

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling

Oleh

MUHADI

NPM : 1211080063

Jurusan : Bimbingan Konseling

Pembimbing I : Dr.H.Chairul Anwar, M.Pd

Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag,M.Ed



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1438 H/ 2017 M**

ABSTRAK

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung

Oleh
Muhadi
1211080063

Motivasi belajar memiliki peranan yang penting dalam kegiatan belajar. Motivasi belajar menentukan seberapa jauh peserta didik akan belajar dari kegiatan pembelajaran atau seberapa jauh peserta didik menyerap informasi yang disajikan oleh pengajar. Begitu pentingnya peranan motivasi belajar untuk dimiliki seorang peserta didik, namun tidak semua peserta didik memiliki motivasi belajar yang tinggi. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi motivasi belajar, di mana salah satunya adalah persepsi kognitif peserta didik itu sendiri mengenai kemampuannya dalam keberhasilannya belajar.

Penelitian ini di latar belakang oleh 8 orang peserta didik yang memiliki hasil belajar yang belum mencapai pada hasil yang maksimal dalam proses belajar sehingga cenderung peserta didik tersebut kurang semangat dalam belajar yang rendah. Dilakukan agar peserta didik lebih meningkatkan motivasi belajarnya untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah efektivitas konseling kelompok ini efektif dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dilaksanakan di SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah rancangan pre eksperimen dengan model *One Group Pre-Test and Post-Test Design* dengan pemberian konseling kelompok *rational emotive behavior* sebagai bentuk perlakuan.

Subyek penelitian ini adalah tujuh peserta didik pada kelas VIII A. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket tertutup. Analisis data menggunakan statistik. Dari hasil analisis data kelompok dengan menggunakan penghitungan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor setelah diberikan *self management* terdapat peningkatan skor *mean pretest* sebelum diberikan treatment 87,875 dan *mean posttest* setelah diberikan treatment 128,5 dengan selisih peningkatan adalah 40,625. Selain itu diperoleh *t* hitung setelah dilakukan analisis dengan menggunakan *paired sample t test* adalah (7,387) nilai ini > *t* tabel (1895) dengan nilai *sig* 0,00 < 0,05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian berarti layanan konseling kelompok dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Kata kunci : *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Motivasi Belajar

MOTTO

قَالَ لَهُ مُوسَىٰ هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا

Artinya : Musa berkata kepada Khidhr: "Bolehkah aku mengikutimu supaya kamu mengajarkan kepadaku ilmu yang benar di antara ilmu-ilmu yang telah diajarkan kepadamu?" (QS.Al-Kahfi:66)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada ALLAH SWT, saya ucapkan banyak terima kasih. skripsi ini dan saya persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua saya tercinta, khususnya untuk Ibunda Pariem yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya yang senantiasa selalu mendoakan saya dalam meraih kesuksesan, serta Ayahanda Parji yang saya banggakan yang tidak pernah lelah, letih selalu mendidik dan mendukung setiap langkah baik serta selalu memberikan dukungan baik moral maupun material.
2. Kakak-kakakku tercinta yang selalu mendukung dan memotivasi akan keberhasilan dan kesuksesan yang akan saya raih serta tidak henti-hentinya memberikan semangat dan bimbingannya.
3. Dan yang saya banggakan Almamater UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kota Bandar Lampung pada tanggal 15 Oktober 1992. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari keluarga bapak Parji dan ibu Pariem. Awal pendidikan yang di tempuh penulis di Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Sukabumi Bandar Lampung.

Pada tahun 2005 penulis melanjutkan jenjang pendidikan di sekolah Menengah Pertama (SMP) PGRI 6 Bandar Lampung, kemudian tahun 2008 penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Utama Bandar Lampung. Hingga pada tahun 2012 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi tepatnya di kampus Institut Agama Islam Negeri Islam (IAIN) Raden Intan Bandar Lampung. Selama menjadi mahasiswa penulis aktif dalam intra dan pernah mengikuti kegiatan ekstra kampus dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Islam (HMI)

Bandar Lampung, 09 Oktober 2017

Penulis

Muhadi
NPM.1211080063

KATA PENGANTAR

Dengan nama ALLAH SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi ALLAH SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaummul akhir nanti.

Dengan rasa syukur yang dalam, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT) untuk meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik di SMP Negeri8 Bandar Lampung” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan sekaligus Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam

memberikan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

2. Bapak Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku ketua program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku sekretaris program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Bapak Busmayaril, S.Ag,M.Ed selaku Pemimbing II yang telah memberikan bimbingannya serta memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
6. Selaku guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 8 Bandar Lampung beserta dewan guru dan murid.
7. Seluruh karyawan dan karyawan/i Fakultas Tarbiyah, serta karyawan/i perpustakaan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan fasilitas berupa referensi sumber-sumber buku untuk literatur.
8. Teman-teman angkatan 2012 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung diantaranya Angga Febri, A. Bustomi M, Purna Genta, Dwi Dayanto, Deni, Yuli Andika, Laila Fitriani, Egik, AndiSuhendi, Fakhri, Agus Hendrian, dan

Syarif Hidayatullahserta teman-teman yang lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas kebersamaannya selama ini.

9. Teman-teman KKN Kelompok 79 Kampung Sidodadi terlebih untuk Pak Lurah Kampung Sidodadi Bapak Ahmadi dan seluruh anggota keluarga, serta teman-teman diantaranya M.Sevta Wijaya, Riska Amalia, Melina, Aditya, Wahyu Ningrum, Fitri, Sigit, Dwi Rahmadanti, Siti Marsitoh, Lia, April, dan Ita. Semua nya terima kasih banyak akan kebersamaannya dan kekelurgaannya.

Bandar Lampung, 09Oktober 2017
Penulis

Muhadi
NPM.1211080063

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Kegunaan Penelitian	14

BAB II. LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Belajar Disekolah	15
1. Pengertian.....	15
2. Tujuan Bimbingan Dan Konseling.....	16
3. Fungsi Bimbingan Dan Konseling	17
B. Motivasi Belajar	19
1. Pengertian Motivasi.....	19
2. Fungsi Motivasi	21
3. Macam-Macam Motivasi Dalam Belajar	22
4. Pentingnya Motivasi Dalam Belajar.....	22

5. Sifat Motivasi	24
6. Bentuk Motivasi Dalam Belajar	25
7. Unsur-Unnsur Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar	27
C. Belajar	28
1. Pengertian Belajar	28
2. Prinsip-Prinsip Belajar	29
3. Ciri-Ciri Belajar.....	30
4. Faktor-Faktor Yang Mempenngaruhi Belajar	32
D. Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	34
1. Karakteristik Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	35
2. Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	36
3. Langkah-Langkah Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	36
4. Teknik-Teknik Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	38
5. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Dengan Teori Kepribadian ABC	41
6. Kelebihan Dan Kelemahan Onseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ..	42
7. <i>Self Management</i>	43
E. Hipotesis	44
F. Hasil Penelitian Terdahulu.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	46
B. Desain Penelitian	47
C. Variabel Penelitian.....	48
D. Definisi Operasional	50
E. Populasi, Sample, Dan Teknik Sampling	51
1. Populasi Penelitian.....	51
2. Sample.....	51
3. Teknik Pengambilan Sample	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	52
1. Wawancara.....	52
2. Angket.....	53
3. Dokumentasi	56
G. Instrumen Penelitian Analisis Data.....	56
1. Instrument Penelitian	56
2. Uji Persyaratan Instrument.....	58
H. Teknik Dan Pengolahan Analisis Data	59
I. Metode Analisis Data.....	60

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	62
B. Deskripsi Data.....	63
1. Hasil Angket Pretest Motivasi Belajar Peserta Didik	63
2. Hasil Angket Posttest Motivasi Belajar Peserta Didik.....	64
3. Hasil Pretest, Posttest, Dan Score Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik	65
C. Deskripsi Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	68
D. Pembahasan Hasil Penelitian	75
E. Keterbatasan Penelitian.....	82

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	84
B. Saran	85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Layanan

Lampiran 2 Kuesioner Motivasi Belajar

Lampiran 3 Daftar Hadir Konseling Kelompok

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 6 Dokumentasi

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Peserta Didik Kelas A Yang Memiliki Motivasi Rendah	11
Tabel 2. Definisi Operasional	50
Tabel 3. Populasi Peserta Didik	51
Tabel 4. Skor Alternatif Jawaban.....	54
Tabel 5. Kriteria Motivasi Belajar	55
Tabel 6. Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar	57
Tabel 7. Hasil Pretest Motivasi Belajar Peserta Didik.....	63
Tabel 8. Hasil Posttest Motivasi Belajar.....	64
Tabel 9. Deskripsi Data Pretest, Posttest, Score Peningkatan.....	65
Tabel 10. Hasil Uji T Paired Sample T Test	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan yang mencerdaskan kehidupan bangsa tentunya bukan bertujuan untuk menjadikan bangsa Indonesia sebagai bangsa kelas dua dalam dunia modern atau hanya menjadi pekerja-pekerja dari industri-industri besar yang dibiayai oleh modal asing, tetapi bangsa yang cerdas adalah bangsa yang berdiri sendiri.¹

Prestasi belajar merupakan hasil pengukuran terhadap peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran dalam periode tertentu yang dapat diukur menggunakan instrumen yang relevan. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, ada yang dari dalam diri (internal) ada yang dari luar diri (eksternal). Faktor intern berhubungan dengan segala sesuatu yang ada pada diri peserta didik yang menunjang pembelajaran seperti intelegensi, bakat, kemampuan motorik pancaindra dan skema berfikir. Faktor ekstern merupakan segala sesuatu yang berasal dari luar diri peserta didik yang mengkondisikannya dalam pembelajaran, seperti pengalaman, lingkungan sosial, metode belajar mengajar, strategi belajar mengajar, fasilitas belajar dan dedikasi guru.

¹ Prof.Dr.H.A.R.Tilaar “*Kekuasaan dan pendidikan*” , (Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 2009)
Hal.6

Secara umum prestasi belajar di Indonesia ditentukan oleh kemampuan kognitifnya dalam memahami suatu materi pelajaran yang ditentukan di dalam kurikulum. Soemanto menyatakan bahwa tingkah laku kognitif merupakan tindakan mengenal atau memikirkan situasi di mana tingkah laku terjadi. Tingkah laku tergantung pada *insight* (pengamatan atau pemahaman) terhadap hubungan yang ada pada situasi. Dalam kognisi terjadi proses berfikir dan proses mengamati yang menghasilkan, memperoleh, menyimpan, dan memproduksi pengetahuan. Dengan demikian struktur kognitif sebagai hasil belajar yang diperoleh peserta didik mempunyai bentuk yang beraneka ragam.

Di kutip oleh Syaiful Bahri Djamarah, Slameto merumuskan pengertian tentang belajar. Menurutnya belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai pengalaman hasil individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.²

Pada proses pembelajaran motivasi belajar peserta didik dapat dianalogikan sebagai bahan bakar yang dapat menggerakkan mesin. Motivasi yang baik dan memadai dapat mendorong peserta didik menjadi lebih aktif dalam belajar dan dapat meningkatkan prestasi belajar di kelas.

Motivasi belajar merupakan peranan yang penting dalam menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan peserta didik untuk melakukan aktivitas belajar. Dalam hal ini sudah barang tentu peran guru sangat penting, bagaimana guru

² Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2011), hal.13

melakukan usaha-usaha untuk dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi agar anak didiknya melakukan aktivitas belajar dengan baik. Sebagaimana firman ALLAH SWT sebagai berikut :

لَهُرَّ مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُرَّ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُرَّ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِرَّ مِّنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah ALLAH. Sesungguhnya ALLAH tidak merubah sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila ALLAH menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan sekali-kali tak ada perlindungan bagi mereka selain Dia. (QS. Ar- Rad:11).³

Seperti yang dikatakan ayat di atas bahwa perubahan merupakan suatu kunci dimana seseorang untuk merubah menjadi lebih baik dalam hal apapun itu merupakan sumber dari diri sendiri dan termotivasi yang timbul dari dalam diri seseorang itu sendiri.

Motivasi merupakan sesuatu hal yang kompleks, motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua ini didorong karena adanya tujuan kebutuhan atau keinginan.

Dalam kegiatan belajar mengajar, apabila ada seseorang siswa, misalnya tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dikerjakan , maka perlu diselidiki sebab-sebabnya.

³ Al-Qur'an dan Terjemahannya, h.198

sebab-sebab itu biasanya bermacam-macam, mungkin ia tidak senang, mungkin sakit, lapar, ada problem pribadi dan lain-lain. Hal ini berarti pada diri anak tidak terjadi perubahan energi, tidak terangsang afeksinya untuk melakukan sesuatu, karena tidak memiliki tujuan atau kebutuhan belajar. Keadaan semacam ini perlu dilakukan daya upaya yang dapat menemukan sebab-musababnya kemudian mendorong seseorang siswa itu mau melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan, yakni belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dalam *pra-penelitian* dengan guru BK di SMP N 8 Bandar Lampung, diketahui bahwa terdapat 8 peserta didik kurang memiliki motivasi belajar yang tinggi. Hal ini terbukti dari laporan beberapa guru mata pelajaran yang menyatakan bahwa peserta didik kurang antusias dalam mengikuti pelajaran dan pesimis dengan kemampuan dirinya sendiri terutama pada pelajaran-pelajaran yang sulit seperti Matematika dan Fisika.

Peserta didik seringkali kurang percaya diri, jarang bersedia mengungkapkan pendapatnya ketika guru bertanya saat jam pelajaran berlangsung, jarang bersedia mengerjakan soal dari guru di depan kelas, dan kurang bersemangat ketika pelajaran berlangsung. Mereka takut apabila mereka menjawab salah dan ditertawakan teman-teman satu kelas. Suasana kelas juga sering menjadi pasif, murid hanya diam dan lesu dalam mengikuti pelajaran. Lebih lanjut guru BK juga mengatakan bahwa peserta didik hanya tertarik pada pelajaran-pelajaran tertentu yang dianggap mudah dan kurang begitu antusias terhadap mata pelajaran yang dianggap sulit seperti Matematika dan Fisika.

Antusias peserta didik terhadap beberapa pelajaran sangat kurang dan hal tersebut tentu saja memunculkan perilaku-perilaku yang pasif dalam kegiatan pembelajaran seperti mendengarkan penjelasan guru sambil tidur di kelas, beberapa peserta didik juga mengobrol dengan sesama peserta didik, dan tidak cepat tanggap dengan intruksi guru.⁴

Pada kegiatan belajar mengajar, apabila ada seorang peserta didik tidak memiliki tujuan untuk melakukan sesuatu atau tidak terangsang untuk berbuat sesuatu maka diselidiki sebab-sebabnya. Terkadang peserta didik tersebut tidak merasa senang ataupun memiliki masalah pribadi dan lain-lain. Keadaan semacam ini perlu dilakukan daya upaya yang dapat menemukan sebab musababnya kemudian mendorong seseorang peserta didik itu untuk melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan yakni belajar. Dengan demikian peserta didik perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi dalam dirinya.

Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan dan makna yang terkandung dalam belajar. Disebabkan oleh kemampuan berubah karena belajarlah, maka manusia dapat berkembang lebih jauh dari pada makhluk-makhluk lainnya, sehingga ia terbebas dari terhambatnya fungsi sebagai khalifah Tuhan dimuka bumi ini.

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi

⁴ Hasil Wawancara Dengan Guru BK SMPN 8 Bandar Lampung, 13 April 2016

sebagai hasil dan praktik dan penguatan yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu.

Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada peserta didik-peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar.

Di dalam kegiatan belajar mengajar motivasi belajar memiliki peran yang sangat penting. Dengan adanya motivasi belajar peserta didik dapat mengembangkan aktifitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan belajar. Sehingga apabila peserta didik memiliki motivasi belajar yang tinggi maka besar kemungkinan besar ia akan semakin mampu meraih prestasi gemilangnya.

Karena motivasi belajar memiliki peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar, maka masalah ini membutuhkan penanganan. Sebenarnya dari pihak guru pelajaran dan guru BK telah berupaya memberikan penanganan. Guru mata pelajaran berupaya memberikan semangat dan dorongan kepada peserta didik untuk lebih termotivasi dan melakukan beberapa variasi metode pembelajaran namun peserta didik hanya menunjukkan antusias di awal pelajaran.

Sebagaimana dikemukakan oleh Brown dan Sardiman, ciri-ciri peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang tinggi, antara lain:

1. Tertarik kepada guru, artinya tidak membenci atau bersikap acuh tak acuh.
2. Tertarik pada mata pelajaran yang diajarkan.

3. Mempunyai antusias yang tinggi serta mengendalikan perhatiannya terutama kepada guru.
4. Ingin selalu bergabung dalam kelompok kelas.
5. Ingin identitas dirinya diakui oleh orang lain.
6. Tindakan, kebiasaan dan moralnya selalu dalam kontrol diri.
7. Selalu mengingat pelajaran dan mempelajarinya kembali.
8. Selalu terkontrol oleh lingkungannya.
9. Tekun dalam menghadapi tugas atau dapat bekerja secara terus-menerus dalam waktu yang lama.
10. Ulet dalam menghadapi kesulitan dan tidak mudah putus asa, tidak cepat puas atas prestasi yang diperoleh.
11. Menunjukkan minat yang besar terhadap bermacam-macam masalah belajar.
12. Tidak cepat bosan dengan tugas-tugas rutin.
13. Dapat mempertahankan pendapatnya dan,
14. Lebih suka belajar sendiri tidak bergantung kepada orang lain.⁵

Sedangkan ciri-ciri peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah adalah sebagai berikut:

1. Memiliki waktu belajar yang sedikit;
2. Tidak memiliki tujuan belajar;
3. Tidak ulet dalam menghadapi kesulitan dalam belajar;

⁵ Muzzamilah, "Motivasi Belajar , Pengertian, Ciri-Ciri Dan Upaya" tersedia di : <https://muzzam.wordpress.com/2012/05/18/motivasi-belajar-pengertian-ciri-ciri-dan-upaya/>. (5 Juli 2017)

4. Memiliki usaha yang sedikit dalam belajar;
5. Tidak memiliki cita-cita yang jelas sehingga hasil belajar tidak memuaskan;
6. Tidak menyukai kegiatan belajar;
7. Kurang mengerjakan tugas; dan
8. Mudah putus asa.

Untuk itu apabila peserta didik yang mengalami kurangnya/ rendahnya motivasi belajar itu memiliki perilaku yang tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran, suka mengganggu kelas, sering mengingalkan pelajaran akibatnya banyak mengalami kesulitan belajar.

Belajar adalah suatu kata yang sudah akrab dengan semua lapisan masyarakat. Bagi pelajar dan mahapeserta didik kata “belajar” merupakan kata yang tidak asing. Bahkan sudah merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari semua kegiatan mereka dalam menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal. Kegiatan belajar mereka dilakukan setiap waktu sesuai dengan keinginan. Entah malam hari, siang hari, sore hari, atau pagi hari.⁶

Seseorang yang melakukan aktivitas belajar dan diakhiri dari aktivitasnya itu telah memperoleh perubahan dalam dirinya dengan pemilikan pengalaman baru, maka individu itu dikatakan telah belajar. Tetapi perlu diingat, bahwa perubahan yang terjadi akibat belajar adalah perubahan yang bersentuhan dengan aspek kejiwaan dan mempengaruhi tingkah laku.⁷

⁶ *Opcit*, Syaiful Bahri Djamarah, hal.12

⁷ *Ibid*, h,14

Jika hakikat belajar adalah perubahan tingkah laku, maka ada beberapa perubahan tertentu yang dimasukkan ke dalam ciri-ciri belajar, yaitu:

1. Perubahan yang terjadi secara sadar;
2. Perubahan dalam belajar bersifat fungsional;
3. Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif;
4. Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara;
5. Perubahan dalam belajar bertujuan dan terarah; dan
6. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku.⁸

Berdasarkan observasi awal (pra penelitian), khususnya pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016-2017 didapatkan informasi dari ibu Sri Susilawati S.Pd sebagai guru BK mengenai gambaran peserta didik yang memiliki prestasi belajarnya menurun . Berdasarkan pengamatan awal penulis menemukan gejala – gejala sebagai berikut :

1. Ada sebagian peserta didik yang kurang merasa senang atau kurang semangat dalam belajar;
2. Ada sebagian peserta didik yang mengikuti pelajaran semata – mata agar tidak tinggal kelas;
3. Ada sebagian peserta didik yang mengikut belajar bukan untuk menambah ilmu, tetapi diharuskan mengikuti; dan
4. Prestasi belajar rendah karena motivasi belajarnya rendah.⁹

⁸ *Ibid*, h,15-16

Apabila kegiatan belajar tidak didasarkan pada motivasi maka akan membawa sederet persoalan dalam belajar baik ketika disekolah, dirumah maupun ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Sehingga, dapatlah diramalkan bahwa peserta didik akan mengalami kegagalan dalam memperoleh keberhasilan belajar bahkan dalam hidup itu sendiri.

Dalam hal ini peserta didik diharuskan melakukan beragam kegiatan untuk menguasai materi pelajaran serta berupaya mengembangkan diri dalam segenap bidang kehidupan. penguasaan terhadap materi pelajaran tidak didapatkan begitu saja, tetapi harus ada bergagai usaha dengan serangkaian kegiatan yang harus dilakukan oleh peserta didik.

Dalam hal ini peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah atau kemampuan, kesanggupannya termasuk rendah, guru hendaknya melakukan usaha ataupun metode pembelajaran sebagai berikut:

- a. Sering mengulang bahan pengajaran agar peserta didik tersebut dapat lebih memahaminya.
- b. Pembicaraan guru jangan terlalu cepat, dan berikan contoh-contoh kongkret bagi setiap konsep yang dibahas.
- c. Pergunakan alat bantu sehingga dapat memperjelas bahan yang diberikan.
- d. Tugas dan pekerjaan yang diberikan kepada peserta didik yang rendah kemampuannya jangan terlalu banyak dan sulit yang dapat menimbulkan rasa rendah diri.
- e. Berikan penghargaan khusus setiap menunjukkan kemajuan belajarnya.
- f. Berikan tugas dan pekerjaan rumah secara teratur agar ia dapat mengejar ketinggalan dari peserta didik lain.
- g. Berikan perhatian khusus baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

⁹ Ardian, "Analisa Faktor Penyebab Menurunnya Prestasi Belajar" tersedia di : <http://manselatpanjang.blogspot.co.id/2011/03/analisa-faktor-penyebab-menurunnya.html> , 9 mei 2016

- h. Apabila terdapat diskusi atau kerja kelompok, jangan disatukan dengan anak pandai, namun disatukan dengan anak yang setaraf.
- i. Berikan pelajaran tambahan di luar waktu belajar bersama-sama dengan peserta didik yang setaraf kemampuannya.¹⁰

Upaya Guru BK secara umum bertugas memberikan pelayanan kepada konseli agar mampu mengaktifkan potensi fisik dan psikisnya sendiri dalam menghadapi dan memecahkan kesulitan-kesulitan hidup yang dirasakan sebagai penghalang atau penghambat perkembangan karir dalam bidang-bidang tertentu.¹¹

Berikut ini adalah data peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah terdapat 8 peserta didik dari hasil pra penelitian yang peneliti lakukan di SMPN 8 Bandar Lampung.

Tabel 1
Data Peserta Didik Kelas A Yang
Terindikasi Memiliki Motivasi Belajar Rendah
di SMPN 8 Bandar Lampung

No	Inisial Peserta Didik	Skor	Kriteria
1	RND	100	Rendah
2	NRM	90	Rendah
3	NRL	70	Sangat rendah
4	AJ	90	Rendah
5	UDN	100	Rendah
6	SGT	94	Rendah

¹⁰ Dr.H.Nana Sudjana, “*cara belajar peserta didik aktif dalam proses belajar mengajar*” bandung, sinar baru algensindo cetakan kelima 2010, Hal.39

¹¹ *Ibid*

7	DRWN	84	Rendah
8	IWN	75	Rendah

Sumber : Dokumentasi hasil perekapan skor motivasi belajar peserta didik SMPN 8 Bandar Lampung.

Terkait dengan data di atas, masalah yang mendasar dalam penelitian ini adalah sejauh mana guru bimbingan dan konseling melaksanakan layanan pembelajaran, khususnya “Efektivitas Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi adalah “Masih terdapat peserta didik kelas VIII yang mempunyai motivasi belajar yang rendah.”

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Rational Emotif Behavior Teraphy (REBT)* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMP N 8 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada penjelasan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok dengan teknik *rational emotif behavior therapy (REBT)* efektif dalam membantu meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP N 8 Bandar Lampung”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotif Behavior Therapy dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik ?
2. Untuk mengetahui peningkatan belajar para peserta didik ?

F. Kegunaan Penelitian

Agar peserta didik dapat meningkatkan motivasi belajarnya sehingga tercapai prestasi akademiknya dan mempertahankan prestasinya di sekolah.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Belajar Di Sekolah

1. Pengertian

Bimbingan belajar merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan yang penting diselenggarakan di sekolah. Pengalaman menunjukkan bahwa kegagalan-kegagalan yang dialami siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan oleh kebodohan atau rendahnya intelegensi. Sering kegagalan itu terjadi disebabkan mereka tidak mendapat layanan bimbingan yang memadai.

Layanan bimbingan belajar dilaksanakan melalui tahap-tahap : (a) pengenalan siswa yang mengalami masalah belajar; (b) pengungkapan sebab-sebab timbulnya masalah belajar; dan (c) pemberian bantuan pengentasan masalah belajar. Masalah belajar memiliki bentuk yang banyak ragamnya, yang pada umumnya dapat digolongkan atas:

- a. *Keterlambatan akademik*, yaitu keadaan siswa yang diperkirakan memiliki intelegensi yang cukup tinggi, tetapi tidak dapat memanfaatkannya secara optimal.

- b. *Ketercepatan dalam belajar*, yaitu keadaan siswa yang memiliki bakat akademik yang cukup tinggi atau memiliki IQ 130 atau lebih, tetapi masih memerlukan tugas-tugas khusus untuk memenuhi kebutuhan dan kemampuan belajarnya yang amat tinggi.
- c. *Sangat lambat dalam belajar*, yaitu keadaan siswa yang memiliki bakat akademik yang kurang memadai dan perlu dipertimbangkan untuk mendapat pendidikan atau pengajaran khusus.
- d. *Kurang motivasi dalam belajar*, yaitu keadaan siswa yang kurang bersemangat dalam belajar; mereka seolah-olah tampak jera dan malas.
- e. *Bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar*, yaitu kondisi siswa yang kegiatan atau perbuatan belajarnya sehari-hari antagonistik dengan yang seharusnya, seperti suka menunda-nunda tugas, mengulur-ngulur waktu, membenci guru, tidak mau bertanya hal-hal yang tidak diketahuinya.¹

2. Tujuan Bimbingan Dan Konseling

Bimbingan konseling disekolah bertujuan agar siswa mampu memecahkan beragam persoalan hidupnya dengan kemampuannya sendiri. Sehingga, ia dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat secara baik.

Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.²

Adapun tujuan khusus bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut dikaitkan langsung dengan permasalahan yang dialami

¹ Prayitno, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling", Jakarta : PT.Rineka Cipta, hlm 279-280.

² *Ibid*, hlm 114

oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu.³

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Fungsi suatu pelayanan dapat diketahui dengan melihat kegunaan, manfaat, ataupun keuntungan dan dapat diberikan oleh pelayanan yang dimaksud. Suatu pelayanan dapat dikatakan tidak berfungsi apabila ia tidak memperlihatkan kegunaan ataupun tidak memberikan manfaat atau keuntungan tertentu.

Bila ditinjau dari kegunaan dan manfaat yang dapat diperoleh melalui pelayanan bimbingan dan konseling, maka fungsi dari bimbingan dan konseling adalah :

a. Fungsi Pemahaman

Yaitu pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu klien, serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien. Fungsi pemahaman ini meliputi : Pemahaman tentang diri sendiri, pemahaman yang menyangkut latar belakang pribadi klien, kekuatan dan kelemahannya, serta kondisi lingkungannya. Pemahaman tentang masalah klien terutama menyangkut jenis masalahnya, intensitasnya, sangkut-pautnya, sebab-sebabnya, dan kemungkinan berkembangnya kalau tidak segera diatasi. Pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas, termasuk di dalamnya informasi

³*Ibid*, hlm 114

pendidikan, informasi jabatan atau pekerjaan, dan informasi sosial budaya.

b. Fungsi Pencegahan

Yaitu bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terhindarnya siswa dari berbagai permasalahannya yang setiap waktu dapat timbul, hingga menyebabkan kesulitan-kesulitan tertentu dalam proses perkembangan dirinya. Beberapa kegiatan bimbingan yang dapat dilakukan agar proses ini bisa berjalan efektif adalah dengan melangsungkan program berupa orientasi, bimbingan karir, kegiatan kelompok, dan lain-lain.

c. Fungsi Pengentasan

Melalui fungsi pengentasan ini, pelayanan bimbingan dan konseling setidaknya akan mampu mengatasi beragam permasalahan yang dialami oleh siswa. Pelayanan bimbingan dan konseling berusaha membantu dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapi siswa, baik dalam sifat, jenis, dan bentuknya. Dalam hal ini, pelayanan bimbingan dan konseling serta pendekatan yang dipakai dalam pemberian bantuan dapat bersifat konseling perorangan dan konseling kelompok.

d. Fungsi Pemeliharaan Dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpeliharanya dan berkembangannya berbagai potensi dan kondisi positif siswa dalam

rangka perkembangan dirinya secara terkembangnya berbagai potensi dan kondisi positif siswa dalam rangka perkembangan dirinya secara terarah dan berkesinambungan. Dengan demikian, siswa dapat diharapkan mencapai perkembangan kepribadian secara optimal.⁴

B. Motivasi Belajar

1. Pengertian motivasi

Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya.

Istilah motif 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, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.⁵

Mc. Donald mengatakan bahwa *“motivation is a energy change withen the person character by effective arausal and anticipacy goal reactions.”*

Motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang

⁴*Ibid*, hlm 195-217

⁵ Hamzah B. Uno, *“Teori Motivasi Dan Pengukurannya”*, Jakarta : PT.Bumi Aksara 2013,

ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan . perubahan pribadi didalam diri seseorang itu berbentuk suatu aktivitas nyata berupa kegiatan fisik. Karena seseorang mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapainya dengan segala upaya yang dapat dia lakukan untuk mencapainya.⁶

Motivasi belajar diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan.⁷

Menurut Woodworth dan Marques motif adalah suatu tujuan jiwa yang mendorong individu untuk aktifitas-aktifitas tertentu dan untuk tujuan-tujuan tertentu terhadap situasi disekitarnya.⁸

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensi terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan (*reinforced practise*) yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu.

Motivasi belajar dapat timbul karena faktor *intrinstik*, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita.

⁶ Lilik Sriyanti, "Psikologi Belajar " , Yogyakarta : Ombak, 2013, hlm 133

⁷ Sardiman, "Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar" , Jakarta : Rajawali Pers, 2014, hlm73.

⁸ Mustaqim, Abdul Wahid, "Psikologi Pendidikan" Jakarta : Rineka Cipta, 2010, hlm72-75.

Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik.⁹

Jadi, dapat disimpulkan dari beberapa pendapat diatas bahwa motivasi adalah suatu dorongan dari dalam diri individu untuk melakukan suatu perbuatan demi tujuan-tujuan tertentu agar mendapatkan hasil perubahan yang lebih baik, dan hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor *intrinsik* maupun *ekstrinsik*.

Indikator motivasi belajar disebut bahwa motivasi yang ada pada peserta didik memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. bertanya kepada guru atau peserta didik yang lain
2. mengajukan pendapat atau komentar kepada guru atau peserta didik
3. diskusi atau memecahkan masalah
4. mengerjakan tugas yang diberikan
5. membuat kesimpulan sendiri tentang pelajaran yang diterimanya
6. dapat memecahkan masalah dengan tepat
7. ada usaha untuk mempelajari bahan pelajaran yang diberikan oleh guru
8. bisa bekerja sama dan berhubungan dengan peserta didik yang lain
9. dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pada akhir pelajaran¹⁰

2. Fungsi Motivasi

Fungsi motivasi terbagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

- a) Mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul sesuatu perbuatan seperti belajar.
- b) Motivasi berfungsi sebagai pengarah. Artinya mengarahkan perbuatan kepencaapaian tujuan yang diinginkan.

⁹ *Ibid*, hlm 23

¹⁰ Isna Khania "penerapan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMK PGRI 2 Bandar Lampung" (skripsi IAIN 2015)

- c) Motivasi berfungsi sebagai penggerak. Ia berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.¹¹

Dari uraian diatas, dapat kita pahami bahwa tiga fungsi motivasi adalah untuk mendorong manusia agar berbuat dan menentukan arah perbuatannya serta untuk menyeleksi perbuatannya itu apakah sesuai dengan tujuannya yang diinginkan. Dengan kata lain, motivasi juga berfungsi untuk mendorong dan mengarahkan keinginan yang ada di dalam diri manusia

3. Macam-macam motivasi

Berdasarkan pengertian dan analisis tentang motivasi, maka pada pokoknya motivasi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.¹²

Adapun yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercakup didalam situasi belajar dan menemui kebutuhan dan tujuan-tujuan murid. Motivasi ini sering juga disebut motivasi murni. Motivasi yang sebenarnya yang timbul dari dalam diri siswa sendiri, misalnya keinginan untuk mendapat keterampilan tertentu.¹³

Sedangkan motivasi yang dimaksud motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar, seperti angka kredit, ijazah, tingkatan hadiah, dan persaingan. Motivasi ekstrinsik ini tetap diperlukan

¹¹ Oemar Hamalik, "*Proses Belajar Mengajar*", Jakarta : PT. Bumi Aksara 2013, hlm 161.

¹² *Ibid*, hlm, 162

¹³ *Ibid*, hlm, 162

di sekolah, sebab pengajaran di sekolah tidak semuanya menarik minat siswa atau sesuai dengan kebutuhan siswa.¹⁴

4. Pentingnya Motivasi Dalam Belajar

Pada hakikatnya individu ingin mencapai tujuan hidupnya dengan memenuhi semua kebutuhannya, begitu pula dalam belajar, tentunya tiap-tiap siswa ingin mencapai hasil yang memuaskan, hal ini tentu dapat terjadi dengan adanya motivasi belajar yang tinggi, motivasi timbul didorong oleh keinginan untuk memenuhi kebutuhan yaitu mencapai hasil.

Pentingnya motivasi belajar bagi siswa dan guru menurut Mudjiono bagi siswa pentingnya motivasi belajar adalah :

- 1) Menyadarkan kedudukan pada awal belajar, proses, dan hasil akhir.
- 2) Menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, yang dibandingkan dengan teman sebaya.
- 3) Mengarahkan kegiatan belajar.
- 4) Membesarkan semangat belajar.
- 5) Menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian bekerja.¹⁵

Motivasi dalam belajar akan ikut berperan dalam hasil yang akan diperoleh siswa, dengan motivasi siswa akan memiliki kekuatan yang mendorongnya untuk lebih berusaha dengan bersungguh-sungguh. Menjalani proses dari belajar itu dengan penuh semangat guna mendapatkan hasil yang optimal.

Motivasi belajar akan sangat penting diketahui oleh guru karena guru dapat memahami bermacam-macam motivasi belajar siswanya, guru akan lebih terarah

¹⁴*Ibid*, hlm, 163

¹⁵ Dewi Astini, "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Layanan Informasi Pada Siswa" Skripsi IAIN 2014.

untuk menjalankan tugasnya tidak hanya mengajar, guru sadar akan peran sertanya dalam memotivasi siswanya di sekolah. Guru akan lebih bersemangat dan bertanggung jawab dalam mengoptimalkan kemampuan siswanya. Keberhasilan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa juga bergantung pada usaha guru.

Sebagaimana dikatakan oleh Hamalik, menurut garis besarnya motivasi mengandung nilai-nilai dalam belajar sebagai berikut:

- 1) Motivasi menentukan tingkat berhasil atau gagalnya perbuatan belajar murid. Belajar tanpa adanya motivasi kiranya sulit untuk berhasil.
- 2) Pengajaran yang bermotivasi pada hakikatnya adalah pengajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan, dorongan, motif, minat yang ada pada murid.
- 3) Pengajaran yang bermotivasi menuntut kreativitas dan imajinasi guru untuk berusaha secara sungguh-sungguh mencari cara-cara yang relevan dan sesuai guna membangkitkan dan memelihara motivasi belajar siswa.
- 4) Berhasil atau gagalnya dalam membangkitkan dan menggunakan motivasi dalam pengajaran erat pertaliannya dengan pengaturan disiplin kelas.
- 5) Asas motivasi menjadi salah satu bagian yang integral dari pada asas-asas mengajar. Penggunaan motivasi dalam mengajar buku saja melengkapi prosedur mengajar, tetapi juga menjadi faktor yang menentukan pengajaran yang efektif.¹⁶

5. Sifat Motivasi

a. Kekuatan suatu motif

Suatu motif yang kuat tidak tentu kalau ini berlangsung lama, sedangkan suatu motif yang lama tidak tentu kalau kuat. Suatu motif yang lama berlangsung dapat menjadi motif yang mendalam, sehingga menguasai dan memberi arah dan mungkin mengubah keinginan motif yang lain-lain dari individu.

¹⁶*Opcit*, Hamalik, hlm 161.

- b. Motif yang berubah-ubah
Motivasi dalam belajar dapat dikatakan efektif apabila dapat memberikan penempatan mental pada belajar, kalau tidak motivasi ini malahan kekuatan yang merusak, bukanlah kekuatan yang membimbing.
- c. Motivasi asli dan motivasi yang didapat
Motivasi asli ialah motif-motif yang ditentukan secara struktural dan sosial, dan alamiah dalam arti bahwa arti motif itu umum pada manusia. Dengan lain perkataan ialah dorongan-dorongan yang kita jumpai setiap motif-motif yang alamiah ini dapat menjadi dasar dari motivasi yang diperlukan dalam belajar.
- d. Motif yang alamiah
Motif yang alamiah di sini terdiri atas yang ditentukan secara struktural : pernafasan, denyutan jantung, peredaran darah, sekresi glandula-glandula, fungsinya metabolisme, pertumbuhan dan kemasakan, pencernaan, anabolisme, dan katabolisme, pelepasan dan aktivitas yang otomatis, nafsu-nafsu dan semua perbuatan alat-alat indera.
- e. Motif-motif yang lebih ditimbulkan oleh faktor-faktor sosial dan fisik
Ini adalah peniruan, perasaan yang ada sebelum sesuatu terjadi, ketidaksabaran, kepayahan semua emosional, sentimen, talent, bakat, eksplorasi kebiasaan, rasa aman, keinginan akan kebahagiaan, manipulasi insentif dalam motif-motif ini dapat merubah motivasi individu.
- f. Motif yang negatif
Yang dimaksud dengan motif yang negatif antara lain ialah sakit, reaksi indera yang tidak menyenangkan, dipaksa melalui hal-hal yang tidak menyenangkan terutama kelelahan, ketakutan untuk direndahkan, kegagalan, ketakutan dipaksa untuk membuat suatu pilihan dan pobihi.
- g. Cara-cara mendapatkan motif
Cara-cara mendapatkan motif-motif yang baru didapatkan dengan bermacam-macam cara. Biasanya segala sesuatu yang baru dan segala perubahan dapat menumbuhkan motivasi yang baru.¹⁷

6. Bentuk Motivasi Dalam Belajar

Suatu hal yang penting berkaitan dengan motif ialah bahwa motif itu tidak dapat diamati secara langsung. Tetapi motif dapat diketahui atau terinferensi dari

¹⁷ *Opcit*, Mustaqim hlm72-75.

perilaku, yaitu apa yang dikatakan apa yang diperbuat oleh seseorang. Dari hal-hal tersebut dapat diketahui tentang motifnya. Misalnya mengapa seseorang pergi kuliah? Jawabannya akan berkaitan dengan motivasi, misalnya ingin belajar, ingin mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi, ingin mengangkat martabat orang tua, agar mudah memperoleh pekerjaan, dan sebagainya.¹⁸

Motivasi belajar siswa dapat tumbuh dari dalam diri (intrinsik) dan juga dari luar diri (ekstrinsik). Menurut Bahri Djamarah terdapat beberapa bentuk untuk meningkatkan motivasi belajar siswa antara lain sebagai berikut seperti memberi angka, hadiah, kompetisi, *Ego-Involvement*, memberi ulangan, mengetahui hasil, pujian, hukuman, hasrat untuk belajar, minat dan tujuan yang diakui.¹⁹ Dari beberapa bentuk yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar, namun yang paling tepat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar sesuai dengan peran seorang konselor, maka dapat diambil beberapa bentuk diatas sebagai berikut:

- a. Saingan atau Kompetisi. Persaingan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, baik persaingan kelompok maupun individu.
- b. *Ego-Involment*. Siswa dapat berusaha dengan baik untuk menjaga harga dirinya. Penyelesaian tugas dengan baik adalah simbol kebanggaan dan harga diri.
- c. Pujian. Pujian harus diberikan secara tepat kepada siswa. Dengan pujian diharapkan siswa dapat lebih termotivasi untuk belajar.

¹⁸ Bimo Walgito, "Pengantar Psikologi Umum" Yogyakarta : CV.ANDI OFFSET, hlm 241

¹⁹ Syaiful Bahri Djamarah, "Psikologi Belajar" Jakarta : Rineka Cipta, 2011, hlm 159-168

- d. Hasrat untuk belajar. Hasrat untuk belajar merupakan sesuatu yang disengaja oleh siswa untuk belajar. Ini berarti siswa benar-benar termotivasi untuk belajar.
- e. Minat. Minat dapat dibangkitkan dengan cara membangkitkan suatu kebutuhan dan memberi kesempatan untuk siswa mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.
- f. Tujuan yang diakui. Rumusan tujuan yang diakui dan diterima baik oleh siswa merupakan alat motivasi yang penting.

Dari beberapa bentuk atau cara-cara untuk meumbuhkan motivasi dalam belajar di atas dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok, dengan menggabungkan cara-cara di atas maka bimbingan kelompok yang digunakan dapat semakin membantu siswa dalam merangsang untuk lebih termotivasi dalam belajar. Dengan kompetisi yang ditimbulkan dalam proses konseling ini diharapkan dapat memicu timbulnya rasa persaingan yang sehat, kemudian dengan pujian diharapkan siswa akan menguatkan hal positif yang ia lakukan, dengan *ego involvement* siswa tentunya akan menjaga harga dirinya karena itu sebagai simbol kebanggaannya menjadi sesuatu yang lebih baik, dan tujuannya yang diakui akan mengarahkan siswa untuk membangkitkan minatnya akan sesuatu sehingga timbul hasrat untuk belajar. Dengan bentuk-bentuk motivasi di atas dan dinamika yang hidup dari proses bimbingan tentunya akan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar.

7. Unsur-Unsur Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Dalam kerangka pendidikan formal motivasi belajar ada dalam jaringan rekayasa pedagogis guru, dengan tindakan pembuatan persiapan mengajar, pelaksanaan belajar-mengajar.

a. Cita-cita atau aspirasi siswa

Dari segi emansipasi kemandirian, keinginan yang terpuaskan dapat membesar kemauan dan semangat belajar. Dari segi pembelajaran, penguatan dengan hadiah atau juga hukuman akan dapat mengubah keinginan menjadi kemauan, dan kemudian kemauan menjadi cita-cita. Cita-cita akan memperkuat motivasi belajar intrinsik maupun ekstrinsik. Sebab tercapainya suatu cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri.

b. Kemampuan siswa

Keinginan seorang anak perlu dibarengi dengan kemampuan atau kecakapan mencapainya. Keberhasilan perkembangan anak dalam membaca suatu buku bacaan akan menambah kekayaan pengalaman hidup. Kemampuan akan memperkuat motivasi anak untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan.

c. Kondisi jiwa

Kondisi siswa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi belajar. Seorang siswa yang sedang sakit, lapar, atau marah-marah akan mengganggu perhatian belajar. Dengan kata lain, kondisi jasmani dan rohani siswa berpengaruh pada motivasi belajar.

d. Kondisi lingkungan siswa

Lingkungan siswa dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan kemasyarakatan.

e. Unsur-unsur dinamis dalam belajar dan pembelajaran

Lingkungan siswa yang berupa lingkungan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan juga mengalami perubahan. Lingkungan budaya siswa yang berupa surat kabar, majalah, radio, televisi, dan film semakin menjangkau siswa. Kesemua lingkungan tersebut mendinamiskan motivasi belajar.

f. Upaya guru dalam membelajarkan siswa

Upaya pembelajaran guru di sekolah tidak terlepas dari kegiatan luar sekolah. Pusat pendidikan luar sekolah yang penting adalah keluarga, lembaga agama, pramuka, dan pusat pendidikan pemuda yang lain. Siswa sekolah pada umumnya tergabung dalam pusat-pusat pendidikan tersebut.

Guru profesional dituntut menjalin kerja sama pedagogis dengan pusat-pusat pendidikan tersebut.²⁰

8. Teori Atribusi

Menurut Jeanne Ellis Ormrod “faktor lainnya yang sangat penting dalam motivasi adalah sejauh mana peserta didik membuat hubungan mental antara hal-hal yang mereka lakukan dan hal-hal yang terjadi pada mereka. Kepercayaan peserta didik tentang perilaku dan faktor-faktor lain apa yang mempengaruhi berbagai peristiwa dalam kehidupan mereka dikenal sebagai atribusi”²¹

Atribusi peserta didik mempengaruhi sejumlah faktor yang secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi performa mereka di masa mendatang.

A. Reaksi emosional terhadap kesuksesan dan kegagalan

Peserta didik senang ketika mereka berhasil. Namun mereka juga memiliki rasa bangga dan puas jika mengatribusikan kesuksesan mereka dengan penyebab-penyebabnya internal misalnya, dengan sesuatu yang telah mereka lakukan sendiri. Jika mereka mengaitkan kesuksesan mereka dengan tindakan orang lain atau kekuatan-kekuatan eksternal lainnya, mereka cenderung merasa bersyukur daripada bangga. Demikian pula peserta didik biasanya merasa sedih dalam kadar tertentu setelah mengalami kegagalan. Jika mereka percaya bahwa mereka bertanggung jawab secara pribadi atas kegagalan tersebut, mereka juga mungkin merasa bersalah atau

²⁰ Dimiyati, Mudjiono, *“Belajar dan Pembelajaran”* Jakarta : Rineka Cipta, 2013, hlm 97-100.

²¹ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu Peserta Didik Tumbuh dan Berkembang*, (PT.Gelora Aksara Pratama, 2008), hlm 59

malu, dan perasaan tersebut mungkin memacu mereka untuk mengatasi kekurangan mereka. Jika menurut mereka orang lainlah yang bersalah.²²

C. Belajar

1. Pengertian belajar

Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.²³

Menurut pendapat James O. Whittaker, belajar sebagai proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.²⁴ Slameto (2003:2) mengemukakan bahwa “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.”²⁵ Howard L. Kingsley mengatakan belajar adalah proses di mana tingkah laku (dalam arti luas) ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan.²⁶

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah interaksi antara stimulus dan respon dalam proses perubahan tingkah laku dalam diri seseorang yang dilakukan melalui latihan atau pengalaman. Dalam dunia

²² *Ibid*, hal.122

²³ Slameto, “*Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*” Jakarta : Rineka Cipta, 2013, hlm 2

²⁴ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, PT.Rineka Cipta, Jakarta, 2011, hal.12

²⁵ *Ibid*, hal.13

²⁶ *Ibid*, hal.13

pendidikan, belajar merupakan proses siswa yang tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti dan sebagainya.

2. Prinsip-prinsip Belajar

Beberapa prinsip umum belajar yang dikemukakan beberapa ahli (Sukmadinata, 2011:165-167 dan Hanaifah dan Suhana, 2010:18-19) adalah sebagai berikut :

- a) Belajar merupakan bagian dari perkembangan.
- b) Belajar berlangsung seumur hidup
- c) Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh faktor bawaan (heredity), faktor lingkungan (environment), kematangan (time or maturation), serta usaha keras peserta didik sendiri (endeavor).
- d) Belajar mencakup semua aspek kehidupan.
- e) Kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu, baik dalam lingkungan keluarga (home schooling), sebagai pendidikan awal (tarbiyatul ula) bagi lingkungan masyarakat (nonformal education), dan di lingkungan sekolahnya (formal education).
- f) Belajar berlangsung dengan guru ataupun tanpa guru.
- g) Belajar yang berencana dan disengaja menuntut motivasi yang tinggi.
- h) Dalam belajar dapat terjadi hambatan-hambatan lingkungan internal seperti hambatan psikis dan fisik (psikosomatis), dan eksternal, seperti lingkungan yang kurang mendukung, baik sosial, budaya, ekonomi, keamanan, dan sebagainya.

- i) Untuk kegiatan belajar tertentu diperlukan adanya bimbingan dari orang lain, mengingat tidak semua bahan ajar dapat dipelajari sendiri. Sedangkan menurut Suprijono, prinsip-prinsip belajar yaitu “Pertama, prinsip belajar adalah perubahan perilaku. Kedua, belajar merupakan proses. Ketiga, belajar merupakan pengalaman”.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar menunjuk kepada hal-hal penting yang harus dilakukan sehingga proses pembelajaran yang dilakukan dapat mencapai hasil yang diharapkan. Prinsip-prinsip belajar juga memberikan arah tentang apa saja yang sebaiknya dilakukan dalam proses pembelajaran.

3. Ciri-ciri Belajar

Berdasarkan definisi belajar yang telah di kemukakan di atas, dapatlah dikatakan secara umum bahwa proses belajar adalah usaha untuk berubah. Sebagaimana yang dapat kita pahami bahwa belajar dalam realisasinya akan membawa perubahan kepada individu-individu yang melakukan proses belajar itu. Terkait dengan definisi tersebut belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, berikut ini akan di kemukakan beberapa ciri-ciri perubahan yang dihasilkan oleh belajar.

- a. Perubahan yang terjadi secara sadar. Hal ini sebagai mana yang dikatakan Bahri Djamarah bahwa individu yang belajar akan menyadari terjadinya

perubahan itu atau sekurang-kurangnya individu merasakan telah terjadi adanya suatu perubahan dalam dirinya.

b. Perubahan dalam belajar bersifat fungsional. Perubahan yang terjadi dalam diri individu berlangsung terus-menerus dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan ataupun proses belajar berikutnya.

c. Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif

Dalam perbuatan belajar, perubahan-perubahan itu selalu bertambah dan tertuju untuk memperoleh suatu yang lebih baik dari sebelumnya. Artinya makin banyak usaha belajar itu dilakukan maka akan makin baik pula perubahan yang diperoleh. Perubahan yang bersifat aktif artinya bahwa perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan karena usaha individu sendiri.

d. Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara

Perubahan yang terjadi karena proses belajar bersifat menetap atau permanen. Ini berarti bahwa tingkah laku yang terjadi setelah belajar akan bersifat menetap.

e. Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah

Artinya bahwa perubahan tingkah laku itu terjadi karena ada tujuan yang akan dicapai. Perubahan belajar terarah pada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari.

f. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku

Perubahan yang diperoleh individu setelah melalui suatu proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku. Jika seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap kebiasaan, keterampilan, pengetahuan, dan sebagainya.²⁷

Berasarkan uraian di atas jelaslah bahwa belajar adalah perubahan, kendati tidak semua perubahan terjadi akibat belajar. Sebab, jika perubahan itu tidak memiliki ciri-ciri sebagai mana yang dikemukakan di atas, maka perubahan yang dimaksud pun tidak akan pernah terjadi.

Kemudian, kaitannya dengan motivasi belajar adalah bagai mana motivasi yang di berikan kepada peserta didik dalam proses belajar itu mampu mendorong terjadinya perubahan sebagai mana perubahan yang dikehendaki di dalam proses belajar itu.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Slameto (2003:54-72) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasibelajar dapat dibedakan menjadi 2 macam, yaitu :

a. Faktor internal

(Faktor yang berasal dari dalam diri) yaitu kondisi jasmani dan rohani/psikologis siswa.

1. Faktor jasmani, terdiri dari :

²⁷ *Ibid*, hlm 15-16

- a) Faktor kesehatan; Cacat tubuh, riwayat penyakit .
- b) Faktor psikologis meliputi: Intelegensia, perhatian, bakat, minat, motivasi, bakat khusus, taraf pengetahuan yang dimiliki, taraf kemampuan berbahasa, taraf organisasi kognitif, motivasi, kepribadian, perasaan, sikap, minat, konsep diri, kondisi fisik dan psikis
- c) Faktor kelelahan; Kelelahan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.

b. Faktor eksternal

Faktor dari luar diri yaitu kondisi lingkungan di sekitar siswa.

1. Faktor keluargaberupa: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga.
2. Faktor sekolah mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.
3. Faktor masyarakat seperti kegiatan siswa dalam masyarakat, media massa, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat, yang semuanya mempengaruhi belajar siswa.

D. *Konseling Rasional Emotif Behavior Teraphy*

Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan konselor pada konseli dimana hal ini konselor membantu individu agar menyadari dirinya sendiri dan memberikan reaksi terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterimanya, selanjutnya membantu yang bersangkutan menentukan makna pribadi bagi tingkah laku tersebut dan mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan dan nilai-nilai untuk perilaku dimasa yang akan datang.²⁸

Rasional Emotive Therapy (RET) adalah salah satu teori konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensial yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek sadar akan objek objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas, berfikir, bernafsu, dan berkehendak.²⁹

Tujuan utama dari konseling rasional-emosif ialah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berfikir yang tidak logis itulah merupakan gangguan emosioanlnya. Atau dengan kata lain membebaskan dirinya dari cara berfikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.³⁰

²⁸ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 2004), hal.101

²⁹ Sofyan S.Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung : ALFABETA, 2007) hal.75

³⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Rineka Cipta, 2000) hal.100

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *RET* merupakan alah satu bentuk proses konseling(bantuan) yang diberikan oleh konselor terhadap konseli dalam mengubah pikiran yang irrasional menjadi rasional.

1. Karakteristik konseling rasional emotif teraphy

- a. aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling atau terpeutik, terapis/ konselor lebih aktif membantu mengarahkan konseli dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- b. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif dari konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
- c. Emotif-eksperinsial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk juga harus melihat aspek emotif konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
- d. Behavioristik, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan prilaku dalam diri konseli.
- e. Kondisional, artinya bahwa hubungan dilakukan dengan membuat kondisi-kondisi tertentu terhadap konseli melalui berbagai teknik condisioning untuk mencapai tujuan terapi konseling.³¹

Dari beberapa karakteristik konseling *RET* diatas dapat dijelaskan bahwa konselor mempunyai peranan yang lebih aktif dalam membantu mengarahkan konseli, hal yang perlu diperhatikan oleh konselor yakni aspek kognitif dan pemeahan masalahnya secara rasional, serta aspek emosi, dimana konselor mencoba menggali apa penyebab gangguan emosi tersebut. Proses konseling yang dibentuk harus ada perubahan pola berpikir dan prilaku yang positif bagi siswa, sesuai dengan yang

³¹ Angga Febri Qurochman, "Pelaksanaan Konseling *RET* Untuk Membantu Meningkatkan Kematangan Karir Peserta Didik". (Skripsi, IAIN Lampung, 2016)

diharapkan. Kondisi yang dibentuk pada saat konseling dibuat nyaman mungkin agar tujuan dapat tercapai.

2. Tujuan Konseling *Rasional Emotif Behavior Teraphy*

Tujuan umum Rational Emotive Behavior Therapy adalah mengajari konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri – esensi dan totalitasnya – dan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya.

Tujuan utamanya adalah “meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik”. Di kutip oleh Gerald Corey Menurut Ellis psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari ganguan-ganguan emosional yang dialami oleh mereka.³²

Dari hasil konseling yang telah dilakukan menggunakan RET diharapkan dapat merubah pola pikir konseli yang irrasional menjadi rasional. Seperti dalam penelitian ini diharapkan konseli dapat lebih fokus dalam belajar sehingga dapat meningkatkan prestasinya dalam belajar.

3. Langkah-langkah Konseling *Rasional Emotif Therapy*

³² Gerald Corey “*Teori dan Praktek Konseling &Psikoterapi*” (Bandung : Refika Aditama, 2009) hlm.245

- a. Konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Klien harus belajar untuk memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Konselor berperan ganda yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional.
- b. Konselor menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling rasional-emosif ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien, bahwa gagasan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis.
- c. Konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada klien bagaimana proses ketidak logisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.
- d. Konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan

mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.³³

Beberapa langkah tersebut dapat diterapkan oleh peneliti bahwa seorang konselor dalam hal ini harus mampu menunjukkan pikiran siswa yang tidak logis yang menjadi penyebab siswa menjadi kurang berprestasi dampak dari pola asuh orang tua mereka. Setelah siswa mengetahui pemikirannya yang tidak logis atau hal yang menyebabkan kurang berprestasi pada belajarnya, maka konselor dapat/mampu mengubahnya menjadi pemikiran yang logis seperti; siswa yang menjadi beprestasi. Setelah siswa mengetahui hal-hal yang tidak logis dalam pemikirannya maka tugas konselor adalah membritahukan akibat dari pikiran negatif/tidak logis tersebut, bahwasanya hal itu dapat merugikan dirinya sendiri. Langkah terakhir yakni, konselor meminta siswa yang mengalami masalah dengan prestasi belajarnya untuk dapat mengembangkan filosofis kehidupannya yakni bisa dengan cara siswa menuliskan hal-hal ositif yang ingin diraihnya sebagai motivasi diri.

4. Teknik-teknik Konseling Rasional Emotif Teraphy

REBT menggunakan beberapa teknik yang bersifat: (1) kognitif, yang terdiri dari: *Doing cognitive homework, Changing one's language, Psychoeducational methods, Referenting, Metode Semantic* (2)emotif yang terdiri dari: *Rational emotive imagery, Using humor, Role playing, Shame-attacking exercises, Use of force and vigor* (3) behavioristik

³³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Rineka Cipta, 2000) hal.102

yang terdiri dari: *Self-modeling*, *Social-modeling*, *Teknik Aversi*. Beberapa teknik tersebut dapat disesuaikan dengan kondisi konseli.

a. Teknik-teknik kognitif

Teknik konseling berdasarkan pendekatan kognitif digunakan dengan maksud untuk mengubah sistem keyakinan yang irasional konseli serta perilakunya yang negatif.

- 1) *Disputing irrational beliefs*, terapis aktif mendispute keyakinan irasional klien dan mengajarkan mereka cara untuk melakukan itu sendiri. Contoh Dispute :“Mengapa orang harus memperlakukan saya dengan adil”.
- 2) *Doing cognitive homework*, klien diharapkan untuk membuat daftar masalah mereka, mencari keyakinan pasti mereka, dan perselisihan keyakinan. Mereka dapat mengisi Formulir Self-Help REBT.
- 3) *Changing one's language*, bahasa tidak tepat adalah salah satu penyebab proses berpikir yang menyimpang. Dengan mengubah bahasa, Klien belajar bahwa “keharusan” dapat diganti dengan preferensi.
- 4) *Psychoeducational methods*, Terapis mengajarkan klien tentang sifat masalah mereka dan bagaimana kemungkinan untuk melanjutkan terapi. Mereka meminta klien tentang konsep khusus yang berlaku bagi mereka. Klien lebih mudah bekerja sama dengan program terapi jika mereka mengerti bagaimana proses terapi bekerja dan memahami mengapa teknik tertentu digunakan.

- 5) *Referenting* adalah intervensi di mana klien membuat daftar keuntungan dan kerugian dari mengubah keyakinan irasional mereka dan perilaku
- 6) *Metode Semantic*, misalnya, membantu klien mengubah “Saya tidak bisa” pernyataan kepada “aku belum bisa”.

b. Teknik-teknik emotif

- 1). *Rational emotive imagery*, Teknik ini merupakan bentuk latihan mental intens dirancang untuk membangun pola emosional yang baru dengan membayangkan diri mereka berpikir, merasa, dan berperilaku persis seperti yang mereka ingin pikirkan, rasakan, dan berperilaku dalam kehidupan nyata.
- 2). *Using humor*, REBT berpendapat bahwa gangguan emosi merupakan hasil dari membuat diri terlalu serius. Salah satu aspek menarik dari REBT adalah memupuk pengembangan rasa humor yang lebih baik dan membantu meletakkan hidup dalam perspektif.
- 3). *Role playing*, memiliki komponen emosi, kognitif, dan perilaku. Klien dapat melatih perilaku tertentu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan dalam situasi tertentu. Fokusnya adalah bekerja melalui keyakinan irasional yang mendasari yang terkait dengan perasaan yang tidak menyenangkan.

4). *Shame-attacking exercises*, mengembangkan latihan untuk membantu mengurangi rasa malu atas berperilaku dengan cara tertentu. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab, membantu klien serta melihat bahwa banyak dari apa yang mereka pikirkan ada hubungannya dengan cara mereka mendefinisikan realitas untuk diri mereka sendiri.

5) *Use of force and vigor*, penggunaan kekuatan dan energi sebagai cara untuk membantu klien keluar dari intelektual menuju pemahaman emosionalnya serta berdialog kuat dengan diri mereka sendiri di mana mereka mengekspresikan kepercayaan mereka kemudian mendispute nya dengan kuat.

c. Teknik-teknik behavioristik

1) *Self-modeling*, yaitu teknik yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model, dan klien akan mengikuti.

2) *Social-modeling*, yaitu membentuk perilaku baru melalui model sosial dengan cara imitasi dan observasi

3) *Teknik Aversi* (meredakan gangguan behavioral yang spesifik).

Teknik-teknik konseling tersebut dapat digunakan oleh konselor terhadap konseli daam upaya memberikan bantuan untuk memecahkan masalahnya menggunakan konseling *REBT*, agar hasil konseling dapat mencapai maksimal.

5. *Rasional Emotif Behavior Teraphy* dimulai dengan teori kepribadian ABC

- a. *Activating event (A)* yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang.
- b. *Belief(B)* yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.
- c. *Emotional consequence (C)* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.³⁴

Tindakan paling efisien untuk membantu orang-orang dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah dengan mengkonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaiman cara berfikir secara logis, sehingga mengajari mereka untuk mampu mengubah atau bahkan menghapuskan keyakinan-keyakinan irasionalnya.

6. Kelebihan dan Kelemahan Konseling *Rasional Emotif Behavior Teraphy (REBT)*

- a. Kelebihan

³⁴ Burhan Fantashi "*Bimbingan dan Konseling*" Tersedia di : <http://bimbingandankonseling07.blogspot.co.id/2012/11/rebt-rational-emotive-behavior-therapy.html?m=1> ,(5 Juni 2016)

- 1) Pendekatan REBT jelas, mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan konseli hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminologi REBT.
- 2) Dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.
- 3) Relatif singkat dan konseli dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara swa-bantu.
- 4) Menghasilkan banyak literatur dan penelitian untuk konseli dan konselor. Hanya sedikit teori lain yang dapat mengembangkan materi biblioterapi seperti ini dan terus-menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki selanjutnya, dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan kecemasan.

b. Kelemahan

- 1) Tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti schizophrenia, dan mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat.
- 2) Terlalu diasosiasikan dengan penemunya, Albert Ellis. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam memisahkan teori dari keeksentrikan Ellis.
- 3) Pendekatan ini langsung dan berpotensi membuat konselor terlalu fanatik dan ada kemungkinan tidak merawat konseli seideal yang semestinya.

- 4) Pendekatan yang menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu konseli mengubah emosinya.³⁵

E. Self Management

Manajemen diri secara umum terdiri dari tiga langkah utama, yaitu menentukan tujuan, memonitor dan mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri. Apabila tujuan pendidikan adalah untuk menghasilkan orang-orang yang mampu mendidik dirinya maka siswa harus belajar mengatur hidupnya dengan menentukan tujuannya sendiri, memonitor dan mengevaluasi perilakunya, dan menyediakan penguatan untuk dirinya.³⁶

Cormier & cormier mengatakan *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan suatu strategi. Dalam menggunakan prosedur *Self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek di lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.³⁷

Mappiare mengemukakan *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavior berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk

³⁵ *ibid*

³⁶ Dr.Hamzah B.Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta:PT.Bumi Aksara), Hlm 211

³⁷ Cormier &Cormier L.S. 1985.*Interviewing Strategies for Helpers*. Monterey California: Brooks/Cole Co. (Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA) tersedia di <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/605/438>.

membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjaran.³⁸

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Self management* merupakan suatu teknik terapi kognitif untuk memonitoring, kemudian mengevaluasi perubahan tingkah laku dalam belajar yang lebih efektif dengan menggunakan strategi, sehingga tercapai perubahan yang diharapkan.

F. Hipotesis

Ha :Pelaksanaan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan motivasi belajar.

Ho : Pelaksanaan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak efektif untuk meningkatkan motivasi belajar

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Pembahasan ini yaitu mengenai hasil penelitian terdahulu yang berkaitannya dengan judul yang diangkat yaitu Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Rational Emotif Behavior Therapy (*Rebt*) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar peserta didik.

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isna Khania bahwa “Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk

³⁸ Mappiere, Andi.2006.*Kamus istilah konseling dan terapi*.jakarta:PT.Raja grafindo persada. (Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA) tersedia di <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/605/438>.

Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik” dan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik self management efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.³⁹

2. Penelitian yang dilakukan oleh Beny Ida Suryani “Efektifitas Konseling Perorangan *REBT* Untuk Mengatasi Motivasi Belajar Rendah Pada Anak Berbakat Berprestasi Kurang (*UNDERACHIEVER*)”. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Beny dengan teknik *REBT* sangat efektif untuk mengatasi motivasi belajar rendah pada peserta didik.⁴⁰
3. Skripsi dengan judul “Implementasi Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Konseling Kelompok” penelitian yang dilakukan oleh Indah Purwati, dan hasilnya pun cukup memuaskan yakni konseli mengalami perkembangan yang positif.⁴¹
4. Menurut hasil penelitian yang diteliti oleh Esty Rokhyani menggunakan Konseling Rational Emotif dalam membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling rational emotif dengan teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian tes dari kategori tinggi menjadi kategori

³⁹ Isna Khania “*Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik DI Sekolah Menengah Kejuruan*”. (Skripsi, Bandar Lampung, 2015)

⁴⁰ Beny Ida Suryani “Efektifitas Konseling Perorangan *REBT* Untuk Mengatasi Motivasi Belajar Rendah Pada Anak Berbakat Berprestasi Kurang (*UNDERACHIEVER*)”.(Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013)

⁴¹ Indah Purwati “Implementasi pendekatan *REBT* Untuk meningkatkan motivasi belajar dengan menggunakan konseling kelompok”. (Skripsi, IAIN Raden Intan Lampung, 2016)

sedang bawah. Serta terbukti pula menurunkan skor kecemasan menghadapi ujian atau tes pada subyek kelompok eksperimen secara signifikan.⁴²

5. Selanjutnya penelitian yang diteliti oleh Gus Riries Nahdliyatul Awaliyah dengan judul meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Bullying* menggunakan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling rational emotif dengan teknik *homework assigment*, dan hasilnya pun cukup memuaskan yakni konseli mengalami perkembangan yang positif.⁴³

⁴² Esty Rokhyani, "Efektifitas Konseling Rational Emotif Dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian". (Skripsi, Nganjuk, 2010)

⁴³ Gus Riries Nahdliyatul Awaliyah, "meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Bullying* menggunakan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy". (Skripsi, Semarang, 2014)

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya. Metode Penelitian merupakan suatu hal yang penting dalam suatu penelitian ilmiah. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tergantung pada ketepatan metode yang digunakan, dengan metode yang benar akan didapat cara pengambilan dan analisis data yang benar pula sehingga dapat diperoleh kesimpulan yang tepat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Terdapat dua metode pokok yang digunakan untuk memperoleh data penelitian, yaitu metode kualitatif dan kuantitatif. Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan metode kuantitatif. Azwar menyatakan bahwa penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya dengan data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika¹. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah tata cara dalam melaksanakan penelitian dengan melakukan berbagai upaya untuk mencari fakta serta mencapai tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan penelitian tersebut. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 8 Bandar

¹ Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2003), h. 5.

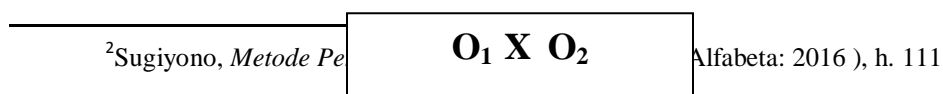
Lampung dengan melihat hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, sehingga diakhir penelitian akan diperoleh gambaran umum yang komprehensif tentang hal tersebut.

B. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Dalam metode eksperimen seorang peneliti diharapkan dapat merubah suatu keadaan tertentu menjadi terkendali setelah dilakukan suatu perlakuan. Dengan demikian metode penelitian desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Menurut Sugiono jenis desain *One Group Pretest And Posttest Design* yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan². Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi konseling *REBT* dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi konseling *REBT*. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Desain di gambarkan sebagai berikut:



Gambar.1.*One Group Pretest And Posttest Design*

Keterangan:

O₁ :*Pretest* yaitu pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan

O₂ :*Postttest* yaitu pengukuran akhir setelah diberikan perlakuan

X :Perlakuan bimbingan kelompok

C. Variabel Penelitian

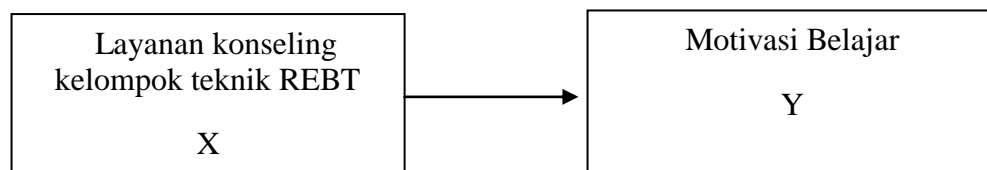
Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel adalah objek penelitian yang menjadi titik pusat perhatian dalam suatu penelitian. Azwar menjelaskan bahwa dalam setiap penelitian, peneliti dapat salah satu atau beberapa diantaranya banyak variabel bebas yang mempengaruhi variabel tergantung yang menjadi fokus penelitian³. Dalam penelitian ini berdasarkan judul yang telah ditetapkan yaitu ”Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotif Behavior Theraphy* (REBT) untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu :

³ Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2006), h. 94.

1. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat), variabel ini yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik REBT.
2. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah motivasi belajar peserta didik.

Dalam penelitian ini terdiri dua variabel yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), yang akan digambarkan sebagai berikut:

Gambar.2
Variabel Penelitian



D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Proses pengubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian⁴. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah:

⁴ Azwar, Saifuddin, 2003. *Op. Cit* h.62- 97.

Tabel.2

Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Skala ukur
Independen: Layanan konseling kelompok teknik REBT	<p>Layanan konseling kelompok REBT merupakan salah satu bentuk proses konseling yang dilakukan secara kelompok, yang diberikan oleh konselor terhadap konseli dalam mengubah pikiran yang irrasional menjadi rasional.</p> <p>Karakteristik konseling REBT; aktif-direktif, emotive eksperinsial, behavioristik, kondisional.</p>	menggunakan skala likert	Penyebaran angket	Interval
Dependen: Motivasi belajar	<p>Belajar merupakan usaha untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Motivasi belajar dapat tumbuh dari dalam diri (intrinsik) dan juga dari luar diri (ekstrinsik).</p> <p>Upaya untuk meningkatkan motivasi belajar; saingan atau kompetensi, <i>ego-involment</i>, pujian, hasrat untuk belajar, minat, dan tujuan yang diakui.</p>			

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah totalitas dari semua subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan⁵. Populasi bukan hanya orang, tetapi juga dan benda-benda alam yang lain. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek/ subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki objek/ subyek ini.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 332 peserta didik, sebagaimana yang terdapat dalam tabel 2 berikut :

Tabel 3
Populasi Peserta Didik

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII A	38
2	VIII B	40
3	VIII C	42
4	VIII D	39
5	VIII E	45
6	VIII F	42
7	VIII G	43
8	VIII H	43
Jumlah		332

Sumber : *Dokumentasi data siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung.*

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada

⁵ M. Iqbal Hassim, *Pokok-pokok Metodologi Penelitian & Aplikasinya*. (Jakarta : Ghalia Indonesia. 2002). h. 50

pada populasi maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Sampel yang diambil adalah sampel representatif (mewakili). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah beberapa anggota populasi, yaitu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan⁶. Dalam hal ini penelitian dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu karakteristik peserta didik yang mempunyai motivasi belajarnya rendah dan bersedia mengikuti penelitian ini dengan cara mengisi angket kuesionernya.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang diperlukan dalam mengungkap permasalahan yang diperlukan. Data merupakan faktor pendukung yang diperlukan peneliti untuk sumber informasi atau penelitian. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Wawancara (*Interview*)

“wawancara adalah proses Tanya jawab yang berlangsung secara lisan dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-

⁶Sugiono *Ibid*, hlm. 217

informasi atau keterangan-keterangan”⁷. Wawancara dapat dilakukan secara *terstruktur* maupun *tidak terstruktur*, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon⁸.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa metode interview merupakan alat pengumpul informasi yang dilakukan secara langsung oleh dua orang atau lebih komunikasi secara lisan. Adapun peneliti menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur dalam melakukan wawancara untuk memperoleh dan mengumpulkan data terkait penelitian yang sedang dilakukan. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dari Guru Bimbingan dan Konseling (BK) tentang kondisi dan latar belakang peserta didik yang terdapat di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

2. Angket (*Kuesioner*)

“Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”⁹. Angket atau kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mencari hubungan antara variabel X (layanan konseling kelompok dengan teknik REBT) dengan variabel Y (motivasi belajar) pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Dari angket tersebut Responden memilih satu dari lima pilihan jawaban yang ada pada kuesioner dengan

⁷ Arikunto, Op. Cit., h. 83.

⁸ Sugiyono, Op. Cit., h. 194

⁹ *Ibid*, h. 199

menggunakan *Skala Likert*, *Skala Likert* adalah dimana digunakan skorsing atau nilai jawaban. Skala-skala ini menggunakan model *Skala Likert* yang mempunyai pilihan jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (RR), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skor dalam setiap item berkisar dari 5 sampai dengan 1 diberikan untuk item yang bersifat *favourable*, sedangkan untuk *unfavourable* bergerak dari 1 sampai 5.

Tabel 4
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	SS	S	RR	TS	STS
<i>Favorable</i> (pernyataan positif)	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (pernyataan negatif)	1	2	3	4	5

3. Dokumentasi

“metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda, dan sebagainya.”¹⁰ Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu dokumentasi mengenai layanan konseling kelompok peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

¹⁰ Suharsimi Arikunto, Op. Cit., H. 236.

G. Instrumen Penelitian dan Uji Persyaratan Instrumen

1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik, semua fenomena ini disebut variabel penelitian”¹¹. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket, dalam angket tersebut data yang diungkapkan ialah mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik REBT untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung, adapun pengukuran data yang dilakukan dari hasil instrument tersebut peneliti menggunakan skala ukur jenis Likert.

Menurut Sugiyono, “skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, jawaban dari setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif”¹². Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert dalam bentuk checklist.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai hubungan interaksi teman sebaya dengan perilaku merokok adalah dengan metode angket yang menggunakan daftar pertanyaan tertulis. instrumen berupa pertanyaan dan pengamatan berdasarkan indikator variabel penelitian, adapun kisi-kisi angket, akan dijabarkan melalui jabaran variabel penelitian sebagai berikut:

¹¹ Sugiyono, Op. Cit.,h. 148

¹² Ibid, h. 134

Tabel 5

Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar

Sub indikator	Indikator	Item (+)	Item (-)	jumlah
1. Ketekunan dalam belajar	1. Kehadiran disekolah	1,	6,8,30	4
	2. Mengikuti PBM	2,4,	5	3
	3. Belajar dirumah	9		1
2. Ulet dalam menghadapi kesulitan	1. Sikap terhadap kesulitan	27,32	12	3
	2. Usaha mengatasi kesulitan	13,35	14	3
3. Berprestasi dalam belajar	1. Keinginan untuk berhasil	15,16,29,31	17,28,10	7
	2. Kualifikasi hasil	18,19,11	20,21	5
4. Mandiri dalam belajar	1. Penyelesaian tugas/ PR	22,23,33,34,7	24,25,36	8
	2. Menggunakan kesempatan diluar jam pelajaran	26	3	2
Jumlah				36

2. Uji Persyaratan Instrumen

Instrument merupakan alat untuk mengukur, mengobservasi, atau dokumentasi yang dapat menghasilkan data kuantitatif.¹³

a. Uji Validitas

Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Menurut Sugiyono, valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

¹³Sugiono. *Op. Cit.* h. 72.

Untuk mengetahui kevalidan instrumen dalam penelitian ini. Instrument yang valid adalah instrument yang mampu mengukur apa yang seharusnya diukur.¹⁴ Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment* dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{ (N \sum Y^2) - (\sum Y)^2 \}]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien validitas item yang dicari
- X : Skor responden untk tipa item
- Y : Total skor tiap responden dari seluruh item
- $\sum X$: jumlah skor dalam distribusi X
- $\sum Y$: jumlah skor dalam distribusi Y
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor X
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor X
- N : jumlah subjek

b. Uji Reliabilitas

Reabilitas adalah derajat ketetapan dan ketelitian yang ditunjukkan oleh instrumen pengukuran sehingga dapat dipercaya. Uji reliabilitas diharapkan memperoleh data yang dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Dengan uji reliabilitas dapat diketahui taraf sejauh mana tes itu sama dengan dirinya

¹⁴Sugiono. Ibid., 72

sendiri; atau kalau dikatakan secara populer reliabilitas sesuatu tes adalah keajegan suatu tes. Reliabilitas mengandung persamaan dengan validitas dalam keduanya itu dibandingkan dengan sesuatu; bedanya apabila validitas itu alat pembandingnya adalah hal yang diluar tes itu (atau tes item) yaitu kriteria, sedangkan pada reliabilitas alat pembanding itu adalah tes itu sendiri. Sedangkan teknik uji reliabilitas yang digunakan adalah teknik statistik dengan rumus korelasi *Alpha Cronbach* sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_1} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Realibilitas instrument

k : Banyaknya butir pertanyaan/banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varian butir

σ^2_1 : Varian total¹⁵.

H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data. Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

1. *Editing*

Editing adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, karena kemungkinan data yang masuk (*raw data*) atau data terkumpul itu

¹⁵Suharsimi Arikunto, 171

tidak logis dan meragukan. Tujuan *editing* adalah untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi. Pada kesempatan ini, kekurangan data atau kesalahan data dapat dilengkapi atau diperbaiki baik dengan pengumpulan data ulang ataupun dengan interpolasi (penyisipan).

2. *Coding*

Coding adalah pemberian/pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka-angka/huruf-huruf yang memberikan petunjuk, atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis.

3. *Processing*

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program *SPSS* .

4. *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak.¹⁶

I. Metode Analisis Data

Menurut Arikunto yang dikutip oleh sugiyono, mengemukakan reliabilitas adalah kemantapan alat pengumpul data sehingga akan diajukan uji coba tes.

¹⁶Sugiyono, *Op.Cit*, hal 85.

Instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama.¹⁷ Pengujian ini akan menggunakan bantuan program *SPSS* .

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penelitian eksperiment bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yang mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan motivasi belajar sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik REBT menggunakan statistik Uji t yaitu t-test.

Rumusnya adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2d}{N(N-1)}}}$$

keterangan:

- Md : mean dari deviasi (d) antara *post-test* dan *pre-test*
 Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi
 N : banyaknya subjek
 Df : atau db adalah N-1.¹⁸

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti maka data yang akan diperoleh akan dianalisis dan diolah dengan bantuan program *SPSS*.

¹⁷ Sugiono, *Op.Cit.* h. 72.

¹⁸ Sugiyono, *Ibid* , hal 85

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 8 Bandar Lampung, motivasi belajar yang rendah akan berpengaruh pada hasil belajar peserta didik di sekolah. Peneliti dalam menangani permasalahan yang terjadi menggunakan layanan bimbingan konseling kelompok. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling kelompok ini peneliti menggunakan sampel beberapa peserta didik kelas VIII dan peserta didik mengikuti bimbingan konseling kelompok. Pengambilan sampel ini berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada peserta didik, dari hasil angket motivasi belajar yang diberikan kepada peserta didik terdapat 8 (delapan) peserta didik memiliki motivasi belajar rendah. Sebelum diberikan pemberian layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Teraphy (REBT)* peserta didik diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebagai salah satu etika dalam penelitian. Setelah itu peserta didik mengikuti konseling kelompok dan mengisi angket/kuesioner.

B. Deskripsi Data

1. Hasil Angket *Pretest* Motivasi Belajar Peserta Didik

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal motivasi belajar peserta didik di kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) 8 Bnadar Lampung. Berikut disajikan hasil atau kondisi *pretest* peserta didik:

Peneliti mengambil sampel 8 (Delapan) peserta didik. 7 (Tujuh) peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah dan 1 (Satu) peserta didik memiliki motivasi belajar sangat rendah. Berikut disajikan hasil *pretest* 8 (delapan) sampel peserta didik.

Tabel 6

Hasil *Pretest* Motivasi Belajar Peserta Didik

No	Inisial peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	RND	100	Rendah
2	NRM	90	Rendah
3	NRL	70	Sangat Rendah
4	AJ	90	Rendah
5	UDN	100	Rendah
6	SGT	94	Rendah
7	DRWN	84	Rendah
8	IWN	75	Rendah

2. Hasil angket *posttest* motivasi belajar peserta didik

Setelah memberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok, maka peneliti mengukur kembali motivasi belajar peserta didik di SMPN 8 Bandar Lampung, adapun hasil *posttest* motivasi belajar peserta didik sebagai berikut:

Tabel 7

Hasil *Posttest* Motivasi Belajar

No	Inisial peserta didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	RND	125	Sedang
2	NRM	130	Sedang
3	NRL	132	Sedang
4	AJ	140	Tinggi
5	UDN	120	Sedang
6	SGT	140	Tinggi
7	DRWN	110	Sedang
8	IWN	131	Sedang

Berdasarkan tabel 1.3 tersebut setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* pada peserta didik kelas VIII SMPN Bandar Lampung, sehingga menghasilkan perubahan hasil motivasi belajar peserta didik. Dapat dilihat dari hasil angket motivasi belajar peserta didik, terdapat 6 (enam) peserta didik memiliki motivasi belajar sedang dan 2 (dua) peserta didik memiliki motivasi belajar tinggi. Jadi dapat disimpulkan

bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)*.

3. Hasil *pretest*, *posttest*, dan *score* peningkatan motivasi belajar peserta didik.

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* didapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* dapat dilihat pada tabel 1.4 sebagai berikut:

Tabel 8

Deskripsi data *Pretest*, *Posttest*, *score* Peningkatan

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Score</i> Peningkatan
1	100	125	25
2	90	130	40
3	70	132	62
4	90	140	50
5	100	120	20
6	94	140	46
7	84	110	26
8	75	131	56
Σ	703	1028	325
Rata-rata	87,875	128,5	

Berdasarkan hasil penghitungan pretest 8 (delapan) sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata motivasi belajar peserta didik rendah dengan nilai $703:8 = 87,875$. Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* peserta didik cenderung meningkat menjadi tinggi dengan angka $1028:8 = 128,5$.

Berikut dapat dilihat peningkatan motivasi belajar peserta didik dilihat dari peningkatan tiap indikator motivasi belajar dapat dilihat di tabel 1.5 sebagai berikut:

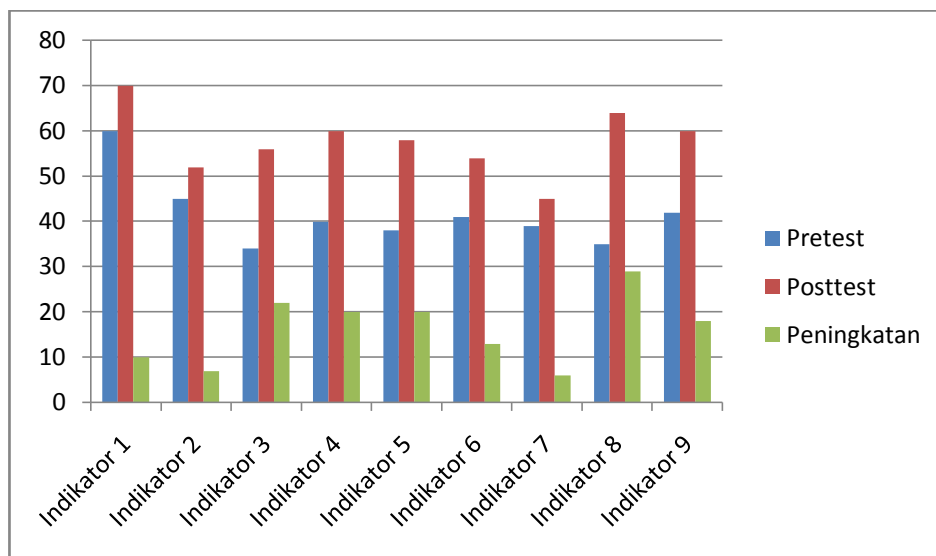
Tabel 9
Hasil Persentase Skor
Berdasarkan Indikator Motivasi Belajar
Pada Peserta Didik Sebelum Dan Setelah Memperoleh *Treatment*

No	Indikator	% Skor		% Skor Peningkatan
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Bertanya apabila belum jelas kepada guru atau teman	60	70	10
2	Mengajukan pendapat atau komentar	45	52	7
3	Diskusi atau memecahkan masalah	34	56	22

4	Mengerjakan tugas yang diberikan	40	60	20
5	Membuat kesimpulan sendiri tentang materi pelajaran	38	58	20
6	Dapat memecahkan masalah belajar dengan tepat	41	54	13
7	Mempelajari pelajaran yang diberikan oleh guru	39	45	6
8	Bekerjasama dengan teman dan guru	35	64	29
9	Menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru	42	60	18
	Σ			
	Persentase skor rata-rata	374	519	145

Peningkatan motivasi belajar peserta didik setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik peningkatan berikut ini:

Gambar3
PersentaseSkorPeningkatanTiapIndikatorMotivasiBelajarPesertaDidik
Sebelum Dan SesudahMendapatkanKonselingRational Emotif Behavior
Therapy



Berdasarkan tabel

4.5

dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan skor antara sebelum dan sesudah pemberian terapi.

Tabel10
Hasil Uji t Paired Sample t test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-4.06250	15.55578	5.49980	-53.62995	-27.62005	7.387	7	.000

Dari tabel 4.6 dapat diketahui bahwa t adalah 7.387 *mean* $-4,06250$ kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,387 > 1,895$), dengan demikian Motivasi Belajar Peserta Didik di SMPN8 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT*. Dan sig $0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling *REBT* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan Motivasi Belajar peserta didik SMPN 8 Bandar Lampung.

C. Deskripsi proses pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Deskripsi proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses konseling kelompok dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan terakhir. Kemudian hasil pengamatan yang telah

dilakukan selama proses konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* akan dijelaskan dibawah ini:

1. Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama ini adalah tahap perkenalan dan penjelasan tentang layanan konseling kelompok masalah peserta didik. Konseling dilakukan pada hari jum'at tanggal 2 april 2017 yang berdurasi 45 menit , peserta didik (RND, NRM, NRL,AJ, UDN, SGT, DRWN, dan IWN). Proses konseling diawali dengan opening seperti menyambut konseli dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan baik dengan konseli. Tujuannya adalah agar peserta didik merasa aman, nyaman, dan percaya dengan peneliti, sehingga peserta didik dapat hadir dengan sukarela dan terbuka saat menceritakan masalahnya, kemudian mengadakan kontrak kasus, membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan pertama ini, menjelaskan mengenai asas yang digunakan dalam konseling, menjelaskan pembatasan peran konselor dan peserta didik, serta menjelaskan tentang konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* itu sendiri secara sederhana. Tidak lupa juga peneliti berusaha meyakinkan konseli bahwa peneliti akan merahasiakan segala data atau informasi baik verbal maupun non verbal dengan siapa pun selain konseli dan tidak akan berpengaruh pada hasil rapat peserta didik, peserta didik merasa cemas ketika masalahnya akan berpengaruh pada nilai raport peserta didik.

Setelah suasana kondusif, peneliti mulai menanyakan apakah benar bahwa peserta didik memiliki motivasi belajar yang rendah. Peneliti mencoba

menanyakan tentang informasi yang telah didapatkan dari pengisian dari hasil angket motivasi belajar. Untuk mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

2. Pertemuan kedua

Pada tahap *assesment* ini permasalahan motivasi belajar peserta didik, pertemuan kedua ini sebelumnya peserta didik sudah menceritakan tentang permasalahannya. Konseling dilakukan pada hari rabu tanggal 5 april 2017 yang berdurasi 45 menit, peserta didik , peserta didik (RND, NRM, NRL,AJ, UDN, SGT, DRWN, dan IWN). Seperti biasa sebelum dilakukan pembahasan inti, peneliti melakukan opening dengan menyambut peserta didik dengan baik, memberi salam, menyapa ,membicarakan topik misalnya, menanyakan kabar dan perkembangan peserta didi, serta menggunakan kalimat yang membuat konseling merasa nyaman. Kemudian memasuki pembahasan inti, pada hari ini peneliti berusaha mengidentifikasi masalah apa yang mengawali peserta didik memiliki motivasi belajar rendah. Peserta didik diajak untuk menceritakan peristiwa atau penyebab apa saja yang mengawali konseli mempunyai motivasi belajar yang rendah.

Kemudian setelah diketahui penyebabnya, peneliti mengajak konseli menemukan ini masalahnya serta memberi gambaran apabila perilaku tersebut tidak diubah, dikhawatirkan prestasi akan menurun, orang tua akan kecewa yang sudah membiayai, dan dampak lebih buruk lagi dimungkinkan akan tidak naik

kelas. Peneliti juga berusaha memberi gambaran hal-hal yang menarik dalam kehidupan dan memotivasi konseli untuk bisa berubah ke arah yang lebih baik. Untuk mengakhiri pertemuan konseli pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseli kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

3. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga ini peneliti memasuki tahap *goal setting* atau menentukan tujuan konseling yaitu menetapkan permasalahan motivasi belajar rendah. Konseling dilakukan pada hari Kamis tanggal 10 April 2017 yang berdurasi 45 menit, peserta didik (RND, NRM, NRL, AJ, UDN, SGT, DRWN, dan IWN). Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut peserta didik dengan baik, memberi salam, menyapa, membangun hubungan baik misalnya, menanyakan kabar, serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik merasa nyaman dan akrab. Kemudian memasuki pembahasan inti, peneliti membimbing dan memantapkan tujuan yang akan dicapai dalam konseling yaitu untuk dapat meningkatkan motivasi dalam belajar yang dialami peserta didik sehingga ia mampu meningkatkan motivasi belajarnya. Peneliti juga membantu peserta didik memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan tersebut. Setelah diketahui hambatannya, kemudian peneliti mengajak konseli untuk lebih mengetahui hambatannya, kemudian peneliti mengajak konseli untuk lebih mengetahui sub-sub tujuan yang ingin dicapai dahulu hingga akhirnya

tujuan umum dalam konseling dapat tercapai. Untuk mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

4. Pertemuan keempat

Konseling dilakukan pada tanggal 14 April 2017 yang berdurasi 45 menit, peserta didik (RND, NRM, NRL,AJ, UDN, SGT, DRWN, dan IWN). Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membangun hubungan baik seperti menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik nyaman dan akrab untuk memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan keempat ini proses konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* telah memasuki tahap *technique implementation* yaitu tujuan yang ingin dicapai berkaitan dengan permasalahan motivasi belajar rendah peserta didik. Pada tahap ini peneliti menentukan teknik konseling yang akan digunakan dalam konseling, yaitu teknik *self management*. Kemudian peneliti menjelaskan tentang prosedur teknik tersebut. Tujuan teknik ini adalah untuk membantu peserta didik dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru yaitu bertanggung jawab dalam belajar. Dalam hal ini peserta didik akan melakukan pantau diri atau *self monitoring*, evaluasi diri, tahap pemberian *reward* dan konsekuensi. *Self monitoring* yang disepakati konseli adalah sesuai tujuan konseling yang telah

ditentukan pada tahap *goal setting*. Kemudian peneliti mengajak peserta didik untuk menentukan *reward* jika berhasil melaksanakan *self monitoring* dengan baik dan menentukan konsekuensinya apabila konseli tidak melaksanakan *self monitoring*. Setelah menentukan *reward* dan konsekuensi, peneliti meminta konseli untuk benar-benar melakukan. Untuk mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

5. Pertemuan kelima

Konseling dilakukan pada tanggal 17 April 2017 yang berdurasi 45 menit, peserta didik (RND, NRM, NRL,AJ, UDN, SGT, DRWN, dan IWN). Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membangun hubungan baik seperti menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik nyaman dan akrab untuk memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan kelima ini masih dengan tahap *technique implementation* yaitu menjelaskan tentang teknik *self management* dalam meningkatkan motivasi belajar rendah peserta didik, dikarenakan tahap ini dilakukan selama 2 kali pertemuan. Pertemuan hari ini peserta didik memasuki tahap *self management* yaitu evaluasi diri untuk mengetahui apakah sudah melaksanakan perilaku yang ada di lembar *self management* dengan baik atau belum. Kemudian peneliti menjelaskan tentang sub tujuan yang sudah tercapai dan yang belum tercapai. Pada masing-masing peserta didik sudah mulai terlihat

adanya peningkatan perilaku untuk bertanggung jawab belajar. Sedangkan untuk perilaku yang belum tercapai dengan penuh, peneliti berusaha memberi motivasi kepada peserta didik agar mampu melaksanakannya dengan baik lagi. Untuk mengakhiri pertemuan peneliti menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

6. Pertemuan Keenam

Konseling dilakukan pada tanggal 24 April 2017 yang berdurasi 45 menit, peserta didik (RND, NRM, NRL,AJ, UDN, SGT, DRWN, dan IWN). Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membangun hubungan baik seperti menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik nyaman dan akrab untuk memasuki pembahasan inti.

Pada pertemuan keenam peneliti melakukan tahap konseling *evaluation termination* yaitu hasil konseling berkaitan dengan permasalahan motivasi belajar rendah peserta didik yang diselesaikan dengan teknik *self management*. Peneliti mengevaluasi kegiatan konseling yang telah dilakukan dari pertemuan pertama dan terakhir. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada peserta didik setelah diberi *treatment* dan menanyakan tentang hal-hal yang sudah dilakukan oleh peserta didik serta hambatan apa saja yang dihadapi.

Peneliti berharap meskipun dilakukan tanpa adanya *reward* dan konsekuensi lagi, peserta didik mampu mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilannya sampai diluar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap. Peneliti menyimpulkan apa yang telah dilakukan dan diungkapkan peserta didik dari pertemuan pertama hingga pertemuan akhir ini, dan peneliti mengakhiri proses konseling dengan ucapan minta maaf apabila ada kata-kata yang kurang berkenan serta ucapan terima kasih kepada konseli karena sudah berkenan hadir mengikuti konseling dari awal hingga akhir. Tidak lupa untuk menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik. Dari penjelasan proses konseling sebanyak 6 kali tersebut, rata-rata pelaksanaan konseling sudah dilakukan dengan baik dan sesuai prosedur konseling tahap *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)*. Untuk mengetahui hasil apa saja yang diungkapkan konseli, dapat dilihat pada lampiran penelitian tentang proses pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* berbasis *self management*.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* dengan *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar merupakan upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dengan konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* untuk dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki dan individu

mampu menyusun rencana dan keputusan yang tepat serta dapat memahami dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya untuk meningkatkan pola pikir yang disertai tindakan yang lebih efektif. Berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian, maka akan dibahas data tentang gambaran motivasi belajar peserta didik belajar pada peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, gambaran motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *self management*, dan peningkatan motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Dari perhitungan hasil angket motivasi belajar peserta didik dapat diketahui bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan *self management*, 8 peserta didik masuk dalam kriteria rendah dan sangat rendah. Persentase dari 8 peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok yaitu sebesar 40,12 %, masuk kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum peserta didik belum mempunyai kesadaran untuk memotivasi diri dalam belajar yaitu dengan melakukan tugas secara rutin, mengetahui alasan belajar, tidak mengandalkan orang lain, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar, melakukan tugas sendiri dengan senang hati, bisa membuat keputusan yang berbeda dalam kelompok, adanya minat untuk belajar, menghormati dan menghargai aturan sekolah, dapat konsentrasi dalam belajarnya, dan memiliki rasa tanggung jawab dengan prestasi di sekolah. Berdasarkan hasil *pre test* tersebut siswa perlu mendapatkan *treatment* lebih lanjut terkait dengan masalahnya.

Peneliti memilih layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung. Seperti yang telah kita ketahui bahwa layanan konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* merupakan pendekatan yang berhubungan dengan keyakinan irasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dan rasional dan diwujudkan dalam perilaku. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu membantu peserta didik dalam membuka wawasan dan pola pikir secara rasional dalam tindak lanjut tujuan belajar disekolah. Peneliti akan menangani motivasi belajar siswa dengan cara membantu mengelola pola pikir, perasaan dan perilaku dalam diri unntuk mencapai tujuan tertentu, yaitu mempunyai motivasi dan pola pikir yang logis dalam belajar. Proses konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* diberikan melalui serangkaian tahapan, diantaranya:

- a. Langkah pertama, menunjukkan kepada peserta didik kesulitan yang dihadapi sangat berhungan dengan keyakinan irasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dan rasional yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikirnya yang tidak logis.
- b. Langkah kedua, menunjukkan pemikiran yang rasional peserta didik serta mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
- c. Langkah ketiga, menghindarkan diri dari ide-ide irasionnal peserta didik dan menghubungkan antara ide-ide irasionalnya serta menghubungkan antara ide tersebut dengan perusak diri yang dilakukan dengan cara.

d. Langkah keempat, dalam menantang peserta didik untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif.

Sedangkan gambaran motivasi belajar peserta didik berdasarkan perhitungan hasil angket motivasi belajar peserta didik, dapat diketahui bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, terjadi perubahan pada hasil angket motivasi belajar pada 8 peserta didik tersebut masuk dalam kriteria tinggi dengan rata-rata persentase sebesar 20,92%. Hal ini juga terlihat selama proses konseling bahwa peserta didik mulai belajar merubah kebiasaan mereka dan mampu untuk melakukan tugas secara rutin, mengalami alasan belajar, tidak mengandalkan orang lain, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar, melakukan tugas sendiri dengan senang hati, bisa membuat keputusan yang berbeda dalam kelompok, adanya minat untuk belajar, menghormati dan menghargai aturan sekolah, dapat konsentrasi dalam belajarnya.

Adapun lebih jelasnya, akan diuraikan perkembangan untuk masing-masing konseli, sebagai berikut:

RND dan NRM adalah peserta didik yang mengalami permasalahan kurang percaya diri akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas pelajaran Matematika, mereka beranggapan nilai kecil selalu diperoleh pada saat pelajaran Matematika adalah hasil ketidakmampuannya dalam berfikir secara maksimaal bahkan mereka sering menganggap dirinya bodoh karna nilai matemetika nya dapat nilai 50. Ini merupakan ketidakmampuan peserta didik dalam mengolah pikiran irrasional nya, dari penjelasan tersebut peneliti mencoba merasionalkan

pikiran yang irrasional tadi bahwa peserta didik ini tidak ada yang bodoh akan tetapi dari teknik belajar dan mengenal rumus Matematika lebih diperdalam lagi sehingga dengan usaha belajar yang maksimal pasti akan terjadi perubahan di nilai Matematikanya. setelah mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hal ini terbukti dengan peningkatan indikator “membuat kesimpulan sendiri tentang materi pelajaran” dengan persentase 26 %.

NRL adalah peserta didik yang mengalami dampak emosional dari pelajaran Matematika, dampak emosional yang ia rasakan yaitu saat pelajaran Matematika sudah mulai berlangsung dari situ raut wajah NRL langsung menjadi tegang, takut kalau di suruh maju oleh guru ia tidak mampu mengerjakannya, bicarapun menjadi cepat dan terganggu sehingga apa yang diberikan tentang pelajaran Matematika ia kurang menangkapnya dengan baik. Setelah peserta didik mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self management* disitu konseli mulai merasa lega akan emosional yang dialaminya dan mendapat perubahan sehingga kedepannya ia dapat mengontrol kembali emosional yang berlebihannya itu agar ia dapat lebih fokus lagi terhadap materi dan mempelajari Matematika. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan indikator “mempelajari pelajaran yang diberikan oleh guru”, dengan persentase 12% dan 21%.

A.J adalah peserta didik yang mengalami permasalahan kurang adanya minat belajar dan cenderung menyalahkan orang lain. Konseli mengaku sering malas belajar dan lebih memilih bermain *game* di HandPhononya, menegerjakan tugas jika sudah menumpuk, serta cenderung menyalahkan temannya karena kurang perhatian dan mereka tidak bisa diajak kerjasama dalam belajar,

menyalahkan guru karena dianggap mengajarnya kurang enak sehingga tidak ada semangat untuk mengikuti pelajaran. Setelah peserta didik mengikuti proses konseling sebanyak 6 kali, peserta didik merubah kebiasaan-kebiasaan buruknya, perubahan dengan ditandai peserta didik akan mengesampingkan bermain *game*'nya dan tidak mengandalkan teman lagi ketika mengerjakan tugas sekolah, menyicil tugas agar tidak sampai menumpuk serta menyadari bahwa ia mendapat nilai kurang memuaskan karena perbuatannya sendiri yang malas belajar. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pada indikator “bertanya apabila belum jelas kepada guru dan teman”. Dengan persentase 10%.

U.D N dan S.G.T adalah peserta didik yang mengalami permasalahannya kurang mampu menentukan pilihan kegiatan belajar dan sulit untuk berkonsentrasi. Konseli mengaku bahwa ia tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik, malu bertanya dengan teman, dan ia senang menyendiri dibandingkan dikusi dengan temannya, jika sedang diskusi di kelas peserta didik lebih banyak diam dan tidak mengajukan pendapat saat diskusi. Peserta didik berusaha mengikuti proses konseling dengan baik dia juga mulai berusaha untuk memberikan tanggapan saat proses konseling berlangsung. Sehingga terjadi perubahan perilaku dengan ditandai berusaha menyempatkan waktu untuk belajar, berusaha bertanya dan mulai aktif dikelas saat proses belajar, hal ini dibuktikan dengan hasil angket yang mengalami peningkatan pada indikator “mengajukan pendapat atau komentar” dengan persentase 17%.

D.R.W.N adalah peserta didik yang mengalami permasalahan dengan kurang mampu melaksanakan tugas sendiri dengan senang hati dan malas belajar

dengan ditandai meminta bantuan teman ketika mengerjakan tugas maupun saat ulangan, merasa malas belajar jika tidak ada tugas atau ulangan. Jika guru bertanya dia diam dan tidak menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, tidak seperti temannya yang lain berusaha menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru walaupun salah. Setelah mengikuti konseling kelompok peserta didik berusaha rutin setiap hari meski tidak ada ujian/PR, percaya diri dengan kemampuan sendiri, dan memanfaatkan waktu luang untuk hal-hal yang positif. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil angket pada indikator “bekerjasama sama dengan guru dan teman” dan indikator “menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru” dengan persentase 24% dan 27%.

I.W.N adalah peserta didik yang mengalami permasalahan kurang bisa konsentrasi dengan belajar dan kurang bisa merasionalkan perbuatannya di sekolah saat proses belajar di kelas. Hal ini ditandai dengan tidak mampu menegesampingkan bermain Hand Phone dan jejaring sosial ketika sedang dijelaskan guru atau belajar di rumah. Selain itu konseli menunda-nunda mengerjakan tugas dan malas melakukan piket di kelas. Setelah mengikuti konseling kelompok sebanyak 6 kali pertemuan peserta didik sedikit demi sedikit mulai menunjukkan perubahan ditandai dengan mulai mempunyai kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai peserta didik, peserta didik mulai menyadari bahwa kewajiban siswa adalah belajar dengan rutin dan menyadari jika selama ini belajarnya masih kurang. Suka rela dalam melakukan sesuatu, peserta didik merasa ikhlas dalam melakukan piket di kelas karena sudah menjadi kewajibannya menjaga kebersihan lingkungan melakukan apa yang telah direncanakan dalam

belajar, peserta didik berusaha melakukan rencana belajar. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil angket motivasi belajar pada indikator “diskusi atau memecahkan masalah dengan tepat” dengan persentase 19% dan 25%.

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* dengan teknik *self management* efektif dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Meskipun begitu, hendaknya perlu ditingkatkan lagi. Tindak lanjut yang perlu dilaksanakan yaitu guru pembimbing hendaknya terus mendampingi peserta didik menekankan pentingnya mengetahui pola pikir rasional dan motivasi belajar dalam prestasi belajarnya disekolah.

E. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan dengan baik, namun peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangannya. Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan pada saat jam pelajaran berlangsung. Proses konseling tidak bisa dilakukan pada jam pulang sekolah karena di SMPN 8 Bandar Lampung jam pelajaran selesai hingga pukul 13:00 WIB. Sehingga pelaksanaan konseling dilakukan dengan memanggil peserta didik saat mengikuti pelajaran berlangsung dikelas. Maka dari itu, konseling cukup dilakukan sebanyak 6 (enam) kali pertemuan untuk mengurangi peserta didik yang ketinggalan mata pelajaran dikelas yang sebentar lagi akan menghadapi ujian semesteran, dua pertemuan yang lain digunakan untuk *pre test* dan *posttest* sehingga total penelitian ini sebanyak 8 (delapan) kali pertemuan. Meski demikian, proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 45 menit. Semua tahap konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* dengan

teknik *self management* dapat dilakukan sehingga membantu peserta didik untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Selain keterbatasan tersebut, dimungkinkan juga terdapat jawaban-jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dari peserta didik karena dengan alasan-alasan tertentu. Hal ini dikarenakan peserta didik dimungkinkan mencari aman dalam menjawab angket motivasi belajar. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab setiap butir-butir pernyataan yang termuat dalam angket motivasi belajar yang sesuai dengan keadaan peserta didik sebenarnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMPN 8 Bandar Lampung dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat motivasi belajar peserta didik dilihat pada hasil *pre test* menunjukkan hasil rata-rata 87,875 kemudian meningkat menjadi 128,5 setelah mengikuti konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* dengan teknik *self management*.
2. Terdapat peningkatan motivasi belajar peserta didik dengan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* dengan teknik *self management*. Hal ini terbukti dari hasil diketahui bahwa t adalah 7,387 dengan *mean difference* adalah 4.06250 *confidence interval of the difference*, *lower*=53,62995 dan *uper* = 27,62005 Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t tabel $dk = 7$, dengan ketentuan-ketentuan t hitung lebih besar dari tabel ($7,387 > 1,895$) dengan demikian motivasi belajar peserta didik terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling

kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMPN Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan adanya peningkatan motivasi belajar peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Peserta didik diharapkan mampu mempertahankan keterampilan mengarahkan perilakunya, pikiran, dan perasaannya untuk dapat memotivasi dalam belajar agar menjadi terbiasa walaupun tanpa pemberian *reward* dan konsekuensi yang telah dipelajari selama mendapat layanan konseling individual berbasis *self management*.
2. Untuk guru BK diharapkan dapat melatih peserta didik untuk bisa memotivasi diri sendiri, belajar melalui tahap-tahap yang terdapat dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* karena bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif meningkatkan motivasi belajar peserta didik.
3. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai penggunaan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik agar dapat meminimalisir jumlah peserta didik yang mengalami motivasi belajar sangat rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga Febri Qurochman, *“Efektifitas konseling REBT untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik”*. (Skripsi, IAIN 2016)
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2003)
- Ardian *“Analisa Faktor Penyebab Menurunnya Prestasi Belajar”*, <http://manselatpanjang.blogspot.co.id/2011/03/analisa-faktor-penyebab-menurunnya.html>. (Di akses pada tanggal 9 mei 2016)
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*.
- Bimo Walgito, *“Pengantar Psikologi Umum”* Yogyakarta : Cv.Andi Offset
- Burhan Fantashi *“Bimbingan dan Konseling”*, <http://bimbingandankonseling07.blogspot.co.id/2012/11/rebt-rational-emotive-behavior-therapy.html?m=1> ,(5 Juni 2016)
- Cormier & Cormier L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers*. Monterey California: Brooks/Cole Co. (Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA) tersedia di <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/605/438>
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Rineka Cipta, 2000) hal.100
- Dewi Astini, *“Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Layanan Informasi Pada Siswa”* Skripsi IAIN 2014.
- Dimiyati, Mudjiono, *“Belajar dan Pembelajaran”* Jakarta : Rineka Cipta, 2013
- Esty Rokhyani, *“Efektifitas Konseling Rational Emotif Dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”*. (Skripsi, Nganjuk, 2010)
- Gerald Corey *“Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi”* (Bandung : Refika Aditama, 2009

- Gus Riries Nahdliyatul Awaliyah, “*meningkatkan kepercayaan diri siswa korban Bullying menggunakan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy*”. (Skripsi, Semarang, 2014)
- Hamzah B. Uno, “*Teori Motivasi Dan Pengukurannya*”, Jakarta : PT.Bumi Aksara 2013
- Hamzah B.Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta:PT.Bumi Aksara)
- H.A.R. Tilaar “*Kekuasaan dan pendidikan*” , (Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 2009)
- Hasil Wawancara Dengan Guru BK SMPN 8 Bandar Lampung, 13 April 2016
- Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu Peserta Didik Tumbuh dan Berkembang*, (PT.Gelora Aksara Pratama, 2008)
- Lilik Sriyanti, “*Psikologi Belajar* “ , Yoyakarta : Ombak, 2013
- M. Iqbal Hassim, *Pokok-pokok Metodologi Penelitian & Aplikasinya*. (Jakarta : Ghalia Indonesia. 2002).
- Mappiere, Andi.2006.*Kamus istilah konseling dan terapi*.jakarta:PT.Raja grafindo persada.(Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA) tersedia di <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/605/438>.
- Mustaqim, Abdul Wahid, “*Psikologi Pendidikan*” Jakarta : Rineka Cipta, 2010
- Muzzamilah, “*Motivasi Belajar , Pengertian, Ciri-Ciri Dan Upaya*” tersedia di : <https://muzzam.wordpress.com/2012/05/18/motivasi-belajar-pengertian-ciri-ciri-dan-upaya/>. (5 Juli 2017)
- Nana Sudjana, “*cara belajar siswa aktif dalam proses belajar mengajar*” bandung, sinar baru algensindo cetakan kelima 2010
- Oemar Hamalik, “*Proses Belajar Mengajar*”, Jakarta : PT. Bumi Aksara 2013
- Prayitno, “*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*”, Jakarta : PT.Rineka Cipta
- Sardiman, “*Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*” , Jakarta : Rajawali Pers, 2014.

Slameto, "*Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*" Jakarta : Rineka Cipta, 2013

Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung : Alfabeta, 2007)

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung, Alfabeta: 2016)

Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2011)

Yesi Apriani, *Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik* , (Skripsi IAIN 2013).