

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
 Volume 1, Nomor 12, halaman 412-418
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10448718)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10448718>

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Menggunakan Teknik Reinforcement Terhadap Motivasi Belajar Siswa

Putri Dirgahayu Pasaribu¹, Yenti Arsini², Salsabila As Syifa³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: putridirgahayupuput@gmail.com¹, yentiarsini73@gmail.com², salsabilaassyifa80@gmail.com³.

Abstrak

Salah satu bagian penting dalam proses pembelajaran adalah motivasi. Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang memiliki pengaruh besar terhadap belajar dan hasil belajar. Tingkat kuat dan lemahnya motivasi belajar pada siswa di tandai adanya ketekunan menghadapi tugas, belajar mandiri, semangat belajar, pengerjaan tugas, emosi terhadap keadaan atau suasana belajar, keyakinan terhadap suatu perihal, dan suka mencari dan memecahkan soal. Hal berlandaskan hasil observasi, wawancara dan angket. Skala motivasi belajar sebagai pretest. 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). Pendekatan REBT memiliki tujuan 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. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka yang didukung oleh data-data dari beberapa artikel, buku-buku sumber, dan dokumen pendukung lainnya. 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 tujuan belajar.

Kata kunci: Motivasi belajar, Bimbingan Kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Abstract

One important part of the learning process is motivation. Learning motivation is an encouragement that has a big influence on learning and learning outcomes. The level of strong and weak motivation to learn in students is indicated by persistence in facing assignments, independent learning, enthusiasm for learning, carrying out assignments, emotions towards the learning situation or atmosphere, confidence in a matter, and liking to search for and solve problems. This is based on the results of observations, interviews and questionnaires. Learning motivation scale as a pretest. Several introductory questions are also considered capable of fostering students' curiosity about related learning material, the aim of which is to make students more active, braver and able to learn better (Bahrudin, 2014). The REBT approach aims to change the client's irrational views and beliefs into rational ones, helping to change attitudes, ways of thinking and perceptions, therefore clients are expected to be able to develop and achieve optimal self-realization. The research method used is a literature review which is supported by data from several articles, source books and other supporting documents. The research results show that student motivation to learn is an important thing needed in the process of achieving optimal learning outcomes. One approach in guidance and counseling that can increase students' learning motivation is REBT which can help students open their horizons and have rational thinking in actions related to learning goals.

Keywords: Learning motivation, group guidance, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Article Info

Received date: 10 December 2021

Revised date: 20 December 2023

Accepted date: 27 December 2023

PENDAHULUAN

Motivasi bagi siswa adalah bagaimana siswa dapat meraih prestasi dan dapat melewati segala permasalahan. Siswa memerlukan motivasi untuk belajar agar dapat membangkitkan semangat belajar siswa yang akan mengubah diri siswa untuk mencapai tujuan yang di harapkan seperti meraih prestasi belajar yang optimal. Menurut Octavia (2020: 53) motivasi di definisikan sebuah perubahan yang di alami siswa dengan gejala emosi dan psikologi yang dapat mendorong individu untuk melakukan atau bertindak atas sesuatu yang di picu oleh kebutuhan, keinginan, dan tujuan yang ingin dicapai. Suasana hati dan semangat yang mendukung menumbuhkan antusiasme dan semangat untuk belajar. Ini adalah salah satu dari peran motivasi.

Motivasi belajar siswa yang baru – baru ini terganggu akan permasalahan yang menurut Cahyani (2020: 124) bahwa yang menimpa seluruh dunia, bukan hanya merugikan dunia industri namun juga dunia pendidikan, salah satunya masalah mutu pendidikan. Mutu pendidikan sedang menghadapi ancaman oleh dampak dari wabah virus Covid-19. Covid-19 adalah pandemi global yang menyebarkan kekhawatiran. Pemerintah sedang bekerja keras untuk melakukan social distancing/ menjaga jarak. Dalam Surat Edaran Nomor 4 (2020: 1) menyatakan bahwa dalam melaksanakan kebijakan pendidikan di masa pandemi. Mendikbud menghimbau kepada seluruh instansi untuk tidak melakukan KBM secara langsung / tatap muka. Dengan KBM secara online/ jarak jauh akan di terapkan dalam memberikan siswa pengalaman belajar baru dan bermakna. Dengan himbauan ini membuat semua instansi beralih metode pengajaran tatap muka secara daring/ online. Menurut Fadlilah (2021: 375) bahwa dalam kondisi yang seperti ini, aktivitas pengajaran harus di lanjutkan mewujudkan hak pendidikan bagi anak – anak di setiap bangsa hingga terpenuhi. Maka dari itu guru berperan penting sebagai motivator penggerak dalam pendidikan dan harus terus menjalankan tugasnya dengan benar. Maka dengan Pembelajaran berbasis online/ jarak jauh di harapkan memberi dampak positif untuk kemajuan pendidikan siswa.

Penggunaan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut Gantina (2016: 201) yaitu sebuah pendekatan behavior kognitif yang menekankan hubungan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Dengan layanan REBT memungkinkan siswa dapat menerima bahwa pemikiran, perasaan, tindakan irasionalnya diciptakan oleh siswa itu sendiri. Dan REBT melalui bimbingan kelompok adalah bentuk pelayanan yang termasuk pada bimbingan konseling. Menurut Bulantika (2019: 56) menyebutkan bimbingan kelompok merupakan sebuah pelayanan pengembangan optimal bagi individu dengan menggunakan keterampilan, bakat, minat, dan nilai yang ada diimplementasikan dalam situasi kelompok, yang bertujuan untuk menghindari masalah yang di hadapi siswa dan mengembangkan potensi siswa. Dengan begitu kematangan kognitif dan afektif, siswa dan juga kelompok belajar akan membuka pikiran untuk menganalisa short film yang merupakan film pendek yang terdapat sebuah ide penting dan komunikasi yang efektif, dengan begitu dapat menumbuhkan pikiran rasional atau menjadikan cerminan bagi siswa melalui pengalaman tokoh dan alur video, yang di tampilkan. Sehingga di harapkan siswa dapat merangsang kesadaran dan termotivasi untuk meningkatkan belajarnya.

Penggunaan teknik REBT untuk merubah arah pemikiran yang irasional menjadi rasional telah di terapkan secara luas. Menurut Ellis dalam Corey (201:245) mendeskripsikan tujuan utama psikoterapis baik itu ialah menyatakan ke individu mengenai ekspresi verbal pada individu merupakan sumber utama tekanan emosional individu. Penelitian Lestari (2019) membuktikan terdapat banyak sekali permasalahan yang di alami siswa. Terutama karena adanya sumber masalah yang terjadi pada siswa yang banyak berasal dari luar sekolah. Kaitanya dala hal ini lingkungan keluarga yang merupakan tempat pendidikan pertama bagi seorang anak, sangat penting untuk memberi contoh keagamaan, karakter, dan juga bimbingan yang baik pada anak yang sudah memasuki masa remaja. Yang mana menurut Hurlock (1980:206) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa. Dan masa remaja juga di tandai dengan dimana individu mengalami proses penyesuaian dengan lingkungan dan juga dirinya sendiri dan masa remaja sangat rentan terhadap kondisi lingkungan dan sosial. Penelitian lainya oleh Mahmudi (2017) dengan pendekatan REBT dengan metode pembelajaran pada siswa, yang mengalami kurangnya antusiasme pada mata pelajaran matematika dan fisika. Hasil dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif di gunakan dalam meningkatkan motivasi belajar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial, perilaku manusia, atau konteks yang kompleks. Metode ini sering digunakan untuk menjelajahi persepsi, makna, pengalaman, dan interpretasi individu atau kelompok terhadap suatu topik. Temuan didapat dari sumber data sekunder berupa buku, jurnal, dan penelitian ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 positifnya 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 ketekunan yang ulet dalam menyelesaikan tugas d. Memiliki prioritas yang baik terhadap tugasnya.

Motivasi menurut 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. 2. 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.

Bimbingan Kelompok

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.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

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).

Menurut Ellis dalam Hirmaningsih dan Minauli (2015) irrasional adalah emosi, pikiran, dan perilaku negatif yang secara signifikan dapat merugikan diri sendiri sampai mengganggu kelangsungan hidup sehari-hari. Jadi irrasional 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 Ahmuddan 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 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 lahirmembata 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 irrasional. Pikiran irrasional perlahan diganti menjadi rasional karena pemikiran irrasional 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*).

Teknik Reinforcement

Motivasi berfungsi sebagai pendorong yang akan menggerakkan seseorang bertingkah laku, selain itu motivasi juga sebagai pemberi semangat dan dapat menentukan tingkat keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan, termasuk kegiatan belajar. Kegiatan belajar membutuhkan adanya motivasi sebagai suatu penggerak baik yang timbul dari dalam diri, maupun dari luar diri yaitu penciptaan kondisi belajar yang sedemikian rupa untuk mencapai tujuan belajar. Selain dapat mengembangkan aktivitas siswa, motivasi belajar juga dapat mengarahkan dan memelihara kekuatan dalam kegiatan belajar. Sehingga siswa yang termotivasi dan memiliki motivasi belajar akan timbul energi untuk mengikuti proses kegiatan belajar dengan baik, sebaliknya apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar maka hasil belajar yang dicapai juga tidak akan optimal, dalam hal ini siswa akan memperoleh hasil belajar rendah.

Untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa dibutuhkan peran aktif dari semua pihak diantaranya adalah guru bimbingan dan konseling (BK). Selain membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangan dan mengembangkan potensi, guru bimbingan dan konseling juga dituntut untuk bisa membantu mengatasi masalah yang dihadapi siswa. Dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan beberapa layanan, salah satunya dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *reinforcement* untuk membantu mengatasi dan mengentaskan permasalahan yang menjadi penyebab siswa tidak memiliki motivasi belajar.

Menurut Prayitno (2015: 311), layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Layanan ini terdiri dari konselor, dan beberapa klien yang tergabung dalam satu kelompok. Dalam proses konseling kelompok terjadi interaksi antara klien dengan klien, klien dengan konselor, dan konselor dengan klien. Interaksi ini dibangun oleh konselor dengan suasana hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Pada tahap inti layanan ini, dilakukan pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi, dan tindak lanjut.

Dalam melaksanakan konseling kelompok konselor bisa menggunakan berbagai teknik, salah satunya adalah teknik *reinforcement* (penguatan) yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi permasalahan belajar yang sedang dihadapi. Menurut Edi Kurnanto (2014:73) teknik *reinforcement* merupakan teknik yang digunakan untuk mendorong konseli kearah perilaku yang rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Teknik *reinforcement* ini merupakan salah satu teknik yang terdapat pada pendekatan behavioristik dan dirasa tepat serta efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa yang memiliki motivasi belajar rendah

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT terhadap Motivasi Belajar Siswa

motivasi memiliki peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian belajar peserta didik. Motivasi yang rendah akan menimbulkan hasil belajar siswa yang menurun, dan sebaliknya jika motivasi belajar siswa tinggi maka siswa memiliki peluang besar untuk mendapat hasil belajar yang optimal. 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, BariyyahdanLatifah(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 dalamDaud (2012)menyatakanbahwa 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 anara keyakinan rasional dengan irasional 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 irasional dan tingkah laku yang dapat merusak diri sendiri, membuat klien lebih menerima dan menghargai diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan(Ikbal & Nurjannah, 2016). 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.

SIMPULAN

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 irasional. Pikiran 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.

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 irasional. Pikiran 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. Pemberian layanan konseling kelompok *Teknik reinforcement* berpengaruh positif dan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. 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.

REFERENSI

- Arief, H. S., Maulana, & Sudin, A. (2016). Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Pendekatan Problem Base Learning (PBL). *Jurnal Pena Ilmiah*, Vol.1 No.1, 141-150.
- Astuti, R. D., Nashori, H. F., & Kumolohadi, R. R. (2011, Desember). Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.3 No.2, 211-231.
- Bahrudin, A. (2014, November). Implementasi Strategi Pembelajaran Discovery Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis dan Motivasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan UNISKA*, Vol.2 No.2, 1-12.
- Cahyani, N. A., Bariyyah, K., & Latifah, L. (2017, Oktober 1). Efektivitas Teknik Permainan Simulasi Dengan Menggunakan Media Dart Board Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII C SMP Negeri 2 Tegal Siwalan. *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol.3 No.1, 22-27
- Fitri, E., Neviyarni, & Ifdil. (2016, Desember 31). Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Metode Blended Learning Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol.2 No.2, 84-92.
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011, April). Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, Vol.12 No.1, 81-86.
- Hirmaningsih, & Minauli, I. (2015, Desember). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis. *Jurnal Psikologi*, Vol.11 No.2, 64-70.
- Ikbal, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.3 No.1, 33-46.
- Kohar, M. A. (2017). Bimbingan dan Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Penerimaan Manfaat. *Al-Balagh Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol.2 No.1, 112-123.
- Lestari, T. W. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI DI MA Ma'arif 06 Pasir Sakti Lampung Timur T.P. 2019/2020. *Human Relations* vol. 3 (2020).
- Muhadi. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung* Vol. 549 (2017). Octavia, Shilpy. *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. (CV. Budi Utama, 2020)
- Muhamad Lutfi Aris (2022), Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas IX A Smp Negeri 14 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2021/2022, *Indonesian Journal Of Education And Humanity*
- Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.