, yang dijadikan sebagai dasar pertimbangan kegiatan tersebut dilaksanakan. Prayitno mengemukakan sejumlah asas yang seyogyanya menjadi dasar pertimbangan dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, adapun asas-asas tersebut adalah sebagai berikut :³⁴

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas kunci dimana konselor berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin dan konseli merasa aman rahasianya tidak diketahui pihak lain.

b. Asas Kesukarelaan

Sebagai aktifitas layanan yang bersifat membantu kegiatan bimbingan dan konseling bukanlah merupakan suatu paksaan. Dengan adanya kesukaan dan kerelaan konseli dan konselor untuk menjalani proses konseling maka antara konseli dan konselor akan terjalin kerjasama yang demokratis.

³³ Prayitno & Amti, *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*.h.196-217.

³⁴ Prayitno & Amti, *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*.

c. Asas Keterbukaan

Asas ini merupakan asas bimbingan dan konseling yang menginginkan konseli dalam proses konseling bersifat terbuka dan menjauhi kepura-puraan, terutama dalam memberi keterangan ataupun menerima informasi dari luar yang bermanfaat untuk proses konseling.

d. Asas Kegiatan

Asas ini menghendaki agar konseli tidak pasif tapi berpartisipasi aktif dalam proses konseling, dalam hal ini konselor hendaknya berupaya mendorong konseli untuk aktif dan partisipatif dalam setiap sesi konseling yang dilaksanakan.

e. Asas Kemandirian

Asas ini merujuk kepada tujuan bimbingan dan konseling yaitu konselor berusaha meghidupkan kemandirian didalam konseli, kemandirian ini ditunjukan dengan konseli mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan dna dapat mengaktualisasi diri.

f. Asas Kekinian

Asas ini berangkat dari pernyataan bahwa konseling bertitik tolak dari masalah yang dirasakan konseli saat sekarang atau saat ini, walau tak dapat dipungkiri bahwa proses konseling itu menjangkau dimensi masa llau, sekarang dan masa yang akan datang.

g. Asas Kedinamisan

Asas ini menghendaki agar isi layanan bimbingan dan konseling tidak statis, tetapi sellau bergerak terus, berkembang, dan berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dari waktu ke waktu sampai terjadi perubahan sikap dan perilaku konseli kearah yang lebih baik.

h. Asas Keterpaduan

Asas ini menginginkan supaya layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan konselor atau

pihak-pihak lain hendaknya ada kerjasama, saling menunjang, terpadukan, dan harmonis.

i. Asas Kenormatifan

Asas ini menghendaki agar seluruh kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada dan tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku. Asas ini juga bermakna bahwa konselor tidak boleh memaksa konseli agar menerima dan memakai norma dan nilai yang dianutnya kepada konselinya.

j. Asas Keahlian

Asas ini menghendaki agar layanan bimbingan dan konseling diselenggarakan dengan menggunakan kaidah-kaidah profesional. Dengan kata lain agar proses bimbingan dan konseling dapat mencapai hasil yang diharapkan maka konselor harus memiliki pendidikan dan keterampilan yang memadai serta sikap dan kepribadian yang sesuai dengan ketentuan profesinya.

k. Asas Alih Tangan

Asas ini menghendaki agar konselor menyadari keberadaan dan keterbatasannya. Konselor harus menghindarkan diri dari paham “completism”, suatu perasaan yang memandang diri “saya adalah seorang konselor bersertifikat dan terdidik, sekali jadi dan untuk selamanya”. Berbagai permasalahan yang dihadapi konseli jenis dan bentuknya sangat unik, baik kedalamannya, keluasannya maupun kedinamisannya. Tidak jarang konselor belum dapat mengatasi masalah konseli setelah konseling berakhir. Dalam hal ini konselor perlu mengalih tangankan konseli kepada konselor lain atau pihak yang lebih ahli untuk menangani masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

l. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menghendaki agar layanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana yang kondusif, yang penuh dengan keteladanan, rasa aman, dan suasana yang

membangkitkan motivasi agar konseli berhasil mencapai tujuan yang telah di terapkan.

7. Tahap atau Model Konseling Individu Menurut Para Ahli

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut (konselor dan klien). Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dinamika hubungan konseling individu ditentukan oleh penggunaan keterampilan yang bervariasi. Dengan demikian proses konseling individu tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor dan klien) sebagai hal yang menjemukan.

Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan sebagai berikut :³⁵

a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor sebagai berikut :

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlihat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working relationship hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan tahap awal ini.

³⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*.h.50-53.

Kunci keberhasilannya terletak pada : (1) keterbukaan konselor (2) keterbukaan klien artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti dan menghargai (3) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling . karena dengan demikian, maka proses konseling akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penaksiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merencanakan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien dan dia menentukan berbagai alternative yang sesuai bagi antisipasi masalah.

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi ; kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan ; kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula ; kontrak kerja sama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan

konseling, termasuk kegiatan konselor dan klien. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli, thok. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap pertengahan (tahap kerja)

Dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Adapun tujuan-tujuan tahap pertengahan ini yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh

Dengan penjelajahan ini konselor berusaha agar klien nya mempunyai perspektif dan alternative baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah bergitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula dengan berbagai alternative.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa ini bisa terjadi jika : (1) klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkannya. (2) konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : (1) mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, (2) menentang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternative, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap akhir konseling (tahap tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan keemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas
- 4) Terjadi perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya.

Dalam tahapan konseling Carkhuff menggunakan istilah lain. Adapun tahapan konselingnya adalah sebagai berikut :³⁶

- 1) Pra Konseling, pada tahap ini konselor menggunakan teknik attending yang bertujuan untuk menghadirkan, melibatkan, menghargai konseli agar konseli mau membuka diri dalam tahap selanjutnya.

³⁶ Siti Haolah, "Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual," *Jurnal Fokus* 1(6), no. November (2018): 1–23.

- 2) Responding, pada tahap ini konselor memfasilitasi konseli untuk mengeksplor perasaan, mengeksplor isi masalah yang dihadapi, dan mengeksplor makna masalah yang sedang dihadapi secara mendalam.
- 3) Personalizing, pada tahap ini konselor memfasilitasi konseli untuk memahami masalahnya sebagai dirinya sendiri, memahami isi masalah, dan memahami target-target atau harapan-harapan dari pemahaman terhadap masalah yang sedang dihadapi.
- 4) Initiating, pada tahap ini konselor memfasilitasi konseli untuk melakukan tindakan dengan mengembangkan target-target, program, jadwal, penguatan, dan langkah-langkah yang akan dilakukankonseli.

Menurut Gerrad Egan tahapan konseling individu dibagi menjadi beberapa tahapan diantaranya sebagai berikut :³⁷

- 1) Membantu klien dalam menceritakan kisah dan masalah yang dihadapi.
- 2) Membantu klien menceritakan blid spot yang menghalangi klien untuk melihat diri mereka sendiri, situasi permasalahan yang sedang dihadapi, dan kesempatan-kesempatan yang belum digunakan
- 3) Membantu klien untuk memilih permasalahan yang tepat atau mencari dan memfokuskan inti dari masalah yang dialami klien.
- 4) Membantu klien untuk menggunakan imajinasi klien untuk menentukan kemungkinan-kemungkinan yang ada agar klien dapat mencapai masa depan yang baik
- 5) Membantu klien untuk memilih tujuan yang

³⁷ Tiffani Damitta Purnomo, "Efektivitas Pelatihan Keterampilan Dasar Konseling Untuk Penanggulangan Work Family Conflict (WFC) Dan Perancangan Sistem Penyelenggaraan Konseling," *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 6, no. 1 (2017): 1461–76.

realistis dan menantang, sehingga menemukan solusi sebenarnya untuk permasalahan inti ditahap satu.

- 6) Membantu klien menentukan insentif yang membantu klien agar memiliki komitmen terhadap agenda perubahan mereka.
- 7) Membantu klien untuk melihat bahwa ada banyak cara untuk mencapai tujuan-tujuan mereka
- 8) Membantu klien memilih strategi yang paling cocok dengan bakat, gaya, tempramen, lingkungan dan waktu.
- 9) Membantu klien membuat rencana, mengorganisir tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan melaksanakannya.

8. Keterampilan Dasar Konseling Berdasarkan Tahap-Tahap Konseling

Menurut Ivey menjelaskan bahwa keterampilan dalam konseling dapat juga dipandang sebagai keterampilan minimal seorang konselor profesional, sehingga penguasaan keterampilan-keterampilan dapat sedikit banyak menjamin keberlangsungan suatu proses konseling. Terdapat beberapa keterampilan dasar konseling yang menjadi fondasi dasar berjalannya konseling yaitu :³⁸

a. Attending dan Empati

1) *Attending*

Perilaku *attending* termasuk dalam Keterampilan Dasar Mendengarkan. *Attending* berfokus pada perilaku verbal dan nonverbal konselor. Perilaku *attending*, penting untuk hubungan empatik, didefinisikan sebagai pengamatan klien dengan meninjau perilaku verbal dan visual, kualitas vokal, pelacakan verbal dan bahasa tubuh / ekspresi wajah yang sesuai secara individual dan budaya. Mendengarkan adalah

³⁸ Allen E. Ivey, *International Interviewing and Counseling* (Brooks/Cole, 2016), 63-349.

keterampilan inti dari perilaku *attending* dan merupakan inti untuk mengembangkan hubungan dan melakukan kontak nyata dengan klien. Perilaku *Attending* adalah keterampilan mendengarkan yang pertama dan paling penting. Ini adalah bagian penting dari semua wawancara, konseling, dan psikoterapi. Terkadang mendengarkan dengan cermat sudah cukup untuk menghasilkan perubahan. Mendengarkan adalah inti, tetapi lebih dari sekedar mendengar atau melihat. Perhatian selektif dapat digunakan untuk memfasilitasi percakapan klien yang lebih bermanfaat. Menghadiri dengan kepekaan individu dan budaya selalu merupakan suatu keharusan. Untuk mengomunikasikan bahwa Anda memang mendengarkan atau menghadiri klien, Anda memerlukan beberapa hal sebagai berikut:

- a) Kontak visual/mata. Lihatlah orang-orang saat anda berbicara dengan mereka.
- b) Kualitas vokal. Suara Anda adalah instrumen yang mengkomunikasikan banyak perasaan yang Anda miliki tentang diri Anda atau tentang klien dan apa yang dibicarakan klien. Nada "prosodik" yang nyaman cenderung membuat klien merasa lebih rileks dengan Anda. Perubahan nada dan volume, istirahat dan keraguan bicara, dan kecepatan bicara dapat menyampaikan reaksi emosional Anda kepada klien. Jika klien stres, Anda akan melihatnya dalam nada suara dan gerakan tubuh mereka. Dan jika topiknya tidak nyaman untuk Anda atau Anda menangkap stres klien, nada suara atau kecepatan bicara Anda juga dapat berubah.
- c) Pelacakan verbal. Lacak kisah klien. Jangan mengubah topik pembicaraan; tetaplah dengan topik klien. Pelacakan verbal sangat

membantu baik pewawancara pemula maupun yang berpengalaman konselor yang bingung atau bingung tentang apa yang harus dikatakan selanjutnya sebagai tanggapan terhadap klien. Bersantai; Anda tidak perlu memperkenalkan topik baru. Ajukan pertanyaan atau berikan komentar singkat tentang apa pun yang dikatakan klien di masa lalu atau waktu dekat. Kembangkan topik klien, dan Anda akan mengenal klien dengan sangat baik seiring waktu.

- d) Bahasa tubuh / ekspresi wajah. Jadilah diri sendiri, keaslian penting untuk membangun kepercayaan. Untuk menunjukkan minat, hadapi klien dengan jujur, condongkan tubuh sedikit ke depan dengan wajah ekspresif, dan gunakan gerakan yang menyemangati. Terutama kritis, senyum untuk menunjukkan kehangatan dan minat pada klien. Yang menentukan jarak interpersonal yang nyaman dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu:
1. Jenis Kelamin: Wanita cenderung merasa lebih nyaman dengan jarak yang lebih dekat daripada pria.
 2. Kepribadian: Introvert membutuhkan lebih banyak jarak daripada ekstravert.
 3. Usia: Anak-anak dan kaum muda cenderung mengadopsi jarak yang lebih dekat.
 4. Topik percakapan: Topik yang sulit seperti kekhawatiran seksual atau perilaku buruk pribadi
 5. Dapat membawa seseorang ke jarak yang lebih jauh.
 6. Hubungan pribadi: Teman atau pasangan yang harmonis cenderung lebih dekat. Ketika perselisihan terjadi, amati

bagaimana harmoni menghilang. (Ini juga merupakan petunjuk kapan Anda menemukan klien tiba-tiba menyilangkan lengan, membuang muka, atau gelisah.)

7. Kemampuan: Setiap orang itu unik. Kami tidak dapat menempatkan penyandang disabilitas fisik salah satu kelompok. Pertimbangkan perbedaan di antara berikut ini: orang yang menggunakan kursi roda, penderita kelumpuhan otak, orang yang menderita penyakit Parkinson, orang yang kehilangan anggota tubuh, atau

2) Empati

Rogers menjelaskan bahwa sangat penting untuk mendengarkan dengan cermat, memasuki dunia klien, dan mengomunikasikan yang kami pahami dunia klien sebagaimana klien melihat dan mengalaminya. Menempatkan diri Anda "pada posisi orang lain" atau melihat dunia "melalui mata dan telinga orang lain" adalah cara lain untuk menggambarkan empati. Mengalami dunia dan kisah klien seolah-olah Anda adalah klien itu; memahami masalah utamanya dan mengatakannya kembali secara akurat, tanpa menambahkan pemikiran Anda sendiri, perasaan, atau makna. Klien akan merasa dipahami dan terlibat secara lebih mendalam dalam mengeksplorasi masalah mereka, supaya konseli merasa ada yang memahami dan memperhatikan, ada yang peduli dengannya. Empati paling baik dinilai dengan reaksi klien terhadap pernyataan dan kemampuan mereka untuk melanjutkan diskusi secara lebih mendalam dan, pada akhirnya, dengan pemahaman diri yang lebih baik. Terdapat beberapa jenis empati yaitu:

1. Empati subtraktif: konselor memberikan respon kembali kepada klien kurang dari apa

yang klien nyatakan, dan mungkin bahkan mengubah apa yang telah dikatakan. Dalam hal ini, keterampilan mendengarkan atau memengaruhi digunakan secara tidak tepat.

2. Empati dasar: Tanggapan konselor secara langsung dapat dipertukarkan dengan tanggapan klien. Konselor mampu mengatakan kembali dengan akurat apa yang dikatakan klien.
3. Empati aditif: Tanggapan konselor yang menambahkan sesuatu di luar apa yang sering dikatakan klien bersifat aditif. Ini mungkin menambahkan tautan ke sesuatu yang telah dikatakan klien sebelumnya, atau mungkin ide atau kerangka acuan yang kongruen yang membantu klien melihat perspektif baru.

b. Observasi

Pentingnya pengamatan. Konselor yang sadar diri terus-menerus menyadari klien dan interaksi saat ini dalam sesi. Klien memberi tahu kami tentang dunia mereka dengan cara nonverbal dan verbal. Keterampilan observasi merupakan alat penting dalam menentukan bagaimana klien menafsirkan dunia.

1) Perilaku Nonverbal.

Pola kontak mata, bahasa tubuh, dan kualitas vokal Anda dan klien Anda, tentu saja, penting. Pergeseran dan perubahan ini mungkin menunjukkan minat atau ketidaknyamanan klien. Seorang klien mungkin mencondongkan tubuh ke depan, menunjukkan kegembiraan tentang suatu gagasan, atau menyilangkan lengannya untuk menutupnya. Petunjuk wajah (alis mengerut, mengencangkan atau melonggarkan bibir, memerah, denyut nadi terlihat di pelipis) sangat penting. Gerakan tubuh dalam skala besar dapat menunjukkan perubahan dalam reaksi, pikiran, atau topik.

2) Perilaku Verbal

Mencatat pola pelacakan verbal untuk Anda dan klien sangatlah penting. Pada titik manakah topik berubah, dan siapa yang memulai perubahan? Di mana klien di tangga abstraksi? Jika klien konkret, apakah Anda mencocokkan bahasanya? Apakah klien membuat pernyataan "saya" atau "lainnya"? Apakah pernyataan negatif klien menjadi lebih positif seiring kemajuan konseling? Klien cenderung menggunakan kata kunci tertentu untuk menggambarkan perilaku dan situasi mereka; memperhatikan kata-kata deskriptif ini dan tema berulang sangat membantu.

3) Perbedaan.

Konflik, ketidaksesuaian, ketidaksesuaian, pesan campur aduk, dan kontradiksi terlihat di banyak dan mungkin semua sesi. Konselor yang efektif mampu mengidentifikasi perbedaan ini, menamainya dengan tepat, dan terkadang memberikannya kembali ke klien. Perbedaan ini mungkin antara perilaku nonverbal, antara dua pernyataan, antara apa yang klien katakan dan apa yang mereka lakukan, atau antara tujuan yang tidak sesuai. Mereka mungkin juga mewakili konflik antara orang-orang atau antara klien dan situasi. Dan perilaku Anda sendiri mungkin tidak sesuai secara positif atau negatif.

4) Masalah Multikultural.

Keterampilan observasi sangat penting dengan semua klien. Perhatikan individu dan perbedaan budaya dalam perilaku verbal dan nonverbal. Ingatlah selalu bahwa beberapa individu dan beberapa budaya mungkin memiliki makna yang berbeda untuk suatu gerakan atau penggunaan bahasa dari makna pribadi Anda. Berhati-hatilah saat menafsirkan perilaku nonverbal Anda.

c. Bertanya

Dua Gaya Pertanyaan yaitu Pertanyaan terbuka dan tertutup. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang tidak bisa dijawab dengan beberapa kata. Merekacenderung memfasilitasi eksplorasi masalah klien yang lebih dalam. Mereka mendorong orang lain untuk berbicara dan memberi Anda informasi maksimal. Biasanya, pertanyaan terbukadimulai dengan apa, bagaimana dan mengapa. Misalnya, "Bisakah Anda memberi tahu saya apa yang membawamu ke sini hari ini?". Pertanyaan tertutup memungkinkan Anda memperoleh hal-hal spesifik dan biasanya dapat dijawabdengan sangat sedikit kata. Mereka mungkin memberikan informasi yang berguna, tetapi beban membimbing pembicaraan tetap ada pada konselor. Contoh, "Apakah Anda tinggal dengan keluarga Anda?" Namun tidak selalu. "Apa pekerjaanmu?" mungkin lebih baik ditanya sebagai "Bisakah Anda memberi tahu saya tentang pekerjaan Anda?"

d. Keterampilan Mendorong, Parafrase, dan Menyimpulkan

1) Keterampilan mendorong

Dorongan dengan tanggapan singkat yang membantu klien terus berbicara. Respon ini dapat berupa verbal (mengulang kata kunci dan pernyataan pendek) non verbal (mengangguk kepala dan tersenyum). Pendorong adalah ekspresi verbal dan nonverbal yang dapat digunakan oleh konselor atau terapis untuk mendorong klien untuk terus berbicara. Pendorong termasuk ucapan verbal minimal ("ummm" dan "uh-huh"), anggukan kepala, gerakan tangan terbuka, dan ekspresi wajah positif yang mendorong klien untuk terus berbicara. Keheningan, yang disertai dengan komunikasi nonverbal yang tepat, bisa menjadi jenispenyemangat lainnya.

2) Parafrase

Parafrase adalah keterampilan mendengarkan empati kognitif yang paling penting. Persingkat atau klarifikasi inti dari apa yang baru saja dikatakan, tetapi pastikan untuk menggunakan kata-kata utama klien saat anda memparafrasekan. Parafrasa sering kali diumpangkan kembali ke klien dengan nada suara yang mempertanyakan.

3) Meringkas

Meringkas komentar klien dan mengintegrasikan pikiran, emosi, dan perilaku. Meringkas mirip dengan parafrase tetapi digunakan dalam rentang waktu yang lebih lama. Dalam hal ini Klien akan merasa didengarkan dan menemukan bagaimana cerita mereka yang kompleks dan bahkan terfragmentasi terintegrasi. Ringkasan membantu klien memahami kehidupan mereka dan akan memfasilitasi diskusi yang lebih terpusat dan terfokus.

e. *Reflecting Feelings* atau **Mencerminkan Perasaan**

Identifikasi emosi utama klien. Dengan beberapa klien, pengakuan singkat tentang perasaan mungkin lebih tepat. Empati afektif sering digabungkan dengan parafrase dan peringkasan. Sertakan pencarian perasaan dan kekuatan positif. Klien akan mengalami dan memahami keadaan emosional mereka lebih lengkap dan berbicara lebih mendalam tentang perasaan. Mereka dapat mengoreksi refleksi konselor dengan deskripsi yang lebih akurat. Selain itu, pemahaman klien tentang perasaan yang mendasari mengarah pada regulasi emosional dengan pemahaman kognitif dan tindakan perilaku yang lebih jelas. Hal yang penting untuk perubahan yang langgeng adalah pandangan emosional yang lebih positif. Emosi dapat diamati secara langsung, ditarik melalui pertanyaan ("Bagaimana perasaan Anda tentang itu?" "Apakah Anda merasa marah?"), Dan kemudian tercermin

melalui. Mulailah dengan kalimat seperti "Anda merasa. . ." atau "Kedengarannya seperti yang Anda rasakan. . ." atau "Mungkinkah yang Anda rasakan. . . ?" Gunakan nama klien.

f. Melakukan Sesi Konseling Lima Tahap dengan Hanya Menggunakan Keterampilan Mendengarkan

Urutan mendengarkan dasar dibangun dengan memperhatikan dan mengamati klien, tetapi keterampilan utamanya adalah menggunakan pertanyaan terbuka dan tertutup, mendorong, memparafrasekan, merefleksikan perasaan, dan meringkas. Saat kami mendengarkan klien menggunakan keterampilan mendengar, kami ingin mendapatkan latar belakang keseluruhan dari cerita klien dan belajar tentang fakta, pemikiran, perasaan, dan perilaku yang menyertai cerita tersebut :

- a. Pertanyaan-pertanyaan terbuka diikuti dengan pertanyaantertutup untuk mengungkapkan cerita dan perhatian klien.
- b. Mendorong, digunakan sepanjang sesi untuk mendukung klien dan membantu mereka memberikan hal-hal spesifik seputar pikiran, perasaan, dan perilaku mereka.
- c. Parafrase, menangkap esensi kognitif dari cerita dan memfasilitasi fungsi eksekutif.
- d. Merefleksikan perasaan, memberikan dasar untuk regulasi emosional, memungkinkan pemeriksaan kompleksitas emosi.
- e. Meringkas, menertibkan dan memahami percakapan klien, sehingga memfasilitasi fungsi eksekutif dan regulasi emosional. Keterampilan integratif ini sangat penting dalam mentalisasi kemampuan Anda untuk memahami dan bergabung dengan kliendalam perspektif dan pandanganmereka tentang dunia.

9. Hubungan Konseling dan Kerpibadian Seorang Konselor

Hubungan konseling tidak dapat dipisahkan daripada ciri-ciri konselor yaitu mesra, jujur, menerima tanpa syarat dan berempati.

1. Akrab Sifat akrab konselor akan dirasakan oleh klien apabila klien menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut : tidak kaku dalam berbicara, rileks, nyaman dan rasa diterima oleh konselor.
2. Jujur Konselor yang jujur ialah konselor yang tidak berpura-pura dalam berhubungan dengan klien. Dia bersifat natural, terbuka, spontan, tidak menutup diri dan konsisten. Dia mampu bekerja sama, baik secara mental dan emosi serta merespon klien dengan baik.
3. Menerima Tanpa Syarat. Ciri ini menunjukkan bahwa konselor perlu menerima diri klien sebenarnya. Konselor perlu melayani klien sebagai manusia yang seutuhnya dan unik walaupun klien datang dengan cerita yang berbeda-beda masalah.
4. Berempati Ciri ini merujuk kepada kemampuan konselor untuk memasuki dunia klien dan memahami proses mental dan emosi yang dialami oleh klien. Konselor juga harus mampu memahami proses ini.
5. Hubungan Professional. Hubungan professional adalah hubungan yang disengajakan. Ia bukan berlaku secara tidak sengaja, tetapi dirancang dan dipersetujui oleh keduanya antara klien dan konselor, senang dan mengikuti peraturan dalam etika kerja.
6. Hubungan Menolong. Hubungan menolong mempunyai dua pihak yaitu yang menolong dan yang ditolong. Satu pihak memberikan kekuatan dalam dirinya untuk membolehkan mereka yang ditolong berkembang dan tumbuh kearah yang lebih baik serta mengoptimalkan potensi dirinya.
7. Hubungan Terapeutik. Hubungan terapeutik ialah wujud rasa aman dalam diri klien untuk belajar memahami pemikiran, perasaan, sikap, nilai dan

tingkah laku dirinya. Hasil dari hubungan ini klien akan terus membangunkan diri sendiri dengan mudah dan aman.³⁹

B. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational emotive behavior therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan yang beramsumsi sebagai makhluk berfikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di antara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran.⁴⁰ Dalam konseling kelompok *Rational Emotive Behavior*, konselor memberi penekanan pada interaksi pandangan individu, perasaan, dan perilaku. Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.⁴¹

Menurut George & Cristiani *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan 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.

Menurut Albert Ellis REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) adalah suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi, pemakaian rancangan ini mementingkan berfikir irasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan

³⁹ Mizan Adililah Ahmad Ibrahim dan halimatun halaliah Mokhtar., *Kaunseling Individu Apa Dan Bagaimana* (Selangor: Fajar Bakti Sdn. Bhd, 2006).h.18-20.

⁴⁰ 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, <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>.

⁴¹ Hariyanti, "Aplication of Rational Emotive Behavior Group Counseling to Improve VIII G-Class Student Learning Motivation of Yayasan Pendidikan 17 Surabaya Junior High School."

irasional yang telah merupakan berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku.

Berdasarkan pengertian yang sudah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) ialah suatu pendekatan yang mampu mengubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional.

2. Pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Manusia

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan pikiran, perasaan dan tingkah laku. Ketiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi lainnya.⁴²

Gantina mengatakan bahwa, Ellis mengidentifikasi secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional.
- b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang diterapkan orang tua dan kebudayaan.
- c. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui symbol dan bahasa.
- d. Gangguan emosi yang dialami individu yang disebabkan oleh verbalisasi ide dan fikiran irasional.
- e. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup persona dan sosialnya.⁴³

Selanjutnya manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu untuk bertahan hidup (*To Survive*), untuk bebas dari kesakitan (*To Be Relatively Free From Pain*) dan untuk mencapai kepuasan (*To Be Reasonably*

⁴² Gantina.K, Eka. W, *Teori Dan Teknik Konseling*.h.202.

⁴³ Gantina.K, Eka. W, *Toeri Dan Teknik Konseling*.h.203.

Satisfied Or Content). Ellis mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah yaitu :

- a. Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial.
- b. Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus berkompeten dan mencapai setiap usahanya.
- c. Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan
- d. Hal ini yang sangat buruk dan menyebalkan adalah segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan.
- e. Ketidakhahagiaan merupakan hal dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.
- f. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu menjadi di ingat dalam pikiran.
- g. Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah dari padamenghadapinya.
- h. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempatbersandar.
- i. Masalah menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah
- j. Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
- k. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.⁴⁴

Dapat disimpulkan karakteristik individu menurut REBT adalah memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional, pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan kebudayaannya, makhluk verbal dan difikir melalui symbol dan bahasa, gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalising*) dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar dari permasalahan.

⁴⁴ Gantina.K, Eka. W, *Teori Dan Teknik Konseling*. h.205.

3. Teori A-B-C Tentang Kepribadian

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, Ellis mengemukakan teori ABCDE yang mana dalam teori ini dijelaskan pemikiran irasional atau tidak logis bisa terjadi pada siapapun tanpa terkecuali. 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*. Berikut penjelasan mengenai ABCDE:

- a. *Activating Event* (A) adalah keberadaan suatu peristiwa, fakta, tingkah laku atau sikap seseorang. Misalnya perceraian dan kelulusan masuk di perguruan tinggi bagi seorang individu.
- b. *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.
- c. *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.
- d. *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, 1)

detecting irrational belief. Disini konselor membantu klien untuk menemukan keyakinan irasionalnya, 2) *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 rasional. 3) *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*).

- e. *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.⁴⁵

4. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistic yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi- verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Sedangkan menurut Mohammad Surya sebagai berikut :

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *self interest, self direction, tolerance, acceptance of uncertainty, fleksibel, commitment, scientific thinking, risk taking, dan self*

⁴⁵ M.Sc. Dr. Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Praktik*, Edisi Pertama (Jakarta: Kencana, 2011).

acceptance klien.

Dengan demikian tujuan Rational Emotive Behavior Therapy adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.⁴⁶

5. Tahap-Tahap Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Menurut George & Cristiani dalam proses konseling terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli, yaitu :

- a. Proses dimana konseli diperlihatkan dan didasarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b. Konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.
- c. Konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.⁴⁷

6. Ciri-Ciri Manusia Yang Tidak Rasional

Ellis mengemukakan bahwa ada 12 pikiran irasional yang dapat menimbulkan perilaku neurosis atau psikologis:

1. Seseorang yang hidup di dalam masyarakat dapat diterima atau ditolak oleh orang lain disekitarnya setiap saat (saya harus dicintai oleh orang lain).

⁴⁶ Erlina and Sari, "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016."

⁴⁷ Zaldhi Yusuf Akbar, "Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar KMS Di SMP N 5 Yogyakarta" Vol. 1, 20 (2019).

2. Seseorang yang hidup di dalam masyarakat harus mempersiapkan diri secara kompeten agar ia dapat mencapai kahidupan yang layak sekaligus berguna secara sosial (saya harus bisa dalam berbagai aspek).
3. Banyak orang dalam kehidupan masyarakat berbuat tidak baik, merusak, jahat dan kejam sehingga ia patut disalahkan dan dihukum secara setimpal (setiap yang bersalah harus dihukum).
4. Kehidupan manusia senantiasa dihadapkan pada berbagai kemungkinan malapetaka, bencana dahsyat, situasi mengerikan, serta kondisi menakutkan yang harus dihadapi setiap orang (kemana pergi selalu ingat bahaya).
5. Ketidaksenangan atau penderitaan emosional pada diri seseorang muncul dari tekanan eksternal sehingga ia hanya mempunyai sedikit kemampuan untuk mengontrol perasaannya serta menghilangkan perasaan depresi atau bertentangan dengan keinginannya (segala kesalahan pada dirinya disebabkan oleh orang lain).
6. Bilamana ada suatu hal yang berbahaya atau menakutkan, seseorang akan berusaha keras menghadapi dan mengatasi depresi ataupun, perasaan yang bertentangan dengan keinginan (lari dari kenyataan).
7. Manusia lebih mudah menjauhi, kesulitan hidup tertentu, dan tanggung jawab dari pada berusaha menghadapinya hanya untuk menghargai kedisiplinan (sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian).
8. Semua pengalaman masa lalu sangat penting karena berpengaruh sangat kuat terhadap kehidupan seseorang serta menentukan perasaan dan perilaku seseorang saat ini (segala sesuatu itu tergantung masa lalunya).
9. Seseorang akan lebih baik untuk menghindar dari pada mengerjakan sesuatu (tingkah laku saat ini tidak bisa dirubah).
10. Seseorang akan mencapai kebahagiaan hidup dengan cara menyenangkan dirinya sendiri.

11. Seseorang akan mencapai sesuatu derajat tinggi dalam hidupnya untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan atau memerlukan kekuatan supernatural demi mencapai hal itu.
12. Secara umum, seseorang mempunyai nilai sebagaimana manusia untuk bergantung pada kebaikan penampilan dan tingkat penerimaan oleh orang lain.⁴⁸

C. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata lain *Motive* yang berarti dorongan atau bahasa inggrisnya *to move*. Motif diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat (*driving force*). Motif tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dengan faktor-faktor lain, baik faktor eksternal, maupun internal.⁴⁹

Menurut Abraham Maslow mendefinisikan motivasi adalah sesuatu yang bersifat konstan (tetap), tidak pernah berakhir, berfluktuasi dan bersifat kompleks, dan hal itu kebanyakan merupakan karakteristik universal pada setiap kegiatan organisme. A.W. Bernard mengemukakan motivasi sebagai fenomena yang dilibatkan dalam perangsangan tindakan kearah tujuan-tujuan tertentu yang sebelumnya kecil atau tidak ada gerakan sama sekali.⁵⁰

Sedangkan Menurut Robbins belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Pembelajaran adalah setiap perubahan perilaku yang bersifat permanen, terjadi sebagai hasil dari pengalaman. Pidarta mengemukakan belajar adalah perubahan perilaku yang relative permanen sebagai hasil pengalaman (bukan hasil perkembangan, pengaruh obat atau kecelakaan) dan

⁴⁸ Eka Nova Irawan, *Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi Dan Klasik Sampai Modern* (Yogyakarta: IrcisoD, 2015).

⁴⁹ Widayat Prihartanta, "Teori-Teori Motivasi. *Jurnal Adabiya*, Vol. 1 No. 83," *Jurnal Adabiya* 1, no. 83 (2015): 1–11.

⁵⁰ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru* (jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014)h.320.

bisa melaksanakannya pada pengetahuan lain serta mampu mengkomunikasikannya kepada orang lain

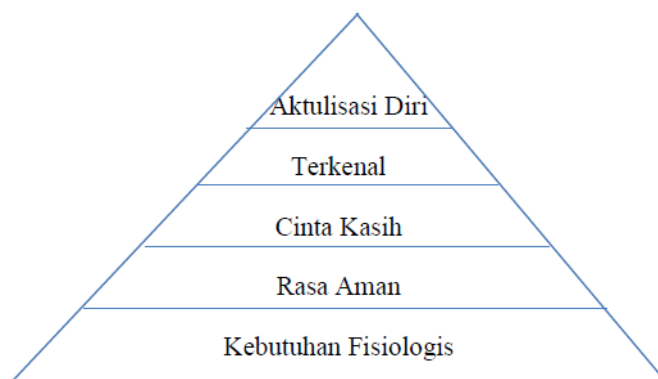
Dari pengertian diatas dapat disimpulkan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberi arahan pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki siswa tercapai

Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan perilaku. Motivasi belajar adalah semangat proses yang memberi semangat belajar, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energy, terarah dan bertahan lama.

2. Teori Motivasi

Seorang akan melakukan suatu aktivitas apabila didorong oleh adanya faktor-faktor kebutuhan biologis, insting, unsur-unsur kejiwaan yang lain serta adanya pengaruh perkembangan manusia. Faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dari persoalan kebutuhan, baik kebutuhan biologis maupun psikologis. Dapat disimpulkan bahwa motivasi akan selalu berkaitan dengan kebutuhan. Karena seseorang akan melakukan sesuatu apabila merasa butuh. Apabila kebutuhan tersebut telah terpenuhi dan terpuaskan maka aktivitas tersebut akan berkurang dan sesuai dengan dinamika kebutuhan manusia akan timbul kebutuhan baru lainnya.⁵¹ Sesuai dengan kebutuhan tersebut, Maslow menciptakan sebuah hierarki kebutuhan. Menurut Maslow setiap individu memiliki kebutuhan-kebutuhan yang tersusun secara hierarki dari tingkat yang paling mendasar sampai pada tingkat yang paling tinggi.

⁵¹ Sardiman. A.M., *Interaksi Dan Motivasi Belajar, Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pres, 2012)h.78.



Tabel Hierarki Kebutuhan Maslow

Maslow mengemukakan lima tingkat kebutuhan seperti pada gambar berikut ini.⁵²

a. Kebutuhan Fisiologis (*Physiological needs*)

Perwujudan paling nyata dari kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan-kebutuhan pokok manusia. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang paling dasar, seperti cukup makanan, udara, air untuk bertahan hidup, papan, sandang, dan fasilitas-fasilitas yang berguna untuk kelangsungan hidupnya. Berbagai kebutuhan fisiologis itu bersifat universal dan tidak mengenal batas geografis, tingkat pendidikan, status sosial, pekerjaan, umur, jenis kelamin dan faktor-faktor lainnya yang menunjukkan keberadaan seseorang.

b. Kebutuhan akan Rasa Aman (*Safety needs*)

Kebutuhan level kedua, yakni kebutuhan akan rasa aman dan kepastian (*safety and security needs*) muncul dan memainkan peranan dalam bentuk mencari tempat perlindungan, membangun *privacy individual* (kebebasan individual), mengusahakan keterjaminan finansial melalui asuransi atau dana pensiun, dan

⁵² Prawira Putra Atmaja, *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru* (jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013),h.333.

sebagainya. Kebutuhan keamanan harus dilihat dalam artu luas, tidak hanya dalam arti keamanan fisik tetapi juga keamanan yang bersifat psikologis, seperti perlakuan yang manusiawi dan adil.

c. Kebutuhan Untuk Dicintai dan Disayangi (*Belongingness and Love needs*) Kebutuhan ini terdiri dari kebutuhan akan kasih sayang dan memiliki. Manusia adalah makhluk sosial dan sebagai insan sosial mempunyai berbagai kebutuhan yang berkaitan dengan pangkuan akan keberadaan seseorang dan penghargaan atas harkat dan martabatnya.

d. Kebutuhan akan Penghargaan (*Esteem needs*) Maslow membagi level ini lebih lanjut menjadi dua tipe, yakni tipe bawah dan tipe atas. Tipe bawah meliputi kebutuhan akan penghargaan dari orang lain, status, perhatian, dan kebanggan diri. Tipe atas terdiri atas penghargaan oleh diri sendiri, kebebasan, kecakapan, keterampilan, dan kemampuan khusus (spesialisasi). Pada self esteem tipe bawah, rasa harga diri dan pengakuan diberikan oleh orang lain. Akibatnya rasaharga diri hanya muncul selama orang lain mengatakan demikian, dan hilang saat orang mengabaikannya.

e. Kebutuhan akan Aktualisasi Diri (*Self –Actualization needs*)

Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri (*Self fulfillment*), untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dia dapat melakukannya, dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi pontensinya. Manusia yang dapat mencapai tingkat aktualisasi diri ini menjadi manusia yang utuh, memperoleh kepuasan dari kebutuhan-kebutuhan yang orang lain bahkan tidak ada kebutuhan semacam itu.

Setiap tingkah diatas hanya dapat dibangkitkan apabila tingkat motivasi dibawahnya telah terpenuhi. Apabila guru menginginkan siswanya belajar dengan baik,

maka harus dipenuhi tingkah yang terendah sampai tetinggi. Anak merasa lapar, merasa tidak aman, tidak mendapatkan cinta kasih, tidak diterima sebagai anggota masyarakat dikelas tentu tidak akan dapat belajar dengan baik.

3. Tujuan Motivasi Belajar

Motivasi muncul dalam diri manusia karena terdorong adanya tujuan untuk memenuhi suatu kebutuhan. Menurut Ngalim Purwanto adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu.⁵³ Sedangkan menurut Sadirman adalah untuk menggerakkan atau memicu para siswanya agar timbul keinginan dan kemauan untuk belajar dan berprestasi tinggi sehingga tercapai tujuan pendidikan sesuai dengan yang diharapkan dan ditetapkan dalam kurikulum sekolah.⁵⁴

Dari pendapat tentang tujuan motivasi belajar tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan motivasi belajar adalah untuk menggerakkan atau menggugah keinginan siswa untuk melakukan aktivitas belajar dan berprestasi tinggi sehingga dapat meraih hasil dan mencapai tujuan pendidikan.

4. Indikator Motivasi Belajar

Indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat motivasi seseorang antara lain :⁵⁵

- a. Adanya hasrat dan keinginan belajar
- b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
- c. Adanya harapan dan cita-cita dimasa yang akan datang
- d. Adanya penghargaan dalam belajar
- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
- f. Adanya lingkungan yang kondusif

⁵³ Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).h.73.

⁵⁴ Sardiman, *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pres, 2001).

⁵⁵ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2011).h23.

5. Jenis-Jenis Motivasi Belajar

Menurut para ahli motivasi terdiri dari dua tipe yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi instrinsik yaitu motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena sudah ada dari dalam individu itu sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar.

Dengan demikian motivasi belajar terbagi menjadi dua jenis yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi instrinsik adalah dorongan diri dari dalam tanpa harus tergantung pada adanya rangsangan dari luar, tetapi dengan sendirinya telah tumbuh dari individu yang bersangkutan. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari dalam yang timbul karena adanya rangsangan dari luar.⁵⁶

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi instrinsik maupun ekstrinsik sangatlah berguna dalam belajar, karena adanya motif instrinsik motivasi belajar akan bertambah kuat jika diikuti motif ekstrinsik.

6. Karakteristik Motivasi Belajar

Motivasi memiliki peran penting dalam proses belajar, *motivation is an essential condition of learning* jika motivasi tepat diberikan kepada siswa maka ia akan mencapai keberhasilan yang maksimal. Menurut Asrosi karakteristik untuk mengetahui siswa yang memiliki motivasi yang tinggi dalam proses belajar, ialah : (a) siswa yang memiliki motivasi yang tinggi, (b) penuh semangat, (c) memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, (d) memiliki kemandirian dalam mengerjakan tugas guru, (e) memiliki rasa percaya diri, (f) memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi, (g) memiliki kesabaran dan daya juang yang tinggi, (h) menganggap kesulitan sebagai tantangan.⁵⁷

⁵⁶ Yuni Novitasari, "41262-ID-Pelaksanaan-Layanan-Konseling-Kelompok-Dalam-Meningkatkan-Motivasi-Belajar-Siswa.Pdf," n.d.

⁵⁷ Mohammad Asrori, *Psikologi Pembelajaran*, n.d.

Sebagaimana disampaikan oleh Annita E. Woolwofl bahwa siswa yang memiliki karakteristik motivasi belajar rendah memiliki karakter : (a) *hopeless*, siswa tidak memiliki harapan, tidak mau memulai untuk mengerjakan tugas belajar. (b) *safe sally*, siswa mencari aman atau menghindari resiko, namun tidak mencapai prestasi yang maksimal, (c) *satisfied*, siswa yang cepat puas terhadap belajar, (d) *defence*, siswa memiliki cara untuk menutupi kelemahannya dengan berbagai macam cara, (e) *anxious* (pencemas) siswa yang merasa aman pada saat proses pembelajaran namun merasa/nervous ketika menghadapi ujian.⁵⁸

7. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Indikator kualitas pembelajaran salah satunya adalah adanya motivasi yang tinggi dari para peserta didik. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang tinggi terhadap pembelajaran maka mereka akan tergerak atau tergugah untuk memiliki keinginan melakukan sesuatu yang dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu.⁵⁹

Menurut Slameto, seorang individu membutuhkan sesuatu dorongan atau motivasi sehingga sesuatu yang diinginkan dapat tercapai, dalam hal ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi belajar antara lain :

- a. Faktor Individual : seperti kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi.
- b. Faktor Sosial : seperti keluarga atau keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat dalam belajar, atau motivasi sosial.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi belajar menurut Slameto yaitu :

⁵⁸ Anita E. Woolfolk, *Educational Psychology* (New Jersey: Needham Heights, 1995).

⁵⁹ Amna Emda Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran," *Lantanida Journal* 5, no. 2 (2017): 93–196.

- a. Faktor intern : faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.
- b. Faktor ekstern : faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

Selain itu Darsono, menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar antara lain :

- a. Cita-cita/aspirasi siswa
- b. Kemampuan siswa
- c. Kondisi siswa dan lingkungan
- d. Unsur-unsur dinamis dalam belajar
- e. Upaya guru dalam membelajarkan siswa

Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa. Dengan demikian motivasi belajar dalam diri siswa sangat dipengaruhi oleh adanya rangsangan dari luar dirinya serta kemauan yang muncul pada diri sendiri. Motivasi belajar yang datang dari luar dirinya akan memberikan pengaruh besar terhadap munculnya motivasi intrinsik pada diri siswa.

8. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Menurut Sadirman upaya meningkatkan motivasi belajar dalam kegiatan belajar disekolah, ada beberapa langkah yaitu :

- a. Memberi angka, angka dalam hal ini sebagai symbol dari nilai kegiatan belajarnya. Banyak siswa yang justru untuk mencapai angka/nilai yang baik. Angka-angka yang baik itu bagi para siswa merupakan motivasi yang sangat kuat. Yang perlu diingat oleh guru, bahwa pencapaian angka-angka tersebut belum merupakan hasil belajar yang sejati dan bermakna.
- b. Hadiah dapat menjadi motivasi yang kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah.
- c. Kompetisi persaingan, baik yang individu atau kelompok, dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar. Karena terkadang jika ada saingan , siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mencapai hasil yang terbaik.

- d. Ego-involvement menumbuhkan kesadaran kepada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Bentuk kerja keras siswa dapat terlibat secara kognitif yaitu dengan mencari cara untuk dapat meningkatkan motivasi.
- e. Memberi ulangan para siswa akan giat belajar kalau mengetahui akan diadakan ulangan. Tetapi ulangan jangan terlalu sering dilakukan karena akan membosankan dan akan jadi rutinitas belaka.
- f. Mengetahui hasil belajar bisa dijadikan sebagai alat motivasi. Dengan demikian hasil belajarnya, akan terdorong untuk belajar lebih giat. Apalagi jika hasil belajar itu mengalami kemajuan, siswa pasti akan berusaha mempertahankannya atau bahkan termotivasi untuk dapat meningkatannya.
- g. Pujian apabila ada siswa yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik, maka perlu diberikan pujian. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan memberikan motivasi yang baik bagi siswa.
- h. Hukuman, hukuman adalah reinforcement yang negative, tetapi jika diberikan secara tepat dan bijaksana, bisa menjadi alat motivasi.⁶⁰

⁶⁰ Suharni - and Purwanti -, "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2019): 73-82, <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.89>.

DAFTAR PUSTAKA

- , Suharni, and Purwanti -. “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2019): 73–82. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.89>.
- A.M., Sardiman. *Interaksi Dan Motivasi Belajar, Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pres, 2012.
- Ahmad Putra. “Dakwah Melalui Konseling Individu.” *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)* 2, no. 2 (2019): 97–111. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i2.1201>.
- Akbar, Zaldhi Yusuf. “Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar KMS Di SMP N 5 Yogyakarta” Vol. 1, 20 (2019).
- Allen E. Ivey. *International Interviewing and Counseling*. Brooks/Cole, 2016.
- Alqur’an Dan Terjemah*. Bandung: CV Diponegoro, 2005.
- Amti, Prayitno and. *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: rineka cipta, 2013.
- Asrori, Mohammad. *Psikologi Pembelajaran*, n.d.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Edisi Ket. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Dr. Namora Lumongga Lubis, M.Sc. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Praktik*. Edisi Pert. Jakarta: Kencana, 2011.
- Eifediyi, Gloria. “Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy in the Reduction of Examination Anxiety among Secondary Scholl Students in Edo State, Nigeria.” *Asian Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy* 1 (2018): 61–76.

Emda Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Amna. "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran." *Lantanida Journal* 5, no. 2 (2017): 93–196.

Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

Erlina, Nova, and Devi Novita Sari. "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016." *Konseli* 3, no. 2 (2016): 303–16.

Fatchurrahman, M. "Problematisasi Pelaksanaan Konseling Individual." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 3, no. 2 (2017): 25–30.

Gantina, K. Eka, W., dan Karsih. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indek, 2011.

Handayani, Puji Gusri. "Pendekatan Counseling Rebt Dalam Menanggulangi Culture Shock Mahasiswa Rantau." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2019): 91–98. <https://doi.org/10.33373/kop.v6i2.2134>.

Haolah, Siti. "Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual." *Jurnal Fokus* 1(6), no. November (2018): 1–23.

Hariyanti, Desi Dwi. Muhari. "Application of Rational Emotive Behavior Group Counseling to Improve VIII G-Class Student Learning Motivation of Yayasan Pendidikan 17 Surabaya Junior High School." *Jurnal Pendidikan UNESA* 01, no. 01 (2013): 0–206.

Irawan, Eka Nova. *Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi Dan Klasik Sampai Modern*. Yogyakarta: IrcisoD, 2015.

Kesuma, Guntur Cahaya. "Refleksi Model Pendidikan Pesantren Dan

Tantangannya Masa Kini.” *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 2, no. 1 (2017): 67. <https://doi.org/10.24042/tadris.v2i1.1740>.

Kw, Sukoco, and M. Arif Budiman S. “Konseling Individu Melalui Cyber Counseling Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik.” *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 3, no. 1 (2019): 6. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v3n1.p6-10>.

Mokhtar., Mizan Adililah Ahmad Ibrahim dan halimatun halaliah. *Kaunseling Individu Apa Dan Bagaimana*. Selangor: Fajar Bakti Sdn. Bhd, 2006.

Mursidi, A, and H Noviandari. “Improving Student Learning Awareness Using Rational Emotive Behavior Therapy Techniques At Vocational School of Darul” *International Journal of Education* ... 1, no. 2 (2020): 64–73. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/ijes/article/view/78>.

Novitasari, Yuni. “41262-ID-Pelaksanaan-Layanan-Konseling-Kelompok-Dalam-Meningkatkan-Motivasi-Belajar-Siswa.Pdf,” n.d.

Nurjan, Syarifan. *Psikologi Belajar*. Ponorogo: Wade Group, 2015.

Prawira, Purwa Atmaja. *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*. jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.

Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.

Prihartanta, Widayat. “Teori-Teori Motivasi. Jurnal Adabiya, Vol. 1 No. 83.” *Jurnal Adabiya* 1, no. 83 (2015): 1–11.

Purnomo, Tiffani Damitta. “Efektivitas Pelatihan Keterampilan Dasar Konseling Untuk Penanggulangan Work Family Conflict (WFC) Dan Perancangan Sistem Penyelenggaraan Konseling.” *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 6, no. 1 (2017): 1461–76.

- Purwanto, Ngalim. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Putra Atmaja, Prawira. *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*. jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013.
- Sardiman. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pres, 2001.
- Setiawan, Ifan, and Heru Mugiarto. "Konseling Kelompok Berbasis Cybercounseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa." *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)* 4, no. 1 (2021): 30–41. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2635>.
- 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. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>.
- Uno. "Uno, Hamzah B. 2008. Teori Motivasi & Pengukurannya (Analisis Di Bidang Pendidikan). Jakarta: Bumi Aksara,," 2008, 9.
- Uno, Hamzah B. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2011.
- Wijayanti, Titasari. *Konseling Individu Metode Countering Untuk Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik*, n.d.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Woolfolk, Anita E. *Educational Psychology*. New Jersey: Needham Heights, 1995.
- Yin, Robert K. *Studi Kasus Desain & Metode*. Ed. rev. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa, 2006.