

PENERAPAN PENDEKATAN REBT (*RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Laras Melinda Yanti¹, Salsabila Maharani Saputra²

¹ Larasmelinda24@gmail.com, ² Msalsabila748@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Pendekatan *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. *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. Dengan begitu dapat ditarik kesimpulan tentang “Penerapan Pendekatan REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa”. Hasil dari beberapa penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ketika peserta didik memiliki motivasi 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.

Kata Kunci: Emotif Behaviour Therapy (REBT), Motivasi belajar

PENDAHULUAN

Tujuan dari kegiatan belajar di sekolah adalah pencapaian prestasi yang gemilang, yakni pencapaian prestasi yang seoptimal mungkin yang mampu di raih oleh setiap peserta didik sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Dan untuk itu, diperlukan berbagai macam kondisi dan situasi yang mampu mendukung demi tercapainya tujuan, Hariyanti (2014). Menurut Bahrudin (Hapsyah, Handayani, Marjo & Hanim, 2019), 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.

Menurut Slameto pengertian belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai pengalaman hasil individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Pada proses pembelajaran motivasi belajar peserta didik dapat dianalogikan sebagai bahan bakar yang dapat menggerakkan mesin. Motivasi yang baik dan memadai dapat mendorong peserta didik menjadi lebih aktif dalam belajar dan dapat meningkatkan prestasi belajar di kelas, Muhadi (2017).

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, (Hapsyah, Handayani, Marjo & Hanim, 2019).

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, (Hapsyah, Handayani, Marjo & Hanim, 2019).

Muhadi (2017), mengemukakan bahwa motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang dalam bertingkah laku untuk melakukan sesuatu. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi, dimana belajar merupakan perubahan tingkah laku secara relative permanen dan secara potensi terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan(reinforced practise) yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tersebut. Sedangkan menurut Purwati (2017), motivasi membuat peserta didik bergerak, menempatkan mereka dalam suatu arah tertentu, dan menjaga mereka agar terus bergerak. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan yang membuat peserta didik bergerak untuk melakukan sesuatu yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tersebut.

C.Nelson–Jonew dan Corey (Hariyanti, 2014) menyatakan bahwa Konseling Rational Emotive Behavior merupakan pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral yang dalam prosesnya Konseling Rational Emotive Behavior menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, dimana penyebab utama masalah ini adalah keyakinan siswa bahwa mereka akan banyak memiliki kegagalan dalam menguasai pelajaran–pelajaran tertentu yang di anggap sulit. 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.

Penggunaan pendekatan REBT untuk mengatasi motivasi belajar peserta didik didukung oleh penelitian 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. Penelitian lain dilakukan oleh Hariyanti (2014) tentang Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa konseling kelompok rational emotive behavior dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII G SMP YP 17 Surabaya.

Dengan berangkat berdasarkan uraian di atas, dapat dinyatakan bahwa Rational Emotive Behavior Theraphy dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, perlu dilakukannya kajian litelatur guna menambah wawasan akan hal tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah kajian literature. Kajian literature ialah dimana penulis melakukan studi kepustakaan terkait variabel yang dibahas (Handayani, 2019). Hasil ditampilkan dalam bentuk penjabaran literatur dan argumentasi dan penulis.

PEMBAHASAN

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, Oktora (2017). Sedangkan dalam Seplyana (2019), 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. 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, (Nuryani, 2017).

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, (Faizah, 2018). Sedangkan dalam Thahir (2016), 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, (Daud, 2012). 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 (Nugraheni, 2009).

Dalam Hamdu & Agustina (2011), 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 (Fadillah, 2018).

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 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.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Hariyanti (2013) dengan judul Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya. Subyek penelitian ini adalah tujuh orang siswa kelas VIII G yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Subyek diberi perlakuan berupa konseling kelompok rational emotive behavior yang diberikan dalam tujuh kali pertemuan selama kurang lebih dua minggu oleh peneliti.

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.

Selanjutnya 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 Sma Semesta Gunungpati Semarang. 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 prosentase pada masing-masing siswa setelah mendapatkan treatment melalui konseling rational emotive bahaviour therapy. Keenam konseli mengalami peningkatan motivasi belajar secara bertahap sehingga masalah “underachiever” pada aspek motivasi belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling rational emotive bahaviour therapy.

Khairunnisa, Yuline, Wicaksono (2013) juga melakukan penelitian dengan judul Studi Kasus Peserta Didik Yang Memiliki Prestasi Belajar Rendah Kelas Xi Man 2 Pontianak. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan subyek penelitian yaitu dua siswa dengan kasus memiliki prestasi belajar yang rendah. Hasil penelitiannya yaitu dengan diberikan layanan bantuan berupa treatment dengan model konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), serta teknik yang digunakan yaitu teknik menyerang rasa malu subyek kasus sudah banyak mengalami perubahan, terutama mengenai prestasi belajarnya pada pelajaran yang semakin meningkat.

Terdapat pula peneliti yang meneliti terkait hal ini yaitu Efastri, Putri & Fadillah, (2018) dengan judul Hubungan Ketergantungan Gadget dengan Pendekatan REBT terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi PG-PAUD FKIP UNILAK. Populasi penelitian ini mencakup mahasiswa tingkat 1 dan 3 Program studi PG-PAUD FKIP UNILAK yang terdaftar pada semester ganjil tahun ajaran 2017- 2018 sebanyak 27 orang. Hasil penelitan nya yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan gadget dengan motivasi belajar mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK dengan r hitung sebesar 0,509 pada taraf signifikansi

0,000 dan diharapkan dengan pendekatan konseling REBT yang bertujuan untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya dapat meningkatkan motivasi belajar.

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. 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 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

- Daud, F. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Sma 3 Negeri Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (Jpp)*, 19(2), 243-255.
- Dwi Hariyanti, D. E. S. I. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan 17 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, 4(1).
- Efastri, S. M., Putri, A. A., & Fadillah, S. (2018). Hubungan Ketergantungan Gadget dengan Pendekatan REBT terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 134-143.
- Faizah, N. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Menangani Kecemasan Penderita Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, 2(1), 47-59.
- 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).
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Theraphy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 23-33.
- Khairunnisa, P., Yuline, Y., & Wicakso, L. STUDI KASUS PESERTA DIDIK YANG MEMILIKI PRESTASI BELAJAR RENDAH KELAS XI MAN 2 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(5).
- Muhadi, M. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Teraphy (Rebt) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 8bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

- Nugraheni, F. (2009). Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Umk). Sosial Budaya.
- 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).
- Purwati, I. (2017). *Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Kelas Vii B Di Smpn 21 Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Iain Raden Intan Lampung).
- Septyana, 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.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 191-205.