

**PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIORAL THERAPY* DALAM  
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR  
PADA PESERTA DIDIK DI SMP N 34  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**RINI ALFIANTI**

**NPM. 1711080082**



Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

**PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIORAL THERAPY* DALAM  
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR  
PADA PESERTA DIDIK DI SMP N 34  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**RINI ALFIANTI**

**NPM. 1711080082**



**Pembimbing I :Dr. Laila Maharani, M. Pd**

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

Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya permasalahan peserta didik yang mengalami hambatan pada motivasi belajar, yang mana terdapat di sekolah SMP N 34 Bandar Lampung, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* Menggunakan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Di Smp N 34 Bandar Lampung. Jenis pendekatan kuantitatif *pre-Eksperimen* dengan menggunakan desain one group pre test post tes desain.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu Pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan layanan konseling kelompok, serta variabel terikatnya yaitu motivasi belajar peserta didik, subjek penelitiannya adalah kelas IX B SMP N 34 Bandar Lampung yang berjumlah 25 peserta didik, dengan sample sebanyak 10 peserta didik, instrumen penelitian yang digunakan berupa angket motivasi belajar serta dalam analisis menggunakan beberapa tahap uji validasi, reabilitas, dan uji Shapiro-wilk, dengan menggunakan alat bantu program SPSS 18.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada peserta didik menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Dapat dilihat dari hasil nilai post test yang di nilai dan di uji menggunakan pendekatan uji sapiro-wilk. Berdasarkan hasil output (Test Statistik) sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Hipotesis Diterima” yang menunjukan bahwa terdapat perbedaan antara hasil motivasi belajar untuk Pre-Test dan Post-Test, sehingga dapat disimpulkan bawasannya terdapat pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* Menggunakan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Di Smp N 34 Bandar Lampung

**Kata kunci :** konseling kelompok, *Rational Emotive Behavioral Therapy*, motivasi belajar

## **ABSTRACT**

*This research is motivated by the problem of students experiencing low learning motivation, which is found in SMP N 34 Bandar Lampung, this study aims to determine whether there is an influence of Rational Emotive Behavioral Therapy Using Group Counseling to Improve Learning Motivation in Students at SMP N 34 Bandar Lampung. This type of quantitative approach is pre-experimental using a one-group pre-test post-test design.*

*The variables in this study consisted of the independent variable, namely the influence of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) with group counseling services, as well as the dependent variable, namely the learning motivation of students, the research subject was class IX B SMP N 34 Bandar Lampung, amounting to 25 students, with a sample as many as 10 students, the research instrument used was a learning motivation questionnaire and in the analysis using several stages of validation, reliability, and Shapiro-wilk tests, using SPSS 18 program tools.*

*The results of this study indicate that there is a significant effect on students using group counseling with the Rational Emotive Behavioral Therapy technique. It can be seen from the results of the post test scores that are assessed and tested using the Sapiro-Wilk test approach. Based on the results of the output (Statistical Test) sig. (2-tailed)  $0.000 < 0.05$ , it can be concluded that the "Hypothesis is Accepted" which indicates that there is a difference between the learning motivational outcomes for the Pre-Test and Post-Test, so it can be concluded that the bottom line is that there is an influence of Rational Emotive Behavioral Therapy Using Group Counseling To Increase Learning Motivation in Students at SMP N 34 Bandar Lampung.*

**Keywords:** *Group counseling, Rational Emotive Behavioral Therapy, learning motivation*

## SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Pengaruh Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP N 34 Bandar Lampung**”

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari diketemuakn adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 31 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



**RINI ALFIANTI**  
NPM. 1711080082



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI SMP N 34 BANDAR LAMPUNG**

Nama : **Rini Alfianti**  
NPM : **1711080082**  
Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**  
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

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

**Pembimbing I**

**Dr. Laila Maharani, M. Pd**  
**NIP. 196701151993032001**

**Pembimbing II**

**Nova Erlina, S. IQ., M. Ed**  
**NIP. 197811142009122003**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

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



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI SMP N 34 BANDAR LAMPUNG”** disusun oleh **Rini Alfianti, NPM : 1711080082**, Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : Senin, Tanggal 04 Juli pukul 13.00-15.00 WIB.

**TIM MUNAQASYAH**

**Ketua** : Dr. Mujib, M.Pd (.....)

**Sekretaris** : Reiska Primanisa, M.Pd (.....)

**Penguji Utama** : Dra. Uswatun hasanah, M.Pd. I (.....)

**Penguji Pendamping I** : Dr. Laila Maharani, M. Pd (.....)

**Penguji Pendamping II** : Nova Erlina, S. IQ., M. Ed (.....)

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**

**Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd**

**NIP. 196408281988032002**



## MOTTO

*“Sebaik-baik manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain.” (H.R. Bukhari).<sup>1</sup>*



---

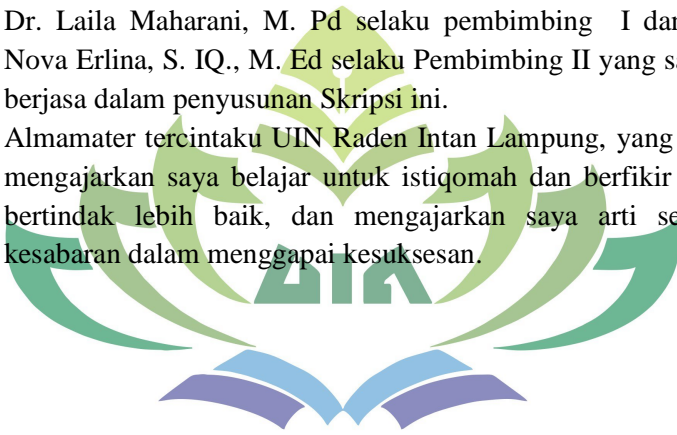
<sup>1</sup> Yudi yansyash, 2020, *Mimbar Dakwah Sesi 67: Sebaik-Baik Manusia*, Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Jawa Barat



## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirohimi, saya mengucapkan banyak terima kasih skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua tercinta saya, Bapak Boiman dan Ibu Siti Maisaroh yang telah memberikan kasih sayang, mendidik dengan sangat tulus serta telah memberikan dukungan sepenuhnya kepada saya sehingga saya dapat menjadi seperti ini.
2. Niken Ayu sebagai adik saya satu-satunya yang telah memberikan semangat tersendiri sehingga saya lebih giat dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Para dosen Uin Raden Intan Lampung teristimewa untuk Ibu Dr. Laila Maharani, M. Pd selaku pembimbing I dan Ibu Nova Erlina, S. IQ., M. Ed selaku Pembimbing II yang sangat berjasa dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Almamater tercintaku UIN Raden Intan Lampung, yang telah mengajarkan saya belajar untuk istiqomah dan berfikir serta bertindak lebih baik, dan mengajarkan saya arti sebuah kesabaran dalam menggapai kesuksesan.



## RIWAYAT PENDIDIKAN

Peneliti bernama Rini Alfianti, seorang anak yang dilahirkan di Lampung Timur tepatnya pada tanggal 02 September 1999 yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara, yaitu adik saya Niken Ayu, yang dilahirkan dari pasangan bapak Boiman dan ibu Siti Maisaroh.

Jenjang pendidikan pertama peneliti dimulai dari SD (Sekolah Dasar) N 1 Mengandunghari, Lampung Timur dan lulus tahun 2011. Kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Pugung Raharjo, Lampung Timur selesai pada tahun 2014, kemudian pada tahun 2014 peneliti melanjutkan pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Sekampung Udik, Lampung Timur lulus pada tahun 2017. Pada tahun yang sama, yakni tahun 2017, peneliti masuk di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur Seleksi Prestasi Akademik-Perguruan Tinggi Keislaman Negeri (SPAN-PTKIN).



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **Pengaruh Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP N 34 Bandar Lampung**” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang datang baik dari dalam maupun dari luar diri peneliti. Penulisan skripsi ini tidak terlepas bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan., oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr.Hj. Nirva Diana, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M. Si, Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M. Psi.Psikolog, selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Ibu Dr. Laila Maharani, M. Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Nova Erlina, S. IQ., M. Ed selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingannya guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Koseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

7. Kepada ibu SMP N 34 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Kepada guru Bimbingan dan Konseling SMP N 34 Bandar Lampung yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.

Peneliti sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan informasi yang ada pada diri peneliti, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan baik dalam hal penyampaian maupun kelengkapannya. Segala kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kebaikan dalam penulisan yang akan datang. Akhirnya peneliti harapkan semoga karya sederhana ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 31 Agustus 2022

Peneliti



**RINI ALFIANTI**  
NPM. 1711080082

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Identifikasi Dan Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat penelitian .....	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	8
H. Sistematika Penulisan .....	11

### **BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

<b>A. <i>Rational Emotive Behavior al Therapy (REBT)</i> .....</b>	<b>3</b>
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)</i> .....	13
2. Pandangan REBT Terhadap Manusia .....	16
3. Konsep Dasar <i>Rational Emotive behavior Therapy (REBT)</i> .....	18
4. Pendekatan-Pendekatan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> .....	20
5. Tujuan konseling <i>Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT)</i> .....	23
6. Peran Dan Fungsi Konselor .....	24

7. Langkah-langkah konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	24
8. Kelebihan Dan Kelemahan Konseling <i>Rational-Emotive Behavioral Therapy</i> (REBT).....	25
<b>B. Konseling Kelompok .....</b>	<b>28</b>
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	28
2. Perbedaan Konseling Kelompok Dan Bimbingan Kelompok .....	29
3. Tujuan Konseling Kelompok .....	30
4. Manfaat Konseling Kelompok .....	31
5. Komponen Konseling Kelompok.....	32
6. Ciri-Ciri Ketua Kelompok Yang Berkesan .....	34
7. Keterampilan Yang Harus dikuasai Konselor .....	35
8. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok .....	36
9. Pelaksanaan layanan Konseling Kelompok.....	38
10. Faktor-faktor yang mempengaruhi konseling kelompok .....	38
<b>C. Motivasi Belajar .....</b>	<b>40</b>
1. Pengertian Motivasi Belajar .....	40
2. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar .....	44
3. Ciri – ciri Motivasi Belajar .....	46
4. Fungsi Motivasi Belajar .....	46
5. Macam – Macam Motivasi Belajar .....	47
6. Langkah - langkah Meningkatkan Motivasi Belajar.....	49
<b>D. Pengajuan Hipotesis .....</b>	<b>54</b>

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	57
B. Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	57
C. Populasi, Sampel Dan Teknik .....	58
D. Definisi Operasional Variabel .....	61
E. Instrumentasi Penelitian .....	62
F. Uji Validitas Dan Reliabilitas Data .....	63
G. Teknik Analisis data.....	64
H. Uji Hipotesis .....	65

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

- A. Deskripsi Data..... 67
- B. Analisis Data..... 76
- C. Pembahasan ..... 86

**BAB V PENUTUP**

- A. Kesimpulan ..... 89
- B. Rekomendasi..... 89

**DAFTAR RUJUKAN..... 91**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

- 1.1 Data permasalahan motivasi belajar di SMP 34 Bandar Lampung
- 1.2 Skor Alternatif Jawaban
- 1.3 Hasil penyebaran instrumen penelitian motivasi belajar
- 1.4 Gambaran motivasi setiap indikator
- 1.5 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok  
Dengan Teknik REBT
- 1.6 Hasil data pre-test motivasi belajar
- 1.7 Hasil Data Post-Test Motivasi Belajar





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Perhitungan
2. Angket
3. Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl)
4. Surat Balasan Penelitian
5. Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Didalam sebuah karya tulis sering terjadi kesalah fahaman antara pembaca karya tulis dengan uraian materi yang terdapat dalam skripsi ini, untuk itu maka penulis akan memberikan penegasan judul yang telah diambil sebagai penelitiannya yaitu **“Pengaruh Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP N 34 Bandar Lampung”** maka berikut beberapa istilah yang terdapat dalam judul tersebut:

1. Ellis mengumumkan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behaviorial. Dalam proses konselingnya, *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu. *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional.
2. Menurut Wasty Soemanto motivasi belajar adalah kondisi – kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan kepada makhluk untuk bertingkah laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut yang kompleks terjadi kepada semua individu dan menghasilkan perubahan tingkah laku. Faktor- yang mempengaruhi motivasi belajar peserta didik yaitu faktor dari dalam diri dan dari luar diri individu tersebut.

## B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap manusia, agar keinginan tercapai setiap individu menempuh pendidikan. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sedemikian rupa supaya peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya secara aktif, memiliki pengendalian diri, kecerdasan, keterampilan dalam masyarakat, kekuatan spiritual keagamaan dan kepribadian serta berakhlak mulia. Hal ini ada dalam tujuan pendidikan.<sup>1</sup>

Bagi kita bangsa Indonesia, kontribusi pendidikan yang diharapkan bagi perkembangan para siswa termasuk dalam Undang - Undang No.20 tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi sebagai berikut:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>2</sup>

فِيهِ يَبْعَثُكُمْ ثُمَّ بِالنَّهَارِ حَرَجْتُمْ مَا وَعَلَّمَكُمْ بِاللَّيْلِ مَبْتَوَاتُ الَّذِي وَهُوَ  
تَعْمَلُونَ كُنْتُمْ بِمَا يُنَبِّئُكُمْ ثُمَّ مَرْجِعُكُمْ إِلَيْهِ ثُمَّ ۞ مُسَمًّى أَجَلٌ ۝ لِيُقْضَىٰ

Artinya: Dan Dialah yang menidurkan kamu di malam hari dan Dia mengetahui apa yang kamu kerjakan di siang hari, kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umur(mu) yang telah ditentukan, kemudian kepada Allah-lah kamu kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang dahulu kamu kerjakan (Al-An'am 59:61)<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Undang - undang nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional bab 1 Pasal 1 (Jakarta: sinar Grafika)

<sup>2</sup> Afiatinnisa, “ *Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan Tinggi*”. e - ISSN 2355 - 8539 (Januari 2018), h . 02

<sup>3</sup> Referensi : <https://tafsirweb.com/2184-surat-al-anam-ayat-60.html>

Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Atau dengan kata lain, motivasi dapat diartikan sebagai dorongan mental terhadap perorangan atau orang-orang sebagai anggota masyarakat. Motivasi dapat juga diartikan sebagai proses untuk mencoba memengaruhi orang atau orang-orang yang dipimpinnya agar melakukan pekerjaan yang diinginkan, sesuai dengan tujuan tertentu yang ditetapkan lebih dahulu.<sup>4</sup>

Belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk perubahan yang dialami peserta didik dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dan memperbaiki tingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon.<sup>5</sup>

Seperti diketahui, motivasi belajar pada siswa tidak sama kuatnya, ada siswa yang motivasinya bersifat intrinsik dimana kemauan belajarnya lebih kuat dan tidak tergantung pada faktor di luar dirinya. Sebaliknya dengan siswa yang motivasi belajarnya bersifat ekstrinsik, kemauan untuk belajar sangat tergantung pada kondisi di luar dirinya. Namun demikian, di dalam kenyataan motivasi ekstrinsik inilah yang banyak terjadi, terutama pada anak-anak dan remaja dalam proses belajar.

اطَّبُّوْا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ

Artinya : “Tuntutlah ilmu dari buaian hingga liang lahat”

Proses pembelajaran akan berhasil karena siswa mempunyai motivasi dalam belajar. Oleh karena itu, guru perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Untuk

---

<sup>4</sup> Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi & Pengukurannya*, Bumi Aksara, Jakarta 2012, h .1

<sup>5</sup> Asri Budiningsih, *Belajar & Pembelajaran* ( Jakarta: Rineka Cipta, 2015 ), h . 20

memperoleh hasil belajar yang optimal, guru dituntut kreatif membangkitkan motivasi belajar siswa.<sup>6</sup>

Menurut Hamzah B Uno indikator motivasi belajar yaitu sebagai berikut :

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil
2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
3. Adanya harapan dan cita – cita masa depan
4. Adanya penghargaan dalam belajar
5. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
6. Adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan seseorang siswa dapat belajar dengan baik.<sup>7</sup>

Apabila seseorang memiliki ciri - ciri seperti di atas berarti seseorang itu selalu memiliki motivasi belajar yang cukup kuat. Ciri - ciri motivasi belajar itu sangat penting dalam kegiatan belajar agar pembelajaran bisa berjalan dengan baik dan agar tercapainya tujuan proses pembelajaran. Kegiatan belajar akan berhasil baik kalau siswa tekun mengerjakan tugas, ulet dalam memecahkan masalah dan hambatan. Peserta didik yang belajar dengan baik tidak akan terjebak sesuatu yang rutinitas atau sesuatu yang tidak baik.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil penelitian wawancara dan observasi dengan guru Bimbingan Konseling di SMP N 34 Bandar Lampung maka di peroleh beberapa siswa yang tidak memiliki motivasi belajar yang tinggi sebagai berikut:

---

<sup>6</sup> Siti Suprihatin, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa". *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, Vol. 3, No. 1 (2015), h. 74

<sup>7</sup> Hamzah B Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Jakarta : Bumi Aksara, 2016), h. 31

<sup>8</sup> Kasih Haryo Basuki, "Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika". *Jurnal Formatif*, Vol. 5, No. 2 (2015), h. 125

Tabel 1.1

## Data permasalahan motivasi belajar di SMP 34 Bandar Lampung

No	Nama Inisial	Indikator	Sub Indikator	Keterangan
1.	AM, PR, TI, MM, HN	Adanya Hasrat dan keinginan berhasil	Tidak ada keinginan untuk mengerjakan tugas sekolah	5 peserta didik
2.	SA, YA, DI, YA	Adanya dorongan atau kebutuhan dalam belajar	Tidak adanya kegiatan yang menarik dalam belajar	4 peserta didik
3.	SM, NW, SG, PP	Adanya harapan dan cita-cita dimasa depan	Tidak adanya dorongan untuk semangat dalam belajar	4 Peserta Didik
4.	MA, DW, PQ, HT, MR	Adanya penghargaan dalam belajar	Tidak ada lingkungan belajar yang kondusif	5 Peserta Didik
5.	R, TA, F	Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar	Tidak adanya penghargaan dalam belajar	3 peserta didik
6.	SA, SL, DT, MN	Adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan seorang siswa Dapat belajar dengan baik	Lingkungan belajar yang kurang nyaman	4 peserta didik

Sumber: hasil wawancara dengan Guru Bk SMPN 34 Bandar Lampung mengenai peserta didik yang mengalami hambatan pada motivasi belajar

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

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Disamping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berfikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah fikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE.<sup>9</sup>

Lebih lanjut Ellis menyatakan bahwa penggunaan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konseling kelompok memberikan hasil yang lebih efektif daripada penggunaan untuk konseling individu. Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan oleh konselor untuk menangani masalah rendahnya motivasi belajar peserta didik yang disebabkan oleh keyakinan irasional peserta didik.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Pendekatan Konseling* (Jakarta, PT Indeks 2011), h. 201.

<sup>10</sup> Desi Dwi Hariyanti, 2013 *Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya*, tersedia di : [Http://www.ejournal.unesa.ac.id/article/9329/13/article.pdf](http://www.ejournal.unesa.ac.id/article/9329/13/article.pdf). di akses 12.45 wib

## C. Identifikasi Dan Batasan Masalah

### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah, hal ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Teridentifikasi peserta didik yang tidak ada hasrat dan keinginan berhasil
- b. Teridentifikasi peserta didik yang tidak ada dorongan atau kebutuhan dalam belajar
- c. Teridentifikasi peserta didik yang tidak ada harapan dan cita-cita dimasa depan
- d. Teridentifikasi peserta didik yang tidak ada penghargaan dalam belajar
- e. Teridentifikasi peserta didik yang tidak ada kegiatan menarik dalam belajar
- f. Teridentifikasi peserta didik yang tidak ada lingkungan belajar kondusif sehingga tidak memungkinkan peserta didik belajar dengan baik

### 2. Batasan Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* Menggunakan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Di Smp N 34 Bandar Lampung

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavioral Therapy*(REBT) terhadap motivasi belajar pada peserta didik di Smp N 34 Bandar Lampung”

## E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian yaitu, Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* Menggunakan Konseling Kelompok Untuk



## Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Di Smp N 34 Bandar Lampung

### F. Manfaat penelitian

Penelitian yang penulis laksanakan diharapkan dapat mempunyai manfaat sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan keilmuan, dan pendidikan pada umumnya, sekaligus untuk mengembangkan pengetahuan penulis dengan landasan dan kerangka teoritis yang ilmiah atau pengintegrasian ilmu pengetahuan dengan praktek serta melatih diri dalam research ilmiah.

#### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan Sebagai sumbangan pemikiran kedalam dunia pendidikan khususnya di SMP N 34 Bandar Lampung. Sebagai bahan masukan dalam rangka peningkatan mutu pendidikan sekaligus peningkatan motivasi belajar peserta didik

### G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Indah Purwati “Implementasi Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Peserta Didik Kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung. Penelitian ini masuk 53 kedalam penelitian kuantitatif eksperimen, dengan menggunakan design penelitiannya yaitu pre-eksperimental designs atau eksperimen. Hasil penelitian setelah diberikan konseling kelompok dengan *Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy* peserta didik mengalami peningkatan semua masuk kedalam kategori sedang.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Indah Purwati “Implementasi Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan

2. Penelitian yang dilakukan oleh Zahara Aisya Amalia “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Korban Broken Home kelas VIII AMP N 1 Seputih Agung Lampung Tengah tahun ajaran 2018/2019, penelitian ini masuk dalam penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperiment mempunyai satu kelas control dan satu lagi kelas eksperimen, dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan angket. Dari hasil kelompok pretest eksperiment sebanyak 5 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil pretest 4 peserta didik motivasi belajar rendah dan 1 peserta didik motivasi belajar tinggi, sedangkan dari kelas pretest kontrol sebanyak 3 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil pretest motivasi belajar sedang dan 1 peserta didik memiliki hasil pretest motivasi belajar tinggi. Dari hasil post-test kelas eksperimen sebanyak 5 peserta didik memiliki skor motivasi belajar tinggi. Sedangkan hasil post-test control sebanyak 4 peserta didik memiliki hasil dengan skor motivasi belajar tinggi. Dari analisis kelompok control dan kelompok eksperiment pada hasil post-test dengan nilai minimum 32 Indah Purwati “Implementasi Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Peserta Didik Kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung. (Skripsi UIN Raden Intan Lampung 2016)<sup>54</sup> kelompok eksperimen sama dengan kelompok kontrol yaitu 100. Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen lebih besar dibandingkan kelas kontrol yaitu  $112.80 > 110.00$ . Hal ini menunjukkan bahwa teknik modeling lebih efektif dibandingkan dengan teknik yang digunakan pada kelas control.<sup>12</sup>

---

Konseling Kelompok Peserta Didik Kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung. (Skripsi UIN Raden Intan Lampung 2016)

<sup>12</sup> Zahara Aisya Amalia “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Korban Broken Home kelas VIII AMP N 1 Seputih Agung Lampung Tengah tahun ajaran 2018/2019. (skripsi UIN Raden Intan Lampung 2018)

3. Desi Dwi Hariyanti “Penerapan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya” Jurnal BK UNESA. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 0 - 216 ppppp. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pre - eksperimen dengan pendekatan one group pre-test post-test design. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode angket. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap tingkat motivasi belajar siswa setelah pelaksanaan konseling kelompok *rational emotive behavior*, yaitu adanya peningkatan motivasi belajar siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan tingkat motivasi belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok *rational emotive behavior*.<sup>13</sup>
4. Penelitian yang dilakukan oleh Beny Ida Suryani “Efektifitas Konseling Perorangan REBT Untuk mengatasi Motivasi Belajar rendah pada anak berbakat berprestasi Kurang (UNDERACHIVER) hasil yang 33 Zahara Aisya Amalia “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Korban Broken Home kelas VIII AMP N 1 Seputih Agung Lampung Tengah tahun ajaran 2918/2019. (skripsi UIN Raden Intan Lampung 2018) 34 Desi Dwi Hariyanti “Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya” Jurnal BK UNESA, (Jurnal BK UNESA. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 0 - 216 ppppp 358) h. 36155 dilakukan oleh

---

<sup>13</sup> Desi Dwi Hariyanti “Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya” Jurnal BK UNESA, (Jurnal BK UNESA. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 0 - 216 ppppp 358) h. 361

Beny dengan teknik REBT sangat efektif untuk mengatasi motivasi belajar rendah pada peserta didik.<sup>14</sup>

5. Penelitian yang dilakukan oleh Vianuri Fadilah “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan jenis penelitian yaitu eksperimen, setelah diberikan pre test dan post tes hasilnya motivasi peserta didik meningkat secara signifikan.<sup>15</sup>

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam tugas akhir ini, disusun sebagai berikut:

### BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi Penegasan Judul, adanya penegasan judul agar tidak terjadi kesalahpahaman tentang judul dalam mendeskripsikan permasalahan yang diangkat dalam Skripsi ini. selanjutnya latar belakang masalah yang menjelaskan bagaimana permasalahan tersebut ada dan bagaimana guru bimbingan konseling yang ada di SMP N 34 Bandar Lampung dalam menghadapi peserta didik yang memiliki Motivasi Belajar Yang Rendah. Selanjutnya Identifikasi dan Batasan Masalah permasalahan, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian penelitian terdahulu yang relevan serta sistematika penulisan.

---

<sup>14</sup> Beny Ida Suryani “Efektifitas konseling perorangan REBT Untuk mengatasi Motivasi Belajar Rendah Pada Anak Berbakat Berprestasi Kurang (UNDERACHIVER). (jurnal Skripsi, Universitas Negri Semarang, 2013)

<sup>15</sup> Vianuri Fadilah “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. (skripsi UIN Raden Intan Lampung 2018)

**BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

Bab ini berisi landasan teori digunakan dan pengajuan hipotesis

**BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan Waktu dan tempat penelitian, Pendekatan dan jenis penelitian, Populasi, sampel, dan teknik Pengumpulan data. Selanjutnya Definisi Operasional Variabel, Instrumen Penelitian, Uji Validitas dan Reliabilitas data, Uji Prasyarat Analisis serta Uji Hipotesis.

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini berisi Deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis.

**BAB V PENUTUP**

Pada bab ini berisikan beberapa Simpulan dan Rekomendasi.



## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)*

##### 1. Pengertian Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)

*Rational-Emotive behavioral therapy (REBT)* adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku.<sup>16</sup> Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *rational therapy (RT)*. Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy (RET)* pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam *newsletter* yang dikeluarkan oleh *the institute rational-emotive therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy (RET)* menjadi *Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT)*.<sup>17</sup>

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

---

<sup>16</sup>Gantina Komala Sari DKK, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), h. 199

<sup>17</sup>Ibid, h. 201

Kata rasional yang di maksud Ellis adalah kognisi atau proses berfikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Menurut Ellis irasional individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya. Pada pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan. Pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu.<sup>18</sup> Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karna satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.<sup>19</sup>

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

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

---

<sup>18</sup>Bradly T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 267 13Ibid, h. 202

<sup>19</sup> Ibid, h. 202

6. Pikiran perasaan yang negative dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Landasan filosofi *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) tentang manusia, melekat pada epistemology atau teori *of knoeledge* , dialectik atau system berfikir,system nilai dan system etik. Secara epistemology individu di ajak mencari cara yang reliable dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui bahwa sesuatu itu benar.<sup>20</sup> Secara diaglektik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berasumsi bahwa berfikir logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis.

Secara system nilai, terdapat dua nilai eksplisit dalam *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang biasanya di pegang oleh iindividu namun tidak sering diverbalkan, yaitu: (1) nilai untuk bertahan hidup (*survival*) dan (2) nilai kesenangan (*enjoyment*). Kedua nilai ini di desaint oleh individu agar ia dapat hidup lebih panjang, meminimalisir stress emosional dan tingkah laku yang merusak diri, serta mengaktualisasikan diri sehingga hidup dengan penuh dan bahagia.

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

- a. Pikiran dan emosi saling berkaitan
- b. Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab akibat, dan pada poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama.
- c. Pikiran dan emosi cenderung berperan (*self talk* perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sehingga menjadi pikiran dan

---

<sup>20</sup> Ibid. h, 203



emosi). Sehingga pernyataan internal individu sangat berarti menghasilkan dan memodifikasi emosi individu.

## 2. Pandangan REBT Terhadap Manusia

Pandangan REBT menyatakan bahwa manusia sebagai individu didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Menurut George dan Cristiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut: 6

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
- 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- 4) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalising*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 5) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 6) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional. Landasan filosofi *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam quotation dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis: “*Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them* (manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu)”

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah, kebanyakan individu

cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

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

Secara sistem nilai, terdapat dua nilai eksplisir dalam filosofi *Rational Emotive Therapy* (REBT) yang biasanya dipegang oleh individu namun tidak sering diverbalkan, yaitu:

1. Nilai untuk bertahan hidup (*Survival*)
2. Nilai kesenangan (*enjoyment*)

Kedua nilai ini didesain oleh individu agar ia dapat hidup lebih panjang, meminimalisir stress emosional dan tingkah laku yang merusak diri serta mengaktualisasi diri sehingga individu dapat hidup dengan penuh dan bahagia. Tujuan-tujuan ini dipandang sebagai pilihan daripada kebutuhan. Hidup yang rasional terdiri dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang berkontribusi terhadap pencapaian tujuan-tujuan yang dipilih individu. Sebaliknya, hidup yang irrasional terdiri dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang menghambat pencapaian tersebut. Manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu: untuk bertahan hidup (*to survive*), untuk bebas dari kesakitan (*to be relatively free from pain*) dan untuk mencapai kepuasan (*to be reasonably or content*). *Rational Emotive Therapy* (REBT) juga berpendapat bahwa individu adalah hedonistic, yaitu kesenangan dan bertahan hidup adalah tujuan utama hidup. *Hedonisme* dapat diartikan sebagai pencarian kenikmatan dan menghindari kesakitan. Bentuk *hedonisme* khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindraan terhadap kesakitan dan ketidaknyamanan. Dalam *Rational Emotive Therapy* (REBT) hal ini menghasilkan *Low Frustration Tolerance* (LFT). Individu yang memiliki LFT terlihat dari pernyataan-pernyataan verbalnya seperti: ini

terlalu berat, saya pasti tidak mampu, ini menakutkan, saya tidak bisa menjalani ini.<sup>21</sup>

### 3. Konsep Dasar *Rational Emotive behavior Therapy* (REBT)

#### a. *Rational emotive Behavior Therapy*(REBT)

Menurut Gantina. K, Eka. W, dan Karsih, “*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavioral kognitif. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu.”<sup>22</sup>

Dari pengertian tersebut, penulis menyimpulkan REBT berfokus pada tingkah laku individu, REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah di sebabkan oleh pikiran yang irasional sehingga peneliti harus merasionalkan pemikirannya serta fokus penanganannya pada pemikiran individu (peserta didik).

#### b. Teori A-B-C

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu Antecedent event (A), Belief (B), dan Emotional consequence (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

a) Antecedent 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

---

<sup>21</sup> 1Gantina. K, Eka. W, dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling, PT. Indeks, Jakarta, 2011, h. 204

<sup>22</sup> Ibid, h. 201.

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 system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan ayau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan keran 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.

Selain itu, Ellis juga menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (dispute; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (effects; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional. Sebagai contoh, “orang depresi merasa sedih dan kesepian karena dia keliru berpikir bahwa dirinya tidak pantas dan merasa tersingkir”. Padahal, penampilan orang depresi sama saja dengan orang yang tidak mengalami depresi. Jadi, Tugas seorang terapis bukanlah menyerang perasaan sedih dan kesepian yang dialami orang depresi, melainkan menyerang keyakinan mereka yang negatif terhadap diri sendiri.

Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), kemudian di tambahkan D dan E untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang di inginkan dari perubahan tersebut, Selanjutnya, ditambahkan G yang di letakkan di awal untuk memberikan konteks pada kepribadian individu.

“Ellis menegaskan bahwa irrational *thinking* (berfikir irasional) menjadi masalah bagi individu (peserta didik) karena:

1. Menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stress dan mengarahkan pada tingkah laku yang tidak di inginkan
2. Menyalakan kenyataan (salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak di dukung oleh bukti yang kuat)”<sup>23</sup>  
 “Pendekatan REBT berpendapat bahwa individu mengganggu dirinya dengan dua cara, yaitu dengan keyakinan irasional tentang *self* (diri) syang di sebut dengan ego disturbance dan dengan memegang teguh keyakinan irasional tentang emosi dan kenyamanan fisik, hal ini di sebut *discomport disturbance*”<sup>24</sup>

Dari pengertian tersebut peneliti menyimpulkan peserta didik yang memiliki keyakinan irasional dapat menghambat dalam mencapai tujuan.

#### 4. Pendekatan-Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu, Pendekatan *Kognitif*, Pendekatan *Imageri*, dan Pendekatan *Behavior*. Berikut penjelasan tentang Pendekatan-pendekatan tersebut :

- a. Pendekatan Kognitif, meliputi:
  1. Dispute kognitif, adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseling melalui Pendekatan bertanya (*questioning*) meliputi pertanyaan untuk melakukan dispute logis, pertanyaan untuk reality testing, pertanyaan untuk *pragmatic dispulation*

---

<sup>23</sup> Ibid, h. 210

<sup>24</sup> Ibid, h. 211

2. Analisis rasional, Pendekatan untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional
3. *Dispute* standar ganda, mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar
4. Skala katastrofi, membuat proposal 100% buatlah persentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan persentasenya sampai yang paling rendah
5. *Evil's advocate* atau *rational role reversal*, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran menjadi konseli yang rasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan
6. Membuat frame ulang, mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan dengan mengubah frame berfikir konseling.<sup>25</sup>

b. Pendekatan Imageri, meliputi:

1. *Dispute* imajinasi, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah. Bila ya, konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berfikir lebih rasional dan mengulang kembali proses yang ada di atas.
2. Kartu kontrol emosional, berisi dua katagori perasaan yang paralel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang sesuai.
3. Proyeksi waktu, meminta konseli memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan

---

<sup>25</sup> Gantina. K, Eka. W, dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling, PT. Indeks, Jakarta, 2011, h. 222

kemudian. Enam bulan kemudian, dan seterusnya agar konseli dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

4. Pendekatan melebih-lebihkan, meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling tinggi dengan tujuan agar konseli dapat mengontrol kekuatannya.

c. Pendekatan Behavior, meliputi:

Dalam hal ini Corey menyatakan teknik-teknik utama terapi tingkahlaku yaitu:

1. Desensitisasi sistematis
2. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkahlaku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkahlaku atau respons yang berlawanan dengan tingkahlaku yang hendak dihapuskan itu.
3. Terapi impulsif dan pembanjiran
4. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan.
5. Latihan asertif
6. Terapi aversi
7. Pengkondisian operan
8. Perkuatan positif
9. Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkahlaku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkahlaku.
10. Pembentukan respon
11. Dalam pembentukan respons, tingkahlaku sekarang secara bertahap diubah dengan memperkuat unsur-unsur kecil dari tingkahlaku

baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkahlaku akhir.

12. Perkuatan intermiten
13. Penghapusan
14. Apabila suatu respon terus-menerus dibuat tanpa perkuatan, maka respons tersebut cenderung menghilang.
15. Percontohan
16. Dalam percontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkahlaku sang model.
17. Token economy
18. Metode token economy dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku apabila persetujuan dan pemerkuat-pemerkuat yang tidak bisa diraba lainnya tidak memberikan pengaruh..

#### 5. Tujuan konseling *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

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

Secara umum *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup>Ibid, h. 213



## 6. Peran Dan Fungsi Konselor

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

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- b. Mengonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
- d. Secara terus menerus menyerang pemikiran irasional konseli.
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi.<sup>27</sup>

## 7. Langkah-langkah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

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

### a. Tahap 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan didasarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

### b. Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang

---

<sup>27</sup> Ibid, h. 214

dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menentang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

c. Tahap 3

Tahap ini konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Tahap-tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli. Dari tahap –tahap terdapat dua tugas konselor yaitu: (1) *Interpersonal*, yaitu membangun hubungan terpuatik, membangun repport, dan suasana yang kolaboratif. (2) *Organizational*, yaitu bersosialisasi dengan konseli Untuk melalui terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

## 8. Kelebihan Dan Kelemahan Konseling *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

a. kelebihan

1. pendekatan REBT jelas mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan konseli ghanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip atau pun terminology REBT.
2. Dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.
3. Relative singkat dan konseli dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara swa-bantu.

### b. Kelemahan

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

## 9. Asumsi Perilaku Bermasalah

Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah, di dalamnya merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irrasional.

Adapun ciri-ciri berpikir irrasional adalah:

- a) Tidak dapat dibuktikan
- b) Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu
- c) Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif

Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional disebabkan oleh:

- a) Individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi
- b) Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain
- c) Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irrasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Indikator sebab keyakinan irrasional adalah:

1. Manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan.
2. Banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat, dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum.
3. Kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat,

mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya.

4. Lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya.
5. Penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut.
6. Pengalaman masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang.
7. Untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural.
8. Nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu. Menurut Albert Ellis juga menambahkan bahwa secara biologis manusia memang “diprogram” untuk selalu menanggapi “pengondisian-pengondisian” semacam ini. Keyakinan-keyakinan irasional tadi biasanya berbentuk pernyataan-pernyataan absolut.



Ada beberapa jenis “pikiran-pikiran yang keliru” yang biasanya diterapkan orang, di antaranya:

- a) Mengabaikan hal-hal yang positif,
- b) Terpaku pada yang negatif,
- c) Terlalu cepat menggeneralisasi.

Secara ringkas, Ellis mengatakan bahwa ada tiga keyakinan irasional:

- a) “Saya harus punya kemampuan sempurna, atau saya akan jadi orang yang tidak berguna”:
- b) “Orang lain harus memahami dan mempertimbangkan saya, atau mereka akan menderita”.

- c) “Kenyataan harus memberi kebahagiaan pada saya, atau saya akan binasa”

## **B. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada konseli dalam situasi kelompok.<sup>28</sup> Pandangan tersebut dipetegas oleh Natawidjaja menyatakan bahwa: “Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.<sup>29</sup> Corey menyatakan bahwa : Masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan , pekerjaan, sosial dan pribadi.

Kegiatan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis.Suasana dalam konseling kelompok dapat menimbulkan interaksi yang akrab, terbuka dan bergairah sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, memperluas wawasan dan pengalaman, saling menghargai, dan berbagai rasa antara anggota kelompok.Suasana dalam konseling kelompok mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu dan kelompok, yaitu kebutuhan untuk dimiliki dan diterima orang lain, serta kebutuhan untuk melepaskan atau menyalurkan emosi-emosi negatif dan menjelajahi diri sendiri secara psikologis.

Prayitno menegaskan lebih lanjut, bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi

---

<sup>28</sup>Prayitno dan Amti. E. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 2004, h.311

<sup>29</sup>Wibowo, M. E. Konseling Kelompok Perkembangan. Sematang: UPT UNNES Press. 2005, h.122

mereka.<sup>30</sup>Selain itu juga Prayitno menjelaskan kembali bahwa konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah.

Dari anggapan di atas menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan untuk klien dalam memecahkan suatu permasalahan yang diselesaikan secara kelompok, baik itu tentang masalah pribadi, social, karir, belajar dan masih banyak yang lain, serta mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. layanan konseling kelompok dianggap lebih efektif karena klien disini merasa tidak sendiri yaitu berkelompok dalam mengungkapkan pendapat maupun mengungkapkan apa yang sedang ia rasakan.

## **2. Perbedaan Konseling Kelompok Dan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada konseli dalam situasi kelompok.<sup>31</sup> Pandangan tersebut dipetegas oleh Natawidjaja menyatakan bahwa:

“Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.

Wibowo menyatakan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.

---

<sup>30</sup>Prayitno dan Amti. E. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 2013, h.312

<sup>31</sup> Prayitno dan Amti. E. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 2004, h.311

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa dalam situasi kelompok dengan dipimpin oleh guru bimbingan dan konseling, layanan bimbingan kelompok cenderung tidak dilaksanakan karena lebih menggunakan media papan bimbingan dalam memberikan layanan, jika memberikan layanan bimbingan kelompokpun layanan tersebut masih (cenderung) bersifat kasuistik atau insidental. Dipilih hanya siswa yang sedang mengalami masalah pergaulan atau belajar (kelompok bersifat homogen).<sup>32</sup>

### 3. Tujuan Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit serta tidak efektif.

b. Tujuan Khusus Secara Khusus, konseling kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkahlaku yang lebih efektif.<sup>33</sup> Dalam hal ini kemampuan komunikasi verbal maupun non verbal juga ditingkatkan. Sedangkan menurut Romlah tujuan konseling kelompok yaitu:

---

<sup>32</sup> Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Pres

<sup>33</sup> *Ibid*, h. 149

1. Memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
2. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
  - a) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya
  - b) Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang pemisif.
  - c) Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.
  - d) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.<sup>34</sup>

Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan konseling kelompok merupakan proses belajar baik bagi petugas bimbingan maupun bagi individu yang dibimbing. Konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta belajar lebih terbuka terhadap teman sebayanya.

#### **4. Manfaat Konseling Kelompok**

Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.

---

<sup>34</sup> Romlah.Landasan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2006, h.71



- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering di anggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun ketrampilan intrapersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan luang.
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabi'at, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok
- f. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap lebih terbuka dalam berbagai hal.

## 5. Komponen Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

- a. **Pemimpin kelompok** Pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok, dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang didalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsipemimpin kelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno, menjelaskan pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri. Dalam kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki peran Prayitno,

menjelaskan peranan pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian kepada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

- b. Anggota kelompok Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau 18 individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas atau heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.
- c. Dinamika kelompok Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah interaksi Interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Interaksi yang Interpersonal inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna didalam kelompok. Menurut Prayitno, faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok antara lain :  
“Tujuan dan kegiatan kelompok; jumlah anggota; kualitas

pribadi masing-masing anggota kelompok; kedudukan kelompok; dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berinteraksi sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, dan kebutuhan akan bantuan moral”.<sup>35</sup>

Dengan demikian komponen konseling kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

#### **6. Ciri-Ciri Ketua Kelompok Yang Berkesan**

Ketua merupakan orang berperan penting dalam kelompok. Apabila dalam suatu kelompok tidak memiliki seorang ketua, maka perbincangan dalam suatu kelompok itu hanya menjadi perbincangan umum. Dalam kegiatan konseling kelompok ketua bertugas mendorong para anggota untuk berperan aktif dalam sesi konseling kelompok.

Berikut ini agar menjadi ketua kelompok yang berkesan seseorang harus mempunyai ciri-ciri yaitu :

- a. Memiliki kemahiran berkomunikasi yang baik.
- b. Bersikap terbuka
- c. Ikhlas
- d. Ramah
- e. Tidak mudah menilai
- f. Tenang
- g. Tidak mudah menaat orang lain
- h. Mudah menerima pendapat

---

<sup>35</sup> Prayitno dan Amti. E. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 2013 , h.318

- i. Mengutamakan sikap penerimaan
- j. Sanggup menerima teguran dari anggota lain

## 7. Keterampilan Yang Harus dikuasai Konselor

Corey menegaskan, tanpa keterampilan dan latihan yang mencukupi seseorang tidak akan mungkin menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berdasarkan ini keterampilan yang perlu dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut :

### a) Keterampilan mendengar

Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan setiap anggota.

### b) Dorongan minimum

Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong agar anggota terus bercerita. Dilakukan seperti berkata: hmm...,ya, lalu, memberi senyum atau anggukan kepala.

### c) Parafrasa

Mizan dan halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konseli menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan oleh bahasa konselor sendiri.

### d) Membuat penjelasan

Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.

### e) Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup

Pernyataan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang. Sementara pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas.

## f) Memberi fokus

Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

## g) Penafsiran (Interpretasi)

Penafsiran adalah suatu tafsiran yang dibuat oleh ketua terhadap suatu perkara berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang telah dinyatakan oleh anggota.

## h) Konfrontasi

Konfrntasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseling untuk melihat adanya deskripsi inkonsistensi antara perkataan dan bahasa tubuh, ide awal maupun ide berikutnya.

i) *Blocking*

Adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok kepada anggota kelompok lainnya.

## j) Membuat rumusan

Ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak perlu dibuat diakhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktifitas kelompok berjalan.

## k) Pengakhiran

Ketua harus konsisten terhadap waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.

## 8. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Menurut Prayitno, 23 membagi tahapan penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahap yaitu:

1. Tahap pembentukan, Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok.

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai.

2. Tahap peralihan, Tahap peralihan ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidak sabaran yang timbul pada saat ini.
3. Tahap kegiatan, Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai yaitu, terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya susana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok.
4. Tahap pengakhiran Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu, penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.<sup>36</sup>

kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif. Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan diatas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan agar tujuan dari konseling.

---

<sup>36</sup> ibid, h.. 325

## 9. Pelaksanaan layanan Konseling Kelompok

- a. Perencanaan yang mencakup kegiatan
  1. Membentuk kelompok, jumlah kelompok dalam konseling kelompok antara 8-10 orang (tidak boleh melebihi 10 orang)
  2. Mengidentifikasi dan meyakinkan peserta didik tentang layanan konseling kelompok
  3. Menempatkan peserta didik konseling kelompok
  4. Menyusun jadwal kegiatan
  5. Menempatkan prosedur dalam layanan
  6. Menempatkan fasilitas layanan
  7. Menyiapkan kelengkapan administrasi
- b. Pelaksanaan yang mencakup kegiatan
  1. Mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok
  2. Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok
  3. Menyelenggarakan konseling kelompok
- c. Evaluasi yang mencakup kegiatan
  1. Menetapkan materi evaluasi
  2. Menyusun instrument evaluasi
  3. Mengolah hasil aplikasi instrument
- d. Analisa hasil yang mencakup kegiatan
  1. Melakukan analisis
  2. Menafsirkan hasil analisis
- e. Yindak lanjut yang mencakup kegiatan
  1. Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait
  2. Melaksanakan rencana tindak lanjut

## 10. Faktor-faktor yang mempengaruhi konseling kelompok

Untuk mencapai suatu tujuan seorang konselor harus mengetahui apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pada proses konseling tersebut antara lain:<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Namora lumongga libis & nasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 5726

- a. Membina harapan  
Harapan akan menimbulkan optimis pada diri klien, melalui harapan klien akan belajar memahami dan mengembangkan potensi yang ada pada diri klien
- b. Universalitas  
Universalitas akan membantu klien untuk mengurangi rasa kecemasan yang ada pada dirinya, sehingga klien merasa bukan hanya dirinya yang mempunyai masalah namun teman sekelompoknya juga mempunyai suatu permasalahan.
- c. Pemberian informasi  
Informasi ini diperoleh dari konselor maupun teman konselingnya, informasi ini berupa pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor maupun anggota kelompok dan lain-lain.
- d. Altruisme  
Altruism mengacu pada proses member maupun menerima, maka disini akan menimbulkan umpan balik pada sesama anggota yang lain karena sama-sama saling memberikan masukan terhadap suatu permasalahan anggota kelompok yang lain
- e. Pengulangan korektik keluarga primer  
Hal ini ditujukan untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan konselor. Diharapkan masing-masing anggota merasa bahwa dirinya satu keluarga dengan anggota yang lain.
- f. Pengembangan teknik sosialisasi  
Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal.
- g. Peniruan tingkah laku
- h. Belajar menjalin hubungan interpersonal
- i. Kohesivitas kelompok
- j. Katarsis Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan kataesis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negative



k. Faktor-faktor eksistensial

Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok, hal ini sangat penting karena memberikan pemahaman pada anggota kelompok bahwa banyak hal yang harus dimengerti pada masing-masing anggota kelompok.

## C. Motivasi Belajar

### 1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.<sup>38</sup>

Motif dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu sebagai berikut :

- 1) motif biogenetis, yaitu motif – motif yang berasal dari kebutuhan – kebutuhan organisme demi kelanjutan hidupnya, misalnya lapar, haus, kebutuhan akan kegiatan dan istirahat, mengambil napas, seksualitas, dan sebagainya
- 2) motif sosiogenetis, yaitu motif – motif yang berkembang berasal dari lingkungan kebudayaan tempat orang tersebut berada. Jadi motif ini tidak berkembang dengan sendirinya, tetapi dipengaruhi oleh lingkungan kebudayaan setempat, misalnya keinginan mendengarkan musik dan lain – lain
- 3) motif teologis, dalam motif ini manusia adalah sebagai makhluk yang berketuhanan, sehingga ada interaksi antara manusia dengan tuhan-nya, seperti ibadahnya dalam kehidupan sehari – hari misalnya keinginan untuk mengabdikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, untuk merealisasikan norma – norma sesuai agamanya.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Uno B. Hamzah, Teori Motivasi Dan Pengu..., h. 3

<sup>39</sup> Ibid, h. 142 – 144

Kata “motif”, 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.<sup>40</sup>

Menurut Sardiman, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi – kondisi tertentu sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Motivasi belajar adalah merupakan faktor psikis yang bersifat non- intelektual, peranannya yang khas adalah dalam hal penumbuhan gairah merasa senang dan semangat untuk belajar. Siswa yang memiliki motivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.<sup>41</sup>

Menurut Wasty Soemanto motivasi adalah kondisi – kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan kepada makhluk untuk bertingkah laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut.<sup>42</sup> Motivasi hanyalah menimbulkan variasi respons pada individu, dan bila dihubungkan dengan hasil belajar motivasi tersebut bukan instrumental dalam belajar.

Motivasi bertalian dengan tiga hal yang sekaligus merupakan aspek – aspek dari motivasi. Ketiga hal tersebut ialah

- 1) keadaan yang mendorong tingkah laku
- 2) tingkah laku yang didorong oleh keadaan tersebut
- 3) dan tujuan dari tingkah laku tersebut.<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h.73

<sup>41</sup> Ibid. h.75

<sup>42</sup> Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 205

<sup>43</sup> Ibid. h. 206

Terdapat dalam Ayat Al-Qur'an Surah Al-Baqaroh Ayat 216

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا

شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ

لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

*Artinya : “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagi kamu, Dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagi kamu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui” (Q.S Al-Baqaroh: 216).*

Dari penjelasan ayat diatas dapat kita pahami suatu hal bahwa yang kita sukai seperti malas belajar bosan belajar sebagai hal yang kita sukai maka akan hancurlah kehidupan kita di kemudian hari sebaliknya jika kita memilih menyukai belajar tidak bermalas – malasan, semangat untuk belajar dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, dan selalu bersungguh-sungguh dalam menggapai sesuatu maka masa depan kita akan terarah dan menjadi sukses kedepannya. Menurut Syaiful Bahri Djamarah, juga merumuskan pengertian tentang belajar. Menurutnya belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>44</sup>

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup sejak masih bayi hingga ke liang lahat. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku

<sup>44</sup> Syaiful Bahri Djamarah, Psikologi Belajar, (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2002), h. 2

tersebut menyangkut baik perbuatan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotorik) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (efektif).<sup>45</sup>

Berdasarkan teori di atas, maka Motivasi belajar merupakan keseluruhan daya atau dorongan penggerak yang berasal dari dalam diri siswa maupun yang berasal dari luar diri siswa untuk menimbulkan kegiatan – kegiatan belajar, yang menjamin kegiatan kelangsungan belajar dan memberikan arah kepada siswa dalam belajar sehingga tercapai tujuan yang diharapkan oleh peserta didik.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd Ayat 11

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

*Artinya : “Baginya (manusia) ada malaikat – malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain dia. (Ar-Ra'd : 11).<sup>46</sup>*

Dari ayat diatas dapat disimpulkan ternyata motivasi yang sangat kuat yaitu dari diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh pada setiap tindakan seseorang.

<sup>45</sup> Arif S. Sadihman, Media Pendidikan, (Jakarta: Rajawali Press, 2012), h. 2

<sup>46</sup> Al-qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta : Diponegoro, 2010), h. 199

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Secara garis besar faktor - faktor yang mempengaruhi motivasi belajar dapat dibagi kepada tiga, antara lain adalah faktor anak didik itu sendiri, faktor orang tua dan guru, dan faktor lingkungan (tempat).

Faktor yang mempengaruhi motivasi yang berasal dari anak itu sendiri mencakup kedewasaan usia, minat dan kedewasaan sikap dan pendidikan. Motivasi yang pada dasarnya tidak dapat diketahui atau dilihat secara langsung, bisa saja dipengaruhi oleh minat anak yang masih kurang dalam pelajaran yang diberikan oleh guru tersebut. Akibat minat yang masih kurang ini, anak akan sulit memahami konsep faedah dari pelajaran yang diberikan, sehingga inti dari proses terbentuknya motivasi untuk menyerap pelajaran itupun bisa hilang.

Kemudian kedewasaan sikap juga dapat mempengaruhi motivasi. Dimana anak yang sudah dewasa sikapnya dapat dimengerti kebutuhannya, sehingga motivasi yang pada dasarnya kurang, akan bisa menjadi lebih besar. Disamping itu pendidikan juga mempengaruhi motivasi peserta didik, yakni lewat pendidikan. Peserta didik yang tidak berminat bisa tumbuh dengan adanya motivasi.

Motivasi yang besar terhadap suatu objek akan mewujudkan tingkat pemahaman dan pengertian yang besar pula sehingga dapat menghasilkan akan tingkat kecerdasan yang tinggi. Demikian pula halnya dengan motivasi, dapat mewujudkan minat terhadap pelajaran, sehingga pendidikan akan semakin tinggi pula. Tetapi tidak selamanya hal tersebut bisa berjalan dengan baik, apalagi dari sekian banyak anak didik yang dihadapi, masing - masing memiliki motivasi dan minat yang berbeda pula.

Selain faktor yang berasal dari anak itu sendiri, faktor yang berasal dari orang tua atau guru yang secara langsung dapat membantu anak dalam menyelesaikan studinya, juga dapat membantu mempengaruhi anak ke

arah yang lebih baik. Oleh sebab itu, bimbingan dan dorongan orang tua dan guru sangat erat hubungannya dengan minat belajar anak. Karena bisa saja minat belajar anak tidak tumbuh dengan baik disebabkan tidak adanya dorongan dan bimbingan dari orang tua dan guru sebagai orang yang paling dekat dengan anak. Dengan kata lain orang tua yang tidak menopang, tidak akan menimbulkan semangat belajar anak. Dengan demikian faktor orang tua juga sangat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik .

Lingkungan di mana anak tersebut tinggal, juga turut mempengaruhi atau menimbulkan motivasi belajar anak terutama di lingkungan sekolah atau tempat sekolah dimana seorang guru maupun yang lainnya sangat berperan. Pembimbing dan pemupukan minat yang terus menerus dari pihak guru sangat dibutuhkan, sehingga anak didik timbul minatnya terhadap bidang studi yang diajarkan. Selanjutnya lingkungan masyarakat tidak kalah pentingnya didalam mendorong perkembangan minat dan kemampuan anak, misalnya saja minat itu menumbuhkan penerapan langsung di dalam masyarakat, sehingga peranan dan partisipasi masyarakat yang beragam bentuknya sangat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik.

Masih banyak lagi faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar anak, tetapi secara garis besar telah penulis uraikan dalam uraian di atas. Motivasi memiliki fungsi diantaranya fungsi mengarahkan fungsi mengaktifkan sertameningkatkan, dalam mengarahkan kegiatan motivasi berperan mendekati atau menjauhkan individu dari sasaran. Dengan mengaktifkan dan meningkatkan dengan sungguh - sungguh akan berhasil lebih besar.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* , (Bandung, Rosdakarya, 2003), h . 62

### 3. Ciri – ciri Motivasi Belajar

Dalam memahami makna dari motivasi tersebut, perlu dikembangkan adanya beberapa ciri motivasi yang ada pada diri setiap orang itu antara lain:

1. tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai).
2. ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa).
3. menunjukkan minat terhadap bermacam - macam masalah.
4. lebih senang bekerja sendiri.
5. tidak cepat bos an pada tugas - tugas yang rutin.
6. dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
7. tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu.
8. senang mencari dan memecahkan masalah soal - soal.

Dari uraian ciri - ciri motivasi tersebut, dapat dilihat bahwa motivasi adalah merupakan hal yang sangat penting untuk dijadikan dasar dalam melakukan aksi atau tindakan, demikian juga dengan kegiatan belajar mengajar.<sup>48</sup>

### 4. Fungsi Motivasi Belajar

Dalam dunia belajar mengajar sangat diperlukan adanya motivasi. Hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi sehubungan dengan hal tersebut, maka ada tiga fungsi motivasi, yaitu:

1. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan
2. Menentukan arah perbuatan yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat

---

<sup>48</sup> Roestiyah , *Masalah - masalah Ilmu Keguruan* , ( Jakarta: RienekaCipta, 2005), h . 5

memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.

3. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan – perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan – perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Seorang siswa yang akan menghadapi ujian dengan harapan dapat lulus, tentu akan melakukan kegiatan belajar dan tidak akan menghabiskan waktunya untuk bermain kartu atau membaca komik, sebab tidak serasi dengan tujuan.

Di samping itu , ada juga fungsi – fungsi lain, Motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik. Intensitas motivasi seseorang siswa akan sangat menentukan tingkat pencapaian prestasi belajarnya.<sup>49</sup>

Motivasi sebagai pendorong, pengarah dan sebagai penggerak perilaku siswa untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Harapannya dapat memberikan perubahan kearah yang lebih baik.

## 5. Macam – Macam Motivasi Belajar

Motivasi merupakan hal yang sangat dibutuhkan, dan pada pokoknya motivasi ini dibagi menjadi dua jenis yaitu sebagai berikut :

### 1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik menurut Hamalik bahwa motivasi yang tercakup di dalam situasi belajar dan menemui kebutuhandan tujuan – tujuan murid. Motivasi ini disebut

---

<sup>49</sup> Arif S. Sadihman. *Media Pendidikan*. (Jakarta : Rajawali Press, 2012), h. 85 – 86



motivasi murni, motivasi yang sebenarnya timbul dalam diri siswa sendiri tanpa pengaruh dari luar.<sup>50</sup>

Sedangkan menurut Elliot, dkk. Mendefinisikan motivasi intrinsik sebagai suatu dorongan yang ada di dalam diri individu yang mana individu tersebut merasa senang dan gembira setelah melakukan serangkaian tugas.<sup>51</sup>

Perlu diketahui bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan, yang ahli dalam bidang studi tertentu. Jalan untuk menuju tujuan yang ingin dicapai ialah belajar, tanpa belajar tidak mungkin mendapat pengetahuan tidak mungkin menjadi ahli. Jadi, ia melakukan kegiatan belajar karena secara disadarinya untuk mendapatkan pengetahuan, nilai atau ketrampilan agar dapat merubah tingkah lakunya secara konstruktif. Oleh sebab itu sering dikatakan bahwa motivasi intrinsik sebagai motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan dari dalam diri dan secara mutlak berkait dengan aktivitas belajarnya, karena faktor lain, seperti ingin dipuji hadiah.

Prinsip keseimbangan jiwa ini merupakan suatu dasar yang kuat dalam pembentukan motivasi intrinsik bagi siswa dalam kegiatan belajarnya. Jadi, seorang siswa yang belajar dengan dorongan bahwa ia memerlukan menjadi orang yang terdidik dan berpengetahuan, maka sudah barang tentu ia akan belajar dengan sebaik - baiknya. Sebaliknya jika motivasi intrinsik ini kurang kuat, maka dorongan untuk belajar bagi siswa juga dapat menjadi melemah. Oleh sebab itu usaha memperkuat motivasi intrinsik pada intinya adalah juga untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan siswa

---

<sup>50</sup> Humalik, *Proses Belajar Mengajar*, Bumi aksara, Bandung, 2011, h . 162

<sup>51</sup> M.Gufron dan Riswanti, *Teori – Teori Psikologi*, Ar - Ruzz Media, Jogjakarta, 2010, h . 85

dalam kegiatan belajarnya untuk mencapai hasil belajar yang sebaik - baiknya.

## 2) Motivasi Ekstrinsik

Adapun motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar individu. Perangsang dari luar menyebabkan individu itu melakukan kegiatan tertentu. Sebagai contoh seseorang itu belajar, karena mengetahui bahwa besok akan ada ujian, sehingga dengan kegiatan belajarnya ia mengharapkan dapat memperoleh nilai yang baik dalam kegiatan ujiannya. Pada akhirnya ia mengharapkan adanya pujian dari orang tua atau teman - temannya.

Dalam kegiatan belajar siswa yang seperti ini, dasar dorongan untuk belajar bukanlah untuk mengetahui sesuatu yang dipelajarinya sebagai hal yang utama, tetapi yang utama adalah mendapat nilai yang baik sebagai jalan untuk mendapatkan pujian atau hadiah. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa motivasi ekstrinsik adalah suatu bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar.

Perlu ditegaskan bahwa bukan berarti motivasi ekstrinsik ini tidak baik dan tidak penting, tetapi ia dalam kegiatan belajar mengajar tetap penting. Hal ini disebabkan kemungkinan besar keadaan siswa itu dinamis, berubah - ubah, dan juga mungkin komponen - komponen lain dalam proses belajar - mengajar ada yang kurang menarik bagi siswa, sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik.

## 6. Langkah - langkah Meningkatkan Motivasi Belajar

Motivasi belajar peserta didik meru pakan hal yang amat penting bagi pencapaian kinerja atau prestasi belajar peserta didik . Dalam hal ini, tentu saja menjadi tugas

dan kewajiban guru untuk senantiasa dapat memelihara dan meningkatkan motivasi belajar peserta didiknya.

- 1) Gunakan metode dan kegiatan yang beragam. Melakukan hal yang sama secara terus menerus bisa menimbulkan kebosanan dan menurunkan semangat belajar. Siswa yang bosan cenderung akan mengganggu proses belajar. Variasi akan membuat siswa tetap konsentrasi dan termotivasi. Sesekali mencoba sesuatu yang berbeda dengan menggunakan metode belajar yang bervariasi di dalam kelas. Cobalah untuk membuat pembagian peran, debat, transfer pengetahuan secara singkat, diskusi, simulasi, studi kasus, presentasi dengan audio - visual dan kerja kelompok kecil.
- 2) Jadikan siswa peserta aktif. Pada usia muda sebaiknya diisi dengan melakukan kegiatan, berkreasi, menulis, berpetualang, mendesain, menciptakan sesuatu dan menyelesaikan suatu masalah. Jangan jadikan siswa peserta pasif di kelas karena dapat menurunkan minat dan mengurangi rasa keingintahuannya. Gunakanlah metode belajar yang aktif dengan memberikan siswa tugas berupa simulasi penyelesaian suatu masalah untuk menumbuhkan motivasi dalam belajar. Jangan berikan jawaban apabila tugas tersebut dirasa sanggup dilakukan oleh siswa.
- 3) Buatlah tugas yang menantang namun realistis dan sesuai. Buatlah proses belajar yang cocok dengan siswa dan sesuai minat mereka sehingga menarik karena mereka dapat melihat tujuan dari belajar. Buatlah tugas yang menantang namun realistis. Realistis dalam pengertian bahwa standar tugas cukup berbobot untuk memotivasi siswa dalam menyelesaikan tugas sebaik mungkin, namun tidak terlalu sulit agar jangan banyak siswa yang gagal dan berakibat turunnya semangat untuk belajar.
- 4) Buatlah tugas yang menantang namun realistis dan sesuai. Buatlah proses belajar yang cocok dengan siswa dan

sesuai minat mereka sehingga menarik karena mereka dapat melihat tujuan dari belajar. Buatlah tugas yang menantang namun realistis. Realistis dalam pengertian bahwa standar tugas cukup berbobot untuk memotivasi siswa dalam menyelesaikan tugas sebaik mungkin, namun tidak terlalu sulit agar jangan banyak siswa yang gagal dan berakibat turunnya semangat untuk belajar.

- 5) Ciptakan suasana kelas yang kondusif Kelas yang aman, tidak mendikte dan cenderung mendukung siswa untuk berusaha dan belajar sesuai minatnya akan menumbuhkan motivasi untuk belajar. Apabila siswa belajar di suatu kelas yang menghargai dan menghormati mereka dan tidak hanya memandangi kemampuan akademis mereka maka mereka cenderung terdorong untuk terus mengikuti proses belajar.
- 6) Berikan tugas secara proporsional Jangan hanya berorientasi pada nilai dan coba penekanan pada penguasaan materi. Segala tugas di kelas dan pekerjaan rumah tidak selalu bisa disetarakan dengan nilai. Hal tersebut dapat menurunkan semangat siswa yang kurang mampu memenuhi standar dan berakibat siswa yang bersangkutan merasa dirinya gagal. Gunakan mekanisme nilai sepeleunya, dan cobalah untuk memberikan komentar atas hasil kerja siswa mulai dari kelebihan mereka dan kekurangan mereka serta apa yang bisa mereka tingkatkan. Berikan komentar Anda secara jelas. Berikan kesempatan bagi siswa untuk memperbaiki tugas mereka apabila mereka merasa belum cukup. Jangan mengandalkan nilai untuk merombak sesuatu yang tidak sesuai dengan Anda.
- 7) Libatkan diri Anda untuk membantu siswa mencapai hasil Arahkan siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam proses belajar mengajar, jangan hanya terpaku pada hasil ujian atau tugas. Bantulah siswa dalam mencapai tujuan pribadinya dan terus pantau perkembangan mereka.

- 8) Berikan petunjuk pada para siswa agar sukses dalam belajar Jangan biarkan siswa berjuang sendiri dalam belajar. Sampaikan pada mereka apa yang perlu dilakukan. Buatlah mereka yakin bahwa mereka bisa sukses dan bagaimana cara mencapainya.
- 9) Hindari kompetisi antarpribadi Kompetisi bisa menimbulkan kekhawatiran, yang bisa berdampak buruk bagi proses belajar dan sebagian siswa akan cenderung bertindak curang. Kurangi peluang dan kecenderungan untuk membanding - bandingkan antara siswa satu dengan yang lain dan membuat perpecahan diantara para siswa. Ciptakanlah metode mengajar dimana para siswa bisa saling bekerja sama.
- 10) Berikan Masukan Berikan masukan para siswa dalam mengerjakan tugas mereka. Gunakan kata - kata yang positif dalam memberikan komentar. Para siswa akan lebih termotivasi terhadap kata - kata positif dibanding ungkapan negatife. Komentar positif akan membangun kepercayaan diri. Ciptakan situasi dimana Anda percaya bahwa seorang siswa bisa maju dan sukses di masa datang.
- 11) Hargai kesuksesan dan keteladanan Hindari komentar negatif terhadap kelakuan buruk dan perfo rma rendah yang ditunjukkan siswa Anda, akan lebih baik bila Anda memberikan apresiasi bagi siswayang menunjukkan kelakuan dan kinerja yang baik. Ungkapan positif dan dorongan sukses bagi siswa Anda merupakan penggerak yang sangat berpengaruh dan memberikan aspirasi bagi siswa yang lain untuk berprestasi.
- 12) Antusias dalam mengajar Antusiasme seorang guru dalam mengajar merupakan faktor yang penting untuk menumbuhkan motivasi dalam diri siswa. Bila Anda terlihat bosan dan kurang antusias maka para siswa akan men unjukkan hal serupa. Upayakan untuk selalu tampil baik, percaya diri dan antusias di depan kelas.

- 13) Tentukan standar yang tinggi (namun realistik) bagi seluruh siswa Standar yang diharapkan oleh para guru terhadap siswanya memiliki dampak yang signifikan terhadap performa dan kepercayaan diri mereka. Bila Anda mengharapkan seluruh siswa untuk termotivasi, giat belajar dan memiliki minat yang tinggi, mereka cenderung akan bertindak mengikuti kehendak Anda. Anda harus yakin bahwa Anda mampu memberikan motivasi tinggi pada siswa. Pada awal tahun ajaran baru Anda harus menggunakan kesempatan agar seluruh siswa memiliki motivasi yang tinggi.
- 14) Pemberian penghargaan untuk memotivasi Pemberian penghargaan seperti nilai, hadiah dsb, mungkin efektif bagi sebagian siswa (biasanya bagi anak kecil) namun metode ini harus digunakan secara hati-hati karena berpotensi menciptakan kompetisi. Namun demikian, penggunaan metode ini dapat melahirkan motivasi internal.
- 15) Ciptakan aktifitas yang melibatkan seluruh peserta didik dalam kelas. Buatlah aktifitas yang melibatkan siswa dengan kawan-kawan mereka dalam satu kelas. Hal ini akan membagi pengetahuan, gagasan dan penyelesaian tugas-tugas individu siswa dengan seluruh siswa di kelas tersebut.
- 16) Hindari penggunaan ancaman Jangan mengancam siswa Anda dengan kekerasan, hukuman ataupun nilai rendah. Bagi sebagian siswa ancaman untuk memberi nilai rendah mungkin efektif, namun hal tersebut bisa memicu mereka mengambil jalan pintas (mencontek).
- 17) Hindarilah komentar buruk Gunakanlah komentar yang positif dan perilaku yang baik. Banyak siswa yang percaya diri akan performa dan kemampuan mereka. Jangan membuat pernyataan yang negatif kepada para siswa di kelas Anda berkaitan dengan perilaku dan kemampuan mereka. Anda harus selektif dalam menggunakan kata-kata dan berbicara dalam

kelas. Apabila tidak hati-hati, kepercayaan diri peserta didik Anda akan mudah jatuh.

- 18) Kenali minat peserta didik anda para siswa mungkin berada dalam satu kelas, namun mereka memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Pahami siswa Anda, jangan menghadapi peserta didik anda dengan cara yang tidak sesuai bagaimana tanggapan mereka terhadap materi dan apa minat, cita-cita, harapan dan kekhawatiran mereka. Pergunakanlah berbagai contoh dalam pembelajaran Anda yang ada kaitannya dengan minat mereka untuk membuat mereka tetap termotivasi dalam belajar.
- 19) Peduli dengan peserta didik Anda Para siswa akan menunjukkan minat dan motivasi pada para guru yang memiliki perhatian. Perhatikan bahwa Anda memandang para peserta didik sebagai layaknya manusia normal dan perhatikan bahwa mereka mendapatkan proses pembelajaran dan bukan hanya sekedar nilai karena hal tersebut tercermin pada kemampuan Anda sebagai seorang guru. Cobalah membangun hubungan yang positif dengan para peserta didik dan coba kenali mereka sebagaimana anda memperkenalkan diri Anda pada mereka.<sup>52</sup>

#### **D. Pengajuan Hipotesis**

Hipotesis Penelitian Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru di dasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

---

<sup>52</sup> Akhmad Sudrajat, (2010), (Online), (Akhmd sudrajat. Wordpress.com, diakses 23 april 2021), h. 1

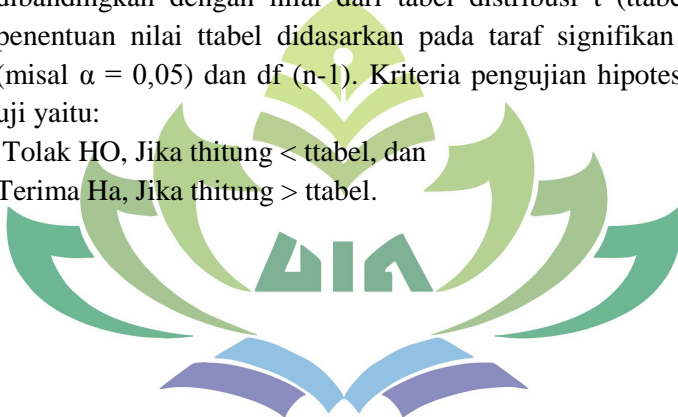
Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Pengaruh Konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Anak Peserta Didik Kelas IX B di SMPN 34 Bandar Lampung”. Sedangkan hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Pengaruh Konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) Dapat Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Anak Peserta Didik Kelas IX B di SMPN 34 Bandar Lampung

Ho : Pengaruh Konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) Tidak Dapat Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Anak Peserta Didik Kelas IX B di SMPN 34 Bandar Lampung

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai  $t$  (thitung) dibandingkan dengan nilai dari tabel distribusi  $t$  (ttabel). Cara penentuan nilai ttabel didasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $df$  ( $n-1$ ). Kriteria pengujian hipotesis untuk uji yaitu:

Tolak  $H_0$ , Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , dan  
Terima  $H_a$ , Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .







## DAFTAR RUJUKAN

- Afiatinnisa, “ *Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan Tinggi*”. e - ISSN 2355 - 8539 (Januari 2018), h . 02
- Akhmad Sudrajat, (2010), (Online), (Akhmd sudrajat. Wordpress.com, diakses 23 april 2021), h. 1
- Al-qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta : Diponegoro, 2010), h. 199
- Arif S. Sadihman. *Media Pendidikan*. (Jakarta : Rajawali Press, 2012), h. 85 – 86
- Arif S. Sadihman, *Media Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Press, 2012), h. 2
- Asri Budiningsih, *Belajar & Pembelajaran* ( Jakarta: Rineka Cipta, 2015 ), h . 20
- Beny Ida Suryani “Efektifitas konseling perorangan REBT Untuk mengatasi Motivasi Belajar Rendah Pada Anak Berbakat Berprestasi Kurang (UNDERACHIVER). (jurnal Skripsi ,Universitas Negri Semarang, 2013)
- Bradly T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 267 13Ibid, h. 202
- Desi Dwi Hariyanti “Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya” Jurnal BK UNESA, (Jurnal BK UNESA. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 0 - 216 ppppp 358) h. 361
- Desi Dwi Hariyanti, 2013 Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

Peserta didik Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya, tersedia di : [Http://www.ejournal.unesa.ac.id/article/9329/13/article.pdf](http://www.ejournal.unesa.ac.id/article/9329/13/article.pdf). di akses 12.45 wib

Gantina Komala Sari DKK, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), h. 199

Hamzah B Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Jakarta : Bumi Aksara, 2016), h. 31

Humalik, *Proses Belajar Mengajar*, Bumi aksara, Bandung, 2011, h . 162

Indah Purwati “Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Peserta Didik Kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung. (Skripsi UIN Raden Intan Lampung 2016

John. W. creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif Kuantitatif, dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 19

Kasih Haryo Basuki, “Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika”. *Jurnal Formatif* , Vol. 5, No. 2 (2015), h. 125

M.Gufron dan Riswanti, *Teori – Teori Psikologi*, Ar - Ruzz Media, Jogjakarta, 2010, h . 85

Namora lumongga libis & nasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 5726

Nana Syaodih Sukma dinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* , (Bandung, Rosd Karya, 2003), h . 62

- Prayitno dan Amti. E. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 2013 , h.318
- Roestiyah ,*Masalah - masalah Ilmu Keguruan* , ( Jakarta: RienekaCipta, 2005), h . 5
- Romlah.Landasan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2006, h.71
- Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h.73
- Siti Suprihatin, ”*Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*” .*Jurnal Pendidikan Ekonomi* , Vol. 3, No. 1 (2015), h. 74
- Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2002), h. 2
- Undang - undang nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional bab 1 Pasal 1 (Jakarta: sinar Grafika)
- Uno B. Hamzah, *Teori Motivasi Dan Pengu....*, h. 3
- Vianuri Fadilah “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar ampung Tahun Pelajaran 2018/2019. (skripsi UIN Raden Intan Lampung 2018)
- Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 205
- Wibowo, M. E. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Sematang: UPT UNNES Press. 2005, h.122

Zahara Aisya Amalia “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Korban Broken Home kelas VIII AMP N 1 Seputih Agung Lampung Tengah tahun ajaran 2918/2019. (skripsi UIN Raden Intan Lampung 2018)

