

ANALISIS KONSELING *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM PENDIDIKAN

Eva Yulpa Nadila¹, Taufik^{2*}, Sulfian Syarif³

¹STKIP Muhammadiyah Barru, Indonesia

²STKIP Muhammadiyah Barru, Indonesia

³STKIP Muhammadiyah Barru, Indonesia

*Email: bumangnafiz@yahoo.com

ABSTRAK

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kepustakaan. Dimana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam pendidikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu Metode analisis isi (*content analysis*) dimana dalam analisis isi peneliti akan melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukan yang relevan. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotive behaviour* melalui teknik pencitraan atau *imagery* dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah. Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi Unit Pelaksana Pelayanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, dosen, dan konselor di perguruan tinggi untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa yang berstatus sosial ekonomi lemah.

Kata kunci: *konseling, rational emotive behavior therapy, pendidikan*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan jalan lurus kesuksesan sebuah bangsa. Pendidikan yang terkoordinasi dengan baik akan membawa bangsa ke arah kemajuan peradabannya. Karena Pendidikan subjeknya adalah manusia, bila perilaku manusianya baik maka bangsa itu akan menjadi bangsa yang kuat untuk ratusan generasi berikutnya. Akan tetapi, bila bangsa itu tidak memiliki manusia yang baik dan cakap maka kehancuran kemanusiaan akan terjadi pada bangsa itu. Peran pendidikan dalam mencerdaskan anak bangsa agar memiliki pengetahuan dan keterampilan yang mantap harus seiring dengan perkembangan kejiwaan mereka sehingga kepribadiannya menjadi lebih baik dan berguna di masa yang akan datang. Salah satu upaya pemerintah dalam pendidikan

terkait dengan perkembangan peserta didik, maka dibuatlah pendidikan bimbingan dan konseling sebagai jalur bantuan pada peserta didik dalam perkembangannya.

Bimbingan dan konseling menjadi sangat penting di sekolah sebagai pemicu tumbuh kembang peserta didik menuju kematangan yang baik dalam perkembangannya. Kegiatan-kegiatan dalam bimbingan dan konseling memang diarahkan pada pematapan perilaku kejiwaan peserta didik menjadi lebih baik melalui bimbingan atau konseling pada mereka. Kegiatan pendidikan konseling sangatlah berbeda dengan kegiatan mengajar yang telah tertuju pada satu topik yang akan dibahas. Namun pada bimbingan konseling ini lebih bersifat individualisme yang bersifat bagaimana cara untuk memecahkan masalah yang dimiliki oleh klien. Sehingga dari sini diharapkan agar peserta didik dapat berpikir lebih mandiri.

Salah satu Teknik konseling yang di ambil dari pendekatan behavior kognitif adalah konseling REBT atau Rational-Emotive Behavior Therapy. Konseling *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) di kembangkan dengan pandangan dasar bahwa manusia adalah individu yang memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. “Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional.

Pendekatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku siswa yang masih sering berpikir irasional untuk meningkatkan kecemasan dan kepercayaan dirinya, menjadi lebih rasional, tidak ada yang tidak bisa, kita semua bisa, lulus itu bila berusaha. Dengan pendekatan REBT diharapkan siswa akan siap menghadapi ujian nasional. Untuk memperkaya pengetahuan tentang Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) kaitannya dengan penggunaannya dalam pendidikan di Indonesia. Peneliti akan membuka wawasan dengan memanfaatkan jurnal nasional dan internasional agar kepastakaan tentang pemanfaatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) benar-benar dapat membantu peserta didik keluar dari masalahnya. Oleh karena itu, untuk menuntaskan masalah kepastakaan tentang Rational-Emotive Behavior Therapy ini sebagai satu pendekatan dalam Teknik konseling maka peneliti akan melakukan analisis kepastakaan pada konseling Rational-Emotive Behavior Therapy dalam pendidikan.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Gantina Komalasari, dkk, (2011) bahwa “Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.” Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Sedangkan Albert Ellis yang dikutip Amirah Diniaty (2009) dalam buku Teori-teori Konseling bahwa Manusia pada dasarnya adalah unik yang

memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional individu itu menjadi tidak efektif. Lebih lanjut Amirah Diniaty (2009) menjelaskan bahwa “Perkembangan kepribadian dimulai dari bahwasanya manusia tercipta dengan a) dorongan yang kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri. b) Kemampuan untuk self-destruktive, hedonis buta dan menolak aktualisasi diri.”

Menurut Gerald Corey (2009) Teori dan Praktek Konseling & Terapi bahwa “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 yang artinya: 1). 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. 2). Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrasional belief atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi prosuktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan ayau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan keran itu tidak produktif. 3). 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. 4). Disputing Irrational Belief (D) atau melakukan dispute pikiran irasional. 5). Effective New Phillosophy Of Life (E) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif.

Dalam buku Dasar-dasar Konseling Pendidikan “Konsep dan Teori” Mohammad Surya (2004) bahwa “Ellis juga menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus me-lawan (dispute; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (effects; E) psi-kologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.” Menurut Mohammad Surya (2004) bahwa “Peran terapis dalam melakukan Rational Emotive Behavior Therapy dibagi menjadi dua.” Kedua peran tersebut yaitu: a). **Aktif**: berbicara, mengkonfrontasikan (yang irrasional), menafsirkan, menyerang falsafah yang menyalahkan diri. 2). **Direktif**: Menerangkan ketidakrasionalan yang dialami & yang ditunjukkan : (verbal, sikap, perilaku) dan membujuk: Mengajari klien (untuk menggunakan metode-metode perilaku : PR, desentisasi, latihan asertif dsb.)

Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui bimbingan kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa yaitu dengan melalui Pendidikan dimanan bentuk interaksi manusia, Sukardi, dkk, (2008), sekaligus tindakan sosial dijalankan melalui hubungan kemanusiaan melalui peranan-peranan individu di

dalamnya diterapkan melalui proses pembelajaran. Prayitno menyatakan bahwa, “Tujuan pendidikan pada dasarnya tidak lain adalah upaya yang hendak dicapai demi terwujudnya tujuan hidup manusia, yaitu hidup sesuai harkat martabat manusia, Prayitno, (2001). Belajar efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar diharapkan sesuai dengan tujuan belajar yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan cara belajar efektif perlu memperhatikan kondisi internal yaitu kondisi yang ada di dalam diri siswa itu sendiri misalnya kesehatannya, selain itu juga memperhatikan kondisi eksternal merupakan kondisi yang ada di luar diri pribadi siswa, misalnya suasana belajar.

Stres merupakan suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, Husrin Konadi, Mudjiran, Yeni Karneli, (2017) Menurut Azizah Ainun menyatakan bahwa, “stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang menjalani kehidupannya” Azizah, Ainun, (2017). Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia itu berbeda-beda. Salah satu bentuk situasi stres di dunia pendidikan di sekolah yaitu perubahan fisik dan psikis yang dialami siswa.

Sesuai dengan pendapat di atas, Santrock menyatakan perubahan ini rentan terjadi pada masa pubertas yang ditandai dengan perubahan bentuk fisik, munculnya tanggung jawab dan kemandirian diri, memiliki banyak guru dan teman, adanya keinginan berprestasi, dan memiliki cita-cita yang lebih tinggi Santrock, (2011). Taufik & Ifdil menyatakan bahwa tuntutan belajar juga dapat menyebabkan munculnya gejala stres, kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa Taufik, dkk, (2013).

Pelaksanaan REBT dalam membantu mengatasi stres akademik siswa dapat melalui format kelompok dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok atau individu agar aktif, dinamis dalam berkomunikasi, Wibowo, (2008), dan berani mengemukakan pendapat agar dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu untuk lebih mandiri dan tidak terbebani dengan tugas-tugas sekolahnya Corey, G (2009) menjelaskan “Group work affords many opportunities to agree on homework assignments, to practice assertiveness skills, to challenge self-defeating thinking, to learn from the experiences of others” .

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kepustakaan. Studi kepustakaan menurut Zed, Mestika, (2004). Sedangkan Syaibani (2012) menyatakan segala usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan atau sedang diteliti. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karangan-karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain. Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur- literatur, catatan-catatan, dan laporan-

laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, M. 2003). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal, dan sebagainya, Arikunto, (2014). Teknik analisis data yang digunakan yaitu metode analisis isi (*content analysis*) adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini. Dalam analisis isi peneliti akan melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukan yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini data yang akan diedit adalah jurnal yang berkaitan dengan studi kepustakaan evaluasi program bimbingan dan konseling. Adapun jurnal-jurnal tersebut diakses lewat <https://scholar.google.co.id/> dengan menerapkan beberapa analisis yaitu: Jurnal yang berkaitan dengan judulskripsi, Keberhasilan dari setiap jurnal yang dikutip, Prosedur implementasi dari setiap jurnal yang dikutip, Saran atau rekomendasi dari setiap jurnal yang dikutip.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar pada siswa adalah hal penting yang dibutuhkan dalam proses pencapaian hasil pembelajaran agar optimal. Salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik ialah REBT yang dapat membantu peserta didik membuka wawasan dan memiliki pemikiran yang rasional dalam tindakan yang berhubungan dengan ujian belajar. Salah satu bagian penting dalam proses pembelajaran adalah motivasi. Perasaan senang, tumbuhnya rasa semangat dan gairah dalam belajar merupakan salah satu peran yang ada dalam motivasi. Perlu adanya sebuah motivasi yang diberikan ketika proses pembelajaran berlangsung. Beberapa pertanyaan pengantar juga dinilai mampu menumbuhkan rasa ingin tahu siswa terhadap materi pembelajaran berkaitan, tujuannya adalah supaya siswa lebih aktif, lebih berani dan mampu belajar lebih baik lagi, Bahrudin, (2014). Motivasi belajar yang rendah terjadi karena peserta didik memiliki persepsi kognitif terhadap diri sendiri tentang kemampuan dan keberhasilan dalam belajar, hal ini dapat memberi pengaruh yang kurang baik jika persepsi kognitif yang dipikirkan adalah persepsi negatif. Siswa yang memiliki banyak energi untuk belajar, siswa tersebut telah memiliki motivasi yang kuat. Sadirman dalam Fitri, Neviyarni dan Ifdil (2016). Hal ini dapat diartikan bahwa ketika peserta didik memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka ia akan memiliki waktu lebih banyak untuk belajar. Dibandingkan peserta didik lain yang motivasi belajarnya sedikit atau rendah. Peserta didik dengan motivasi belajar tinggi akan lebih antusias untuk mengerjakan tugas dengan segera, tidak suka menunda-nunda tugas apalagi menunggu tugas sampai menumpuk. Mereka akan memiliki semangat belajar yang tinggi dan tidak pantang menyerah ketika mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan tugas. Motivasi belajar siswa berkaitan erat dengan keterampilan dan kemampuan seorang guru dalam menumbuhkannya. Oleh sebab itu ketika siswa memiliki motivasi belajar yang baik, tujuan dari proses pembelajaran dalam kelas dapat

dikatakan sukses. Tujuan belajar yang mampu diraih oleh siswa adalah hasil dari sebuah motivasi. Usaha yang dilakukan untuk meraih sebuah keberhasilan belajar disebut dengan motivasi. keberhasilan belajar ini dapat berupa sebuah prestasi untuk orang lain maupun diri sendiri. Lebih lanjut Mc Donald dalam Ulya, Irawati, & Maulana (2016) menjelaskan bahwa ciri seseorang yang memiliki motivasi adalah ketika ia mampu mengubah energi dalam dirinya yang muncul secara afektif (perasaan) yang ditampilkan dalam bentuk usaha (reaksi) guna mengejar tujuan yang ingin dicapai. Disinilah dirasakan perlunya pelayanan Bimbingan dan Konseling di samping kegiatan pengajaran. Dalam tugas pelayanan yang luas, bimbingan dan konseling di sekolah adalah pelayanan untuk semua murid yang mengacu pada keseluruhan perkembangan mereka Prayitno, (2004). Salah satu pelayanan bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah motivasi belajar ialah layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior.

Penggunaan pendekatan REBT untuk mengatasi motivasi belajar peserta didik didukung oleh penelitian Beny Ida Suryani (2013) tentang Efektivitas Konseling Perorangan REBT untuk Mengatasi Motivasi Belajar Rendah Pada Anak Berbakat Berprestasi Kurang (Underachiever) di SMA Semesta Gunungpati Semarang menyimpulkan bahwa masalah motivasi belajar rendah pada siswa yang terindikasi underachiever dapat diatasi melalui konseling perorangan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Penelitian lain dilakukan oleh Muhadi (2017) tentang Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

REBT adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional klien menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu klien diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal. Motivasi belajar peserta didik yang rendah mengakibatkan prestasi belajar yang buruk. Dalam pendekatan REBT guru BK akan membantu siswa untuk merasionalkan pikiran yang Irasional, membantu peserta didik menumbuhkan motivasi baru pada dirinya sehingga prestasi belajarnya dapat meningkat. Pernyataan ini didukung oleh Ellis dalam Hirmaningsih dan Minali (2015) yang menyatakan bahwa masalah-masalah seperti agresi, kecemasan, pikiran yang irasional, perilaku distriktif, self-esteem yang rendah, conduct disorder, prestasi akademik yang rendah dapat diatasi melalui pendekatan REBT.

Bimbingan kelompok merupakan suatu bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Gazda dalam Prayitno dan Amti (2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan

yang tepat. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu untuk membahas masalah atau topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok Mungin, (2005). Menurut Prayitno (2004) ada empat tahap kegiatan yang perlu dilalui dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu: 1. Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk jumlah individu menjadi satu kelompok, 2. Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok, 3. Tahap kegiatan, tahapan “kegiatan inti” untuk membahas topik-topik tertentu dan 4. Tahap pengakhiran, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Albert Ellis adalah seorang psikolog klinis asal New York yang pertama kali melahirkan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada tahun 1955. REBT memandang manusia sebagai makhluk yang tidak sempurna, yang memiliki pemikiran yang rasional/lurus maupun irrasional/bengkok. Oleh karena itu REBT membantu klien agar ia dapat menerima dirinya sendiri, kelebihan maupun kelemahan pada dirinya dan dapat belajar berdamai dengan diri sendiri, Mashudi, (2016). Ellis dalam Hirmaningsih dan Minauli (2015) irrational adalah emosi, pikiran, dan perilaku negatif yang secara signifikan dapat merugikan diri sendiri sampai mengganggu kelangsungan hidup sehari-hari. Jadi irrational belief adalah hasil dari pemikiran individu yang dapat menumbuhkan masalah dalam kehidupannya. Ellis dalam juga menambahkan bahwa Irrational belief adalah salah satu sumber yang dapat menimbulkan masalah-masalah emosional.

Hasil dari proses kognitif meliputi emosi dan perilaku, hal tersebut merupakan konsep mendasar yang dimiliki oleh teori REBT. Proses berpikir yang tidak tepat mampu menumbuhkan pikiran yang irrasional yang tidak masuk akal sehingga mampu menimbulkan emosi dan perilaku yang tidak positif. Ellis dalam Ahmud dan Thohir (2013) merumuskan hakikat manusia sebagai berikut : 1) individu memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. 2) intropeksi diri, filosofi, dan interpretasi adalah hal yang melatarbelakangi reaksi “emosional”. 3) cara pikir yang irrasional dan tidak logis memiliki dampak pada hambatan psikologis & emosional. 4) orang tua dan kultur merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang memiliki pikiran irrasional. 5) pikiran irrasional dapat ditampilkan dalam bentuk verbalisasi yang digunakan seseorang. 6) sumber hambatan emosional merupakan hasil dari verbalisasi dan 27 klien harus mengetahui hal tersebut. 7) membenarkan bahwa verbalisasi diri adalah irrasional dan tidak logis. 8) meluruskan cara pikir verbalisasi menjadi pikiran rasional. Corey dalam Tyas (2015) berpendapat bahwa manusia lahir membata potensi berpikir yang baik dan rasional maupun pikiran tidak baik dan irrasional. Hal ini berarti seseorang memiliki kecenderungan untuk berbuat hal-hal yang positif maupun negatif, seperti mencintai diri, mengaktualisasikan diri, memelihara diri dengan baik, menyesali kesalahan berkepanjangan, tidak mau mengaktualisasikan diri, sampai kecenderungan untuk menghancurkan diri.

REBT mengajak klien untuk memiliki pikiran rasional dan menghilangkan pikiran irasional. Pikiran irasional perlahan diganti menjadi rasional karena pemikiran irasional akan berdampak pada diri klien, dapat menumbuhkan emosi negatif sehingga dapat menimbulkan perilaku yang maladaptif yang nantinya dapat merusak diri klien. (Dryden & Neenan; Ellis dalam Astuti, Nashori, & Kumolohadi, 2011). Adapun tujuan REBT menurut Ellis dan Benard dalam Thahir & Rizkiyani (2016), yaitu : 1) Agar memiliki self interest (minat diri), 2) Memiliki social interest (minat sosial), 3) Memiliki self directions (pengarahan diri), 4) Mampu bertoleransi (tolerance), 5) Flexibility (fleksibel), 6) Memiliki acceptance (penerimaan), 7) Dapat bertoleransi pada frustrasi yang tinggi (high frustration tolerance), 8) Memiliki realistic expectation (harapan yang realistis), 9) Mampu mengambil risiko (risk taking), 10) Mampu menerima ketidakpastian (acceptance of uncertainty), 11) Dapat menerima diri sendiri (self acceptance). Corey dalam Kohar (2017) REBT memiliki 3 tahapan, yaitu : 1. Membuat klien menjadi sadar bahwa perilaku negatif memiliki dampak ketidaknyamanan secara psikologis 2. Menyadarkan klien bahwa perilaku negatif tersebut berasal dari pikiran irasional 3. Mengajak klien untuk melawan keyakinan irasional dengan cara menunjukkan bahwa keyakinan irasional tidak terbukti dengan logika.

Motivasi Belajar Definisi para ahli memiliki arti yang tidak jauh berbeda mengenai motivasi. Menurut Sadirman dalam Nugroho (2015), Schunk dalam Pranoto, Tieka, Fajarwati, & Septora (2018), Huit W dalam Suprihatin (2015) Motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari energy dalam diri seseorang yang mampu menghasilkan suatu tindakan atau kegiatan yang terarah dan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan ingin dicapai, meliputi siswa yang memiliki dorongan serta keinginan kuat dalam menyelesaikan tugas terkait dengan tujuan akademiknya. Sedangkan Motivasi belajar menurut Clayton Alderfer dalam Hamdu & Agustina (2011) merupakan suatu dorongan untuk melakukan aktivitas belajar oleh keinginan yang kuat untuk mencapai hasil belajar dan prestasi yang maksimal atau sebaik mungkin. motivasi belajar siswa tidak muncul begitu saja, salah satu faktor motivasi menurut Winkel & Hastuti dalam Fitri, Neviyarni, & Ifdil (2016) adalah untuk mendapatkan imbalan berupa nilai informasi, yang diartikan ketika siswa mendapatkan informasi baru yang memiliki makna dan terkait dengan belajar maka siswa akan termotivasi untuk melakukan sesuatu yang baru. Keberhasilan dalam proses belajar dan pembelajaran sekolah sangatlah dipengaruhi oleh motivasi belajar peserta didik. Adanya motivasi belajar yang tinggi dari peserta didik, maka pencapaian hasil belajar pun menjadi optimal. Sehingga peserta didik akan merasakan dampak positif nya langsung seperti mendapatkan nilai dan prestasi akademik yang baik (Pranoto, Tieka, Fajarwati, & Septora, 2018). Beberapa fungsi motivasi menurut Nanang Hanifah dalam Cahyani, Bariyyah, Latifah (2017) dan Djamarah dalam Suprihatin (2015) antara lain : 1. Untuk menumbuhkan dorongan dan gairah belajar pada peserta didik. 2. Sebagai pengarah siswa agar mampu memilih mana yang harus dilakukan dan tidak dilakukan dalam kaitannya dengan belajar, 3. Untuk membantu peserta didik mendapat makna dari

pembelajaran,4. Untuk memberikan pengaruh yang positif terhadap tujuan pembelajaran hasil prestasi peserta didik.

Handoko dalam Suprihatin (2015) menyebutkan beberapa indikator kekuatan motivasi belajar siswa, yaitu : a. Memiliki kemauan yang tinggi untuk berbuat,b. Memiliki waktu yang cukup baik untuk belajar optimal c. Memiliki ketekukan yang ulet dalam menyelesaikan tugas,d. Memiliki prioritas yang baik terhadap tugasnya.

Arends dalam Arief, Maulana, Sudin (2016) dan Sadirman dalam Daud (2012) dibedakan menjadi 2, yaitu : 1. Motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang berasal dari dalam individu tersebut. Ketika perilaku individu berasal dari minat, dorongan, dan keingintahuan yang tinggi terhadap sesuatu. Tidak membutuhkan stimulasi atau rangsangan dari luar dirinya. Biasanya motivasi ini dapat terjadi ketika seseorang merasa senang terhadap satu hal, sehingga secara mandiri mampu mencari sumber yang dapat digunakan untuk terus belajar. Motivasi ekstrinsik,yaitu motivasi yang berfungsi dan aktif berasal dari luar diri individu. Biasanya motivasi ini dipengaruhi oleh hal lain untuk mencapai tujuan tertentu. Contohnya seseorang akan belajar dengan giat karena akan ujian atau mendapatkan suatu imbalan tertentu. Penelitian ini menggunakan kajian pustaka, kajian pustaka dalam suatu penelitian ilmiah adalah salah satu bagian penting dari keseluruhan langkah-langkah metode penelitian. Peneliti mengkaji motivasi belajar siswa pada tingkat SMP. Cooper dalam Cresweel (2010) mengemukakan bahwa kajian pustaka memiliki beberapa tujuan yakni; menginformasikan kepada pembaca hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang dilakukan saat itu, menghubungkan penelitian dengan literatur-literatur yang ada, dan mengisi celah-celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Geoffrey dan Airasian mengemukakan bahwa tujuan utama kajian pustaka adalah untuk menentukan apa yangtelah dilakukan orang yang berhubungan dengan topik penelitian yang akan dilakukan. Dengan mengkaji penelitian sebelumnya, dapat memberikan alasan untuk hipotesis penelitian, sekaligus menjadi indikasi pembenaran pentingnya penelitian yang akan dilakukan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa motivasi memiliki peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian belajar peserta didik. Motivasi yang rendah akan menimbulkan hasil belajar siwa yang menurun, dan sebaliknya jika motivasi belajar siswa tinggi maka siswa memiliki peluang besar untuk mendapat hasil belajar yang optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2015) menunjukkan bahwa dorongan siswa untuk melakukan aktivitas belajar adalah hasil dari motivasi. Siswa akan memiliki semangat yang baik dalam belajar disekolah maupun dirumah ketika ia memiliki motivasi yang baik. Oleh karena itu motivasi sangat penting dimiliki oleh siswa. Salah satu penelitian Cahyani, Bariyyah dan Latifah (2017) mengungkapkan bahwa peserta didik membutuhkan motivasi dari keluarga dan orang terdekat karena mereka lebih tertarik dengan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan belajar, seperti bermain, memonton televisi, dikelas cenderung pasif dan enggan mengungkapkan pendapatnya. Padahal siswa yang ingin berhasil mencapai tujuan dalam pembelajaran hendaknya melakukan kegiatan dan aktivitas yang berkaitan dengan belajar, bukan sebaliknya. Oleh karena itu motivasi menjadi salah satu hal yang memberikan pengaruh terhadap

hasil belajar siswa. Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh kuat atau lemahnya motivasi belajar seseorang. Dalyono dalam Daud (2012) menyatakan bahwa masa depan yang penuh tantangan dan cita-cita yang harus dicapai adalah alasan seseorang untuk tetap memiliki motivasi dalam dirinya, ia harus memiliki tekad dan usaha yang sungguh-sungguh agar dapat mencapai cita-cita dengan belajar.

Muhadi (2017) menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan motivasi peserta didik, peneliti mengungkapkan REBT merupakan pendekatan yang berkaitan dengan keyakinan irasional sehingga mampu memilah antara keyakinan rasional dengan irrasional yang diwujudkan ke dalam bentuk perilaku. Membantu peserta didik membuka wawasan dan memiliki pemikiran yang rasional dalam tindakan yang berhubungan dengan tujuan belajar merupakan tujuan dari pendekatan ini. Peneliti membantu meningkatkan motivasi belajar klien dengan melatih mengelola pola pikir mengatur perilaku dan perasaan dalam diri klien untuk mencapai tujuan belajar tertentu, meliputi memiliki motivasi dan pola pikir logis dalam belajar. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki tujuan utama dalam yakni membantu individu untuk menyadari bahwa mereka mampu hidup lebih produktif dengan pemikiran yang rasional. Selain itu REBT juga mengajarkan individu dalam mengoreksi pemikiran yang salah untuk mengurangi emosi negatif yang tidak diharapkan, melatih individu untuk merubah pikiran irrasional dan tingkah laku yang dapat merusak diri sendiri, membuat klien lebih menerima dan menghargai diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan Ikbal, Nurjannah, (2016). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik adalah motivasi. Penting bagi peserta didik memiliki motivasi belajar yang kuat agar mampu mencapai tujuan belajar seperti nilai yang baik, prestasi yang dapat dibanggakan, dan mampu menyerap makna belajar yang baik. Motivasi belajar bisa berasal dalam diri individu sebagai dorongan atau keinginan diri untuk belajar dengan giat demi tujuan yang ingin dicapai, ataupun dorongan dari luar individu seperti akan mendapatkan hadiah dan imbalan tertentu jika berhasil mencapai tujuan belajar tersebut.

Dalam bimbingan konseling motivasi belajar yang rendah dapat ditingkatkan melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dimana teori ini memandang manusia adalah makhluk yang memiliki pemikiran rasional dan irrasional. Pikiran rasional berkaitan erat dengan hal-hal positif yang meliputi individu dapat menerima diri sendiri, mampu mengaktualisasikan diri dengan baik, dan dapat memelihara diri dengan baik. Sedangkan pikiran irasional adalah sebaliknya, individu tidak mampu memelihara diri dengan baik, tidak mampu mengaktualisasikan diri, dan cenderung memiliki emosi-emosi negatif yang ditampilkan dalam bentuk perilaku negatif. Hal ini tentu sangatlah penting untuk diperhatikan mengingat bahwa peserta didik nantinya akan menjadi generasi penerus bangsa yang diharapkan, maka adanya motivasi yang terus dikembangkan juga akan membuat peserta didik tetap memiliki tujuan terarah yang terkait dengan hasil pembelajaran yang dapat memberikan prestasi yang membanggakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan Analisis Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Pendidikan adalah:

REBT atau *Rational-Emotive Behavior Therapy*. Konseling 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)* di kembangkan dengan pandangan dasar bahwa manusia adalah individu yang memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. “Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE” Gerald Corey, (2009). Pendekatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku siswa yang masih sering berpikir irasional untuk meningkatkan kecemasan dan kepercayaan dirinya, menjadi lebih rasional, tidak ada yang tidak bisa, kita semua bisa, lulus itu bila berusaha. Dengan pendekatan REBT diharapkan siswa akan siap menghadapi ujian nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirah Diniaty. 2009. *Teori-teori Konseling*. Daulat Riau. Pekanbaru
- Arikuntu, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azizah, Ainul. 2017. *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Naratif*. Junal BK UNESA. Vol 7, (2)
- Beny Ida Suryani. 2013. *Efektivitas Konseling Perorangan REBT untuk Mengatasi Motivasi Belajar Rendah Pada Anak Berbakat Berprestasi Kurang (Underachiever) di SMA Semesta Gunungpati Semarang*. Skripsi. <http://lib.unnes.ac.id/17819/1/1301407038.pdf>
- Budi Purwoko. 2008. *Organisasi dan Manajemen Bimbingan Konseling*. Book. Unesa University Press, Surabaya
- Gantina komalasari, dkk. 2011. *Teori Teknik Konseling*. Indeks Jakarta
- Gerald Corey 2009. *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*. Refika Aditama. Bandung.
- Husrin Konadi, Mudjiran, Yeni Karneli. 2017. *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa*. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/7887>
- Muhadi. 2017. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung*. <http://repository.radenintan.ac.id/2518/>

- Mungin Edi. 2008. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.Zed,
Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prayitno. 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, John W. 2011. *Adolescence*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surya, Mohammad. 2004:161 . *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Bhakti Winaya. Bandung
- Syaibani, R. 2012. *Studi Kepustakaan, (Online)*, ([http://repository.usu.ac.id/ bitstream](http://repository.usu.ac.id/bitstream), diakses 10 Desember 2020).
- Taufik, Ifdil, Zadrian Ardi. 2013. *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang*.
<https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/22>Wibowo,