

Mengubah Pikiran Irasional Siswa SMP/MTA Menggunakan Pendekatan Rebt

Rabiah Nasution¹, Dahlia Aulia², Yenti Arisni³

¹²³Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstrak

Dunia pendidikan, Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan pendidikan dimana ketakutan emosional tidak dapat dikendalikan dengan baik. Siswa terkadang merasa cemas karena takut untuk berbicara di depan umum atau di depan kelas dan tidak mampu menghadapi masalah atau masalah yang muncul secara pribadi di sekolah. Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang paling umum, ditandai dengan perubahan fisik seperti rasa takut, panik, mimpi buruk dan sebagainya. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan REBT teknik yang bertujuan untuk men-dispute pemikiran negatif/irasional menjadi rasional. Pendekatan REBT memiliki tujuan untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi. Teori ini dikembangkan berdasarkan hasil pengamatannya bahwa banyak anak yang tidak mencapai kemajuan karena dia tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam hubungannya dengan peristiwa-peristiwa yang dialami. oleh karena itu konseling diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Salah satu yang dapat meningkatkan keefektifan ialah layanan konseling Rasional Emotive Behavior Therapy menggunakan Peran guru bimbingan konseling di sekolah baik itu SMP/MTA sangat di butuhkan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh siswa menggunakan pendekatan REBT memisahkan antara pemikiran negatifnya/ irasionalnya menjadi rasional.

Kata Kunci : *Pendekatan REBT, Siswa SMP/MTA, Pemikiran Irasional*

Article Info

Received date: 10 December 2021

Revised date: 20 December 2023

Accepted date: 27 December 2023

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan pendidikan dimana ketakutan emosional tidak dapat dikendalikan dengan baik. Siswa terkadang merasa cemas karena takut untuk berbicara di depan umum atau di depan kelas dan tidak mampu menghadapi masalah atau masalah yang muncul secara pribadi di sekolah. Dalam kehidupan sosial, agar individu dapat menghadapi situasi dan lingkungan baru serta beradaptasi dengan lingkungan tersebut, diterima di lingkungan yang selaras dengannya, keterampilan sosialisasi, komunikasi dan adaptasi memerlukan keterampilan personal. Untuk memahami perilaku individu yang berbeda. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kecemasan komunikasi.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang paling umum, ditandai dengan perubahan fisik seperti rasa takut, panik, mimpi buruk dan sebagainya. Gejala kecemasan saat berbicara di depan publik dapat dirasakan secara fisiologis dan juga psikologis, untuk fisiologis dapat berupa keluarnya keringat pada tubuh dan juga telapak tangan, kemudian detak jantung yang semakin cepat, ketegangan otot, serta gemetarnya tubuh, dan suara yang bergetar. Sedangkan untuk keadaan psikologis sendiri di dalam pikiran muncul ketakutan yang irasional, tidak mampu untuk berkonsentrasi dan rasa tidak tenang. Salah satu yang sering dihadapi peserta didik di sekolah adalah kecemasan berbicara di depan kelas. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

Pendekatan konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) ini cocok untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, konselor akan mengajak klien untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang irrasional menjadi rasional. Konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri.

Fenomena yang terjadi di lingkungan Sekolah Menengah Pertama menurut guru bimbingan konseling di setempat berpendapat bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan berbicara yang masih tinggi. Baik faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara yang disebabkan faktor dari dalam diri maupun dari luar diri siswa. Terdapat siswa yang mengalami masalah kecemasan berbicara seperti gugup saat ingin tampil di depan kelas atau di podium, tidak berani mengungkapkan pendapatnya saat di depan kelas, gelisah saat tampil, sering lupa, mengalihkan pembicaraan, pandangan kosong, terutama pada saat diberikan pertanyaan oleh guru atau di suruh maju ke depan kelas.

Pada prosesnya, konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) ini cocok untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, konselor akan mengajak klien untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang irrasional menjadi rasional. Konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu mengubah pikiran irasional siswa SMP/MTA dengan menggunakan pendekatan REBT.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah kajian literature. Kajian literature ialah dimana penulis melakukan studi kepustakaan terkait variabel yang dibahas. Hasil ditampilkan dalam bentuk penjabaran literatur dan argumentasi dan penulis.¹ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pendekatan rational emotive behavioral therapy untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional pada siswa SMP/MTA. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan REBT yang bertujuan untuk mendispute pemikiran negatif / irasional menjadi rasional. Pendekatan yang digunakan adalah REBT dengan, karena pendekatan ini sesuai dalam mengatasi pikiran yang irasional. Adapun pendekatan kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami proses atau kejadian, suatu fenomena, atau suatu konsep yang terlalu kompleks untuk diuraikan variabel-variabel yang menyertainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rational Emotive Behavior Therapy

REBT adalah suatu rancangan psikoterapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis dilahirkan pada tahun 1913 di Pittsburgh, Pennsylvania dan dibesarkan di New York. Teori ini muncul dan mulai berkembang pada tahun 1950-an dan banyak berpengaruh di Amerika Serikat. Corey (2013) menjelaskan teori ini memiliki kesamaan dengan terapi-terapi kognitif, tingkah laku, tindakan atau juga disebut kognitif behavior yang menitikberatkan untuk berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. REBT sangat komprehensif dalam menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. REBT memiliki tujuan untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, adapun usaha yang dilakukan oleh konselor yakni membantu klien agar menyadari pikiran dan kata-kata sendiri. Selain itu konselor juga mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realistis serta rasional.

REBT dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar social.² Sedangkan menurut Seplyana³ pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternatif. Tuntutan merupakan keyakinan irasional yang pertama dan utama. Terdapat 3 macam tuntutan, terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan.

¹ Handayani, P. G. (2019). Pendekatan Counseling Rebt Dalam Menanggulangi Culture Shock Mahasiswa Rantau. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 6(2)

² Oktora, S. W., Yasmansyah, Y., & Mayasari, S. (2017). Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt). *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(5).

³ Seplyana, D. (2019). Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa Sma Negeri 6 Model Lubuklinggau. *El-Ghiroh*, 17(02), 25-43.

Tuntutan merupakan akar dari munculnya keyakinan irasional yang lain meliputi yakin akan sangat menderita, yakin tidak dapat mentolerir frustrasi, dan yakin pasti mengalami depresi. Keyakinan irasional sebenarnya dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan individu untuk memiliki keinginan yang tidak dogmatis merupakan akar dari munculnya keyakinan rasional yang lain, meliputi; yakin tidak akan sangat menderita, yakin dapat mentolerir frustrasi, dan yakin dapat menerima kenyataan.⁴

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Permasalahan dalam perilaku manusia pada REBT yaitu berasal dari pemikiran irasional, adapun pusat gangguannya terletak pada kecenderungan manusia untuk bertindak yang sempurna, pemikiran dalam bentuk keharusan itu, harus itu, dan seharusnya itu. Sehingga keyakinan tersebut menjadi ciri utama dari banyak gangguan emosi dan perilaku manusia (Ellis & Dryden, 2007). Keyakinan "harus" dianggap tidak rasional, dalam teori REBT keyakinan tersebut biasanya menghambat dan menghalangi manusia dalam mengejar tujuan dasar manusia. Sejalan dengan hal tersebut, kita mengerti bahwa berpikir irasional merupakan kenyataan hidup manusia yang terbentuk melalui pengalaman serta proses belajar yang tidak logis, yang diperoleh melalui orangtua, keluarga, masyarakat, dan kebudayaan. Manusia yang irasional sangat terpengaruh dengan pendapat orang lain terhadap dirinya yang dapat mengakibatkan reaksi emosional yang tidak baik.

Dalam Hamdu & Agustina (2011),⁵ salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi siswa adalah motivasi. Dengan adanya motivasi, siswa akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses belajar pembelajaran. Dorongan motivasi dalam belajar merupakan salah satu hal yang perlu dibangkitkan dalam upaya pembelajaran di sekolah. Apabila motivasi belajar peserta didik yang rendah terus-menerus dibiarkan maka akan berdampak negative bagi peserta didik, dampak terburuk yang akan terjadi yaitu peserta didik tidak dapat naik kelas dan peserta didik tidak mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya secara optimal. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan motivasi belajar merupakan upaya dalam memberikan bantuan kepada peserta didik untuk dapat mengoptimalkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik.

Terdapat beberapa penelitian mengenai keefektifan penerapan pendekatan REBT untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang dilakukan oleh beberapa peneliti. Yang diantaranya ialah penelitian yang dilakukan Hapsyah, Handayani, Marjo, & Hanim (2019) dengan judul Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. Hapsyah dkk melakukan penelitian dengan metode kajian pustaka, dimana partisipan penelitiannya adalah siswa smp. Hasil penelitian yang dilakukan ialah saat siswa memiliki motivasi rendah maka dengan penggunaan pendekatan REBT dapat menjadikan siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar karena teori ini memandang manusia adalah makhluk yang memiliki pemikiran rasional dan irasional. 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.

Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Berangkat dari pandangan tentang asumsi dasar manusia menurut REBT, tujuan dari konseling REBT yaitu membantu individu untuk mencapai tujuan dasar mereka dan tujuan tersebut dapat membentuk pribadi individu yang rasional, dan mengubah pemikiran irasional yang mencegah individu dalam mencapai tujuan. Sejalan dengan pendapat Ellis (Glading, 2015) juga menjelaskan tujuan utama dari layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT yaitu membantu individu untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif.

Tujuan konseling REBT menurut Ellis menjelaskan bahwa pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara berpikir yang irasional. Cara berpikir individu yang irasional itulah yang menyebabkan individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara

⁴ Nuryani, I. (2017). *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun (Studi Kasus Di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang)* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten)

⁵ Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ipa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(1), 90-96.

berpikirnya atau iB harus diubah menjadi cara berpikir yang lebih tepat yaitu cara berpikir yang rasional (B) Ellis mengemukakan secara tegas bahwa pengertian tersebut mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (self defeating) dan mencapai kehidupan yang lebih realistis, falsafah hidup yang toleran, termasuk di dalamnya mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri, menghargai diri, fleksibel, berpikir secara ilmiah, dan menerima diri. Tujuan psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada individu bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka masih menjadi sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.

Pada Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) ini bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri individu seperti: cemas, benci, takut, rasa bersalah dan marah yang mengakibatkan individu berpikir irrasional dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan dirinya dan kemampuan diri individu. Sedangkan tujuan utama konseling dengan pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Pasaribu & Hilgard berkata bahwa motivasi adalah suatu keadaan dalam individu yang menyebabkan seseorang, melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan yang tertentu. Sedangkan menurut Mc. Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya feeling dan di dahului dengan tanggapan motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.⁶

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 baik itu siswa SMP/MTA. Seperti contohnya yaitu bahwa terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2013) dengan judul Efektifitas Konseling Perorangan Rebt Untuk Mengatasi Motivasi Belajar Rendah Pada Anak Berbakat Berprestasi Kurang (Underachiever) Di Subyek penelitiannya ialah siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Penelit menerapkan prinsip ABC dalam penerapan Konseling REBT nya dengan hasil penelitian yaitu berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa keenam siswa yaitu LV VD, ZD, SF, AG, dan NF mengalami peningkatan motivasi belajar. Peningkatan motivasi belajar siswa tersebut ditunjukkan dari hasil presentase pada masing-masing siswa setelah mendapatkan treatment melalui konseling rational emotive bahaviour theraphy. Keenam konseli mengalami peningkatan motivasi belajar secara bertahap sehingga masalah “underachiever” pada aspek motivasi belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling rational emotive bahaviour theraphy.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan dan penelitian sebelumnya yang sudah di uraikan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa/peserta didik SMP/MTA. Karena, Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) merupakan pandangan yang berdasarkan tentang manusia, yang mana menjelaskan bahwa individu itu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar social. Pikiran irasional yaitu individu tidak mampu memelihara diri dengan baik, tidak mampu mengaktualisasikan diri dan cenderung memiliki emosi – emosi negatif yang ditampilkan dalam bentuk perilaku negatif. Sedangkan 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.

Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) ini bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri individu tersebut seperti cemas, benci, takut, rasa bermasalah, marah, dan sebagainya. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi siswa/peserta didik yaitu motivasi. Dengan adanya motivasi, siswa/peserta didik akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki konsentrasi yang penuh dalam proses belajar atau pembelajaran. Dorongan motivasi dalam belajar merupakan salah satu hal yang perlu dibangkitkan dalam upaya pembelajaran di sekolah. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan motivasi belajar merupakan upaya dalam memberikan bantuan kepada siswa/peserta didik untuk dapat mengoptimalkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa/peserta didik tersebut. Hasil dari beberapa penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ketika peserta didik memiliki motivasi

⁶ Nugraheni, F. (2009). Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Umk). Sosial Budaya.

belajar yang rendah, maka dengan penggunaan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat menjadikan siswa/peserta didik tersebut menjadi memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar.

REFERENSI

- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ipa Di Sekolah Dasar*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 12(1), 90-96.
- Handayani, P. G. (2019). *Pendekatan Counseling Rebt Dalam Menanggulangi Culture Shock Mahasiswa Rantau*. Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling, 6(2).
- Nuryani, I. (2017). *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun (Studi Kasus Di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang)*. (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri" Sultan Maulana Hasanuddin" Banten).
- Oktora, S. W., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2017). *Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)*. Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling), 5(5).
- Seplyana, D. (2019). *Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa Sma Negeri 6 Model Lubuklinggau*. El-Ghiroh, 17(02), 25-43.