TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3092

PENDEKATAN REBT (RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Approach to Improve Student Learning Motivation

Bakhrudin All Habsy[1], Ach. Tegas Tri Cahyo[2], Rania Surya Jelita[3], Intan Nur Fadhilla[4]
Universitas Negeri Surabaya
luluatun.22097@mhs.unesa.ac.id; aulya.22071@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 20, 2024	May 23, 2024	May 26, 2024	May 29, 2024

Abstract

The Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) approach is the view that all people have a tendency to think irrationally and this can be achieved through social learning. Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) aims to eliminate emotional disorders that have a negative impact on a person, because they can cause emotions such as anxiety, hatred, fear, and anger, etc. Motivation is one of the factors that influences student performance. The motivation that students get encourages them to study harder, be persistent and have full concentration in the learning process. The type of research used in this research is library research. The aim of this research is to determine the REBT (rational emotive behavior therapy) approach to increasing student learning motivation. The data collection technique used in this literature study is documentation technique, namely searching for data about a thing or variable in the form of notes, books, essays, or articles. The data analysis technique used is content analysis technique. Content analysis research involves the process of selecting, comparing, combining, and rearranging different meanings until relevant meanings are found. From the research results it can be concluded that the "REBT (rational emotional behavior therapy) approach can be used to increase student learning motivation, thereby increasing learning motivation in students with low learning motivation".

Keywords: *Emotive Behavior Therapy (REBT), Learning motivation*

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pandangan bahwa semua orang memiliki kecenderungan untuk berpikir tidak rasional dan hal ini dapat dicapai melalui pembelajaran sosial. Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosi yang berdampak negatif pada seseorang, karena dapat menimbulkan emosi seperti kecemasan, kebencian, ketakutan,serta amarah, dll. Motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja siswa. Motivasi yang didapat siswa mendorong mereka untuk belajar lebih giat, gigih dan konsentrasi penuh dalam proses belajar. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pendekatan REBT (rational emotive behaviour therapy) untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam studi kepustakaan ini adalah teknik dokumentasi, yaitu pencarian data tentang suatu hal atau variabel dalam bentuk catatan, buku, esai, atau artikel. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis isi. Penelitian analisis isi melibatkan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, dan menata ulang makna-makna yang berbeda hingga ditemukan makna-makna yang relevan. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendekatan "REBT (rational emosional behavior terapi) dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, sehingga meningkatkan motivasi belajar pada siswa yang motivasi belajarnya rendah".

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

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan jalan dalam menuju sebuah kesuksesan untuk setiap bangsa. Pendidikan yang terkoordinasi dengan baik akan membawa bangsa ke arah kemajuan peradabannya. Karena Pendidikan subjeknya adalah manusia, bila perilaku manusianya baik makabangsa itu akan menjadi bangsa yang kuat untuk ratusan generasi berikutnya. 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. Seperti halnya di dalam kegiatan belajar di sekolah yang di dalamnya memiliki tujuan untukmencapaian prestasi yang gemilang seoptimal mungkin yang dapat di raih oleh setiap peserta didik yang dengan kemampuannya masing–masing. Oleh karena itu, dibutuhkan bermacam-macam kondisi dan situasi yang mendukung tercapainya tujuan tersebut (Hariyanti, 2014: 85). Menurut Bahrudin (Hapsyah, Handayani, Marjo & Hanim, 2019: 54), motivasi merupakan bagian penting dalam suatu proses pembelajaran. Motivasi sangat diperlukan saat proses pembelajaran berlangsung.Menurut Slameto belajar merupakan proses usaha yang dilakukan seseorang demi memperolehsuatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai bentuk dari pengalaman hasil individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan nya.

Pada suatu proses pembelajaran keberadaan motivasi yang baik dan mendukung akan mampu mendorong peserta didik untuk menjadi lebih aktif dalam proses belajar yang nantinyatentu mampu membantu meningkatkan prestasi belajar peserta didik di kelas nanti (Muhadi, 2017: 101). Ini berarti bahwa jika peserta didik memiliki motivasi belajar yang tinggi, tentu iaakan memiliki lebih banyak waktu untuk belajar jika dibandingkan dengan peserta didik yangmemiliki sedikit motivasi belajar. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang tinggi tentu akan lebih antusias dalam mengerjakan tugas, tidak menunda- nunda terlebih lagi menumpuk tugas. Mereka akan memiliki bersemangat belajar tinggi serta tidak akan mudah menyerah saat kesulitan-kesulitan menghampiri dalam mengerjakan tugas (Hapsyah, Handayani, Marjo & Hanim, 2019: 24).

Motivasi belajar peserta didik sangat berkaitan dengan adanya keterampilan serta kemampuan yang ditumbuhkan oleh pendidik. Oleh karena itu jika peserta didik memiliki motivasi belajar yang baik, maka akan mudah untuk mencapai tujuan proses pembelajaran didalam kelas. Keberhasilan suatu proses pembelajaran dapat berupa sebuah prestasi baik untuk orang lain maupun untuk diri sendiri (Hapsyah, Handayani, Marjo & Hanim, 2019: 37).Motivasi dan belajar adalah dua hal yang saling berpengaruh yaitu, dimana belajar adalah sebuah perubahan tingkah laku yang secara relative permanen terjadi sebagai sebuah hasil dari suatu praktik maupun penguatan (reinforced practise) dalam mencapai tujuan tersebut. Sedangkan menurut (Purwati, 2017: 80), motivasi memacu peserta didik untuk terus bergerak, menempatkan diri mereka ke arah tertentu, serta menjaga diri mereka untuk senantiasa terus bergerak. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan yang dapat membuat peserta didik terus bergerak untuk mencapai suatu tujuan tersebut.

REBT merupakan suatu pendekatan didalam konseling yang dapat membantu mengubahcara pandang seorang klien serta mengubah keyakinan klien yang semula irasional menjadi rasional, membantu dalam mengubah sikap, pola pikir seta persepsi. 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 agarkepustakaan tentang pemanfaatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) benar- benar dapat membantu peserta didik keluar dari masalahnya.

METODE

Kajian Literatur atau library research ialah dimana penulis melakukan studi kepustakaan terkait variabel yang dibahas (Handayani, 2019). Hasilnya akan ditampilkan dalam bentuk penjabaran literatur dan argumentasi dari penulis. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel atau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian. Sedangkan 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. Teknik pengumpulan datanya dilakukan melalui prosespencarian pada *google scholar* dalam rentang waktu peenerbitan 10 tahun terakhir, yakni tahun 2014-2024 dengan menggunakan kata kunci *Emotif Behaviour Therapy* (REBT), Motivasi belajar. Setelah data terkumpul, proses selanjutnya yakni melakukan proses riview artikel untuk menyesuaikan dengan topik penelitian.

HASIL

Table 1 Deskripsi Data Mengenai Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

NO	DATA TEKS	SUMBER DATA
1.	Sejarah Perkembangan REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy)	Corey, G. (2010). Theory & Practice of Group Counseling. Brooks/Cole. (8)
2.	Konsep-konsep Utama REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy)	Corey, G. (2014). Theory & Practice of Group Counseling. Cengage Learning. (9)
3.	Definisi REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy)	Dryden, W., & Neenan M. (2006). RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPHY. Routledge.
		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 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017

		(Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
		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**.**
		ayat, R., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Setting Kelompok untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba. ITQAN: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan, 13(2), 199-208.
4.	Tujuan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Theraphy* (REBT)	Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqina, D. L., & Zuhro'Fitriana, A. Q. (2023). Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali. Jurnal Ekonomika Dan Bisnis, 3(2), 289-294.
5.	Hubungan Konseling Kelompok *Rational Emotif Behaviour Theraphy* (REBT)	Hidayat, R., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Setting Kelompok untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba. ITQAN: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan, 13(2), 199-208.
		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).
6.	Motivasi Belajar Siswa	Ellis, A., & Dryden, W. (1997). The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. Springer Publishing Company.
		Harahap, A. H., Ananda, C. K., Aziz, I. M., & Septiani, D. (2022). PENDEKATAN REBT (RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA. Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI), 4(1).
7.	Langkah-langkah pelaksanaan Konseling REBT	Corey, G. (2014). Theory & Practice of Group Counseling. Cengage Learning. (9)

8.	Keefektifan Penerapan PendekatanREBT	Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dengan Teknik Abcde Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
		Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 1(6), 247-254.

PEMBAHASAN

1. Sejarah Perkembangan REBT (Rational Emotive Behavior)

Konseling Rational Emotive Behaviour (REB) awalnya dikenal sebagai Rational Emotive, yaitu bentuk konseling yang berbasis psikoterapi, komprehensif, aktif direktif, filosofis, empiris yang fokus pada menyelesaikan permasalahan gangguan emosional dan perilaku, serta mendorong individu untuk lebih bahagia dan hidup lebih bermakna (fulfilling lives). Konseling Rational Emotive Behaviour (REB) diciptakan dan dikembangkan oleh seorang eksistensialis bernama Albert Ellis pada tahun 1995. Ellis merupakan seorang psikoterapis klinis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsafat Asia, Yunani, Romawi, dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif.

Pada tahun 1960-an, Ellis mengubah namanya menjadi terapi emosi rasional (RET), dan kemudian menjadi terapi perilaku emosi rasional (REBT), karena pendapatnya bahwa model tersebut selalu menekankan pada interaksi timbal balik antara kognisi, emosi, dan perilaku. . REBT adalah salah satu terapi perilaku kognitif pertama, dan saat ini terus menjadi pendekatan perilaku kognitif yang utama. Berdasarkan pengalamannya sendiri dalam mengatasi masalah emosional dan akibatnya perilaku terhambat selama masa mudanya, Ellis memelopori sejumlah besar metode yang berorientasi pada pemikiran, perasaan, dan aktivitas (Ellis, 1996, 2001a, 2004a).

Salah satu masalah Ellis, misalnya adalah ketakutannya berbicara di depan umum. Untuk mengatasi kecemasannya, Ellis mengembangkan pendekatan filosofis kognitif. dikombinasikan dengan *desensitisasi in vivo* dan tugas pekerjaan rumah, yang melibatkan berbicara di depan umum terlepas dari betapa tidak nyamannya dia pada awalnya.

Dengan metode perilaku kognitif ini, kata Ellis dia telah menaklukkan beberapa ketakutan terburuknya.

Pada usia 19 tahun dia juga takut bertemu wanita, jadi dia memaksakan diri menggunakan metode perilaku untuk mengatasi rasa malunya. Dia memberi dirinya "satu menit yang buruk" untuk berbicara dengan 100 wanita. Ellis (1996) melaporkan: "Saya memberikan tawaran verbal kepada 100 wanita berbeda yang duduk di bangku taman di Kebun Raya Bronx, ditolak untuk berkencan oleh mereka semua (seorang wanita mencium saya di taman, dan berkencan pada malam itu juga). , tapi tidak pernah muncul!)". Ellis percaya bahwa tindakan ini membantunya mengatasi rasa takutnya berbicara dengan wanita.

2. Konsep-konsep Utama

Kami menguraikan praktik dasar REBT. Pertama, kami mempertimbangkan aspek hubungan terapeutik antara konseli dan terapis di REBT. Kedua, kami menangani isu-isu yang berkaitan dengan memasukkan konseli ke dalam REBT dan menilai masalah mereka dalam istilah REBT. Ketiga, kami menentukan strategi pengobatan dasar dalam REBT. Keempat, kami menentukan teknik pengobatan utama yang digunakan selama REBT. Kelima, kami mencatat sejumlah hambatan yang muncul dalam proses REBT dan cara mengatasinya. Terakhir, kami membedakan antara REBT preferensial dan REBT umum (atau terapi perilaku kognitif [CBT]) dan menentukan perbedaannya.

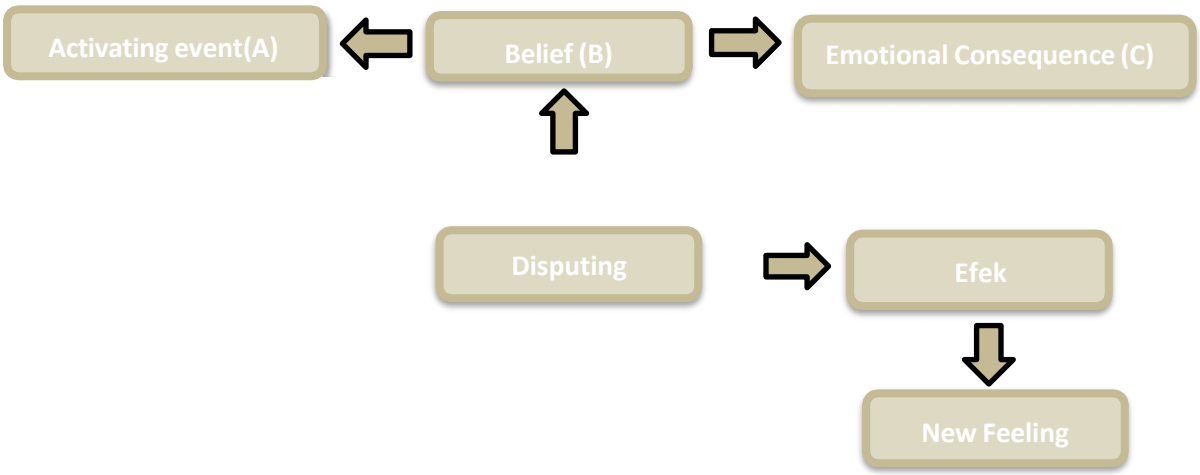
3. Definisi REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy)

Teori REBT merupakan teori yang diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Teori ini memfokuskan pikiran dan keyakinan klien, Albert Ellis menyatakan bahwa emosi, perilaku, dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Oleh karena itu, diciptakannya teori yang mencakup perilaku dan pikiran. Dalam REBT, emosi memang penting, tetapi kognisi merupakan sumber berbagai masalah psikologis. Maka dari itu konselor professional harus mampu membantu klien memahami bahwa perasaan tidak hanya disebabkan oleh oranglain, suatu peristiwa, dan masa lalu. Tetapi, oleh pikiran dari orang tersebut pada seputar situasinya. Ide dasar teori ini ialah mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih felksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi. (Wati, 2019)

Dalam Seplyana (2019) bahwa Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Menurut W.S. Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan" *Rational Emotive Behavior Theraphy* adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku. (Purwaningsih, 2019). Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia menurut Oktora (2017) adalah bahwasannya individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untukbelajar kembali untuk berpikir rasional. 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 ialah sebaliknya, individu tidak mampu memlihara diri dengan baik, tidak mampu mengaktualisasikan diri dan cenderung memiliki emosi-emosi negatif yang ditampilkan dalam bentuk perilaku negative. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Teori REBT mengelompokkan keyakinan irrasional dan keyakinan rasional menjadi 4 sebagai alternative. Tuntutan merupakan keyakinan irrasional yang pertama dan utama. Adapun tuntutan itu dapat berupa tuntutan terhadap diri sendiri, orang lain, serta kehidupan.Tuntutan menjadi akar terhadap timbulnya sebuah keyakinan yang irrasional. Namun jika seseorang memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan) maka ia mampu mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional yang meliputi : yakin tidak akan menderita, yakin dapat mentolerir frustasi, dan yakin dapat menerima kenyataan (Nuryani, 2017)

Dalam Wati (2019), menurut pandangan Albert Ellis activating event (A) atau suatu kejadian, secara tidak langsung akan menyebabkan timbulnya Emotional Consequence (C) atauakibat emosional, namun tergantung pada beliefe (B) atau keyakinan. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dilakukan melalui teori ABCDE berikut :

Bagan Teori ABCDE



1) *Activating event* (A) : kejadian, perilaku atau sikap orang lain, serta keberadaan fakta yang dialami individu. (pengalaman aktif)
2) *Belief* (B) : pandangan nilai atau verbalisasi diri terhadap peristiwa. Keyakinan (*beliefs*) dapat berupa keyakinan / cara berfikir / system keyakinan rasional (tepat, masuk akal, bijaksana, lebih produktif) dan irasional) salah, tidak masuk akal, emosional, tidak produktif).
3) *Consequence* (C) : perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Activating eventt* (A). Hal ini bukan akibat langsung dari *Activating event* (A) tetapi disebabkan oleh bentuk keyakinan (B). (akibat emosional)
4) *Disputing* (D) : tindakan menjadikan irasional menuju rasional, pada 3 tahap (*detecting irrational beliefs, discriminating irrational beliefs,* dan *debating irrational beliefs*)
5) *Effects* (E) : efek dari *behavior, kognitif, dan emotif*. Apabila proses *Activating event* (A) – *Disputing* (D) berlangsung dalam cara berfikir yang rasional dan logis yang menghasilkan perilaku positif.

4. Tujuan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Theraphy* (REBT)

Tujuan Bimbingan Rational Emotive Behaviour Theraphy (REBT) menurut Ellis dan Wilde memiliki 3 tujuan, yaitu :

a. Membantu klien mencapai insight/wawasan tentang self-talknya sendiri.
b. Membantu klien mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya
c. Melatih klien tentang prinsip-prinsip REBT sehingga mereka dapat berfungsi

secaralebih efektif dimasa yang mendatang tanpa bantuan konselor professional.

Dengan demikian pada pendekatan 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.

5. Hubungan Konseling Kelompok *Rational Emotif Behaviour Theraphy* (REBT)

1) Konseling Rasional Emotif Behavior dalam setting kelompok

Setting kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi perilaku bermasalah diyakini dapat membantu siswa dalam meningkatkan kontrol diri. Perilaku bermasalah merupakan indikasi rendahnya kontrol perilaku (behavior control) yang merupakan salah satu aspek kontrol diri. Hasil dari penelitian (Ariningsun, 2014; Setiawan & Mugiarso, 2021; Nisa, 2020) menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan kontrol diri siswa. Melalui penelitian terdahalu tersebut terbukti bahwa rational emotive behaviortherapy memiliki pengaruh terhadap kontrol diri. Sehingga dapat disimpulkan konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan kontrol diri siswa (Herlina, 2017).

Berdasarkan teori-teori di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan terapi pertama yang berpusat pada proses berpikir secara rasional dan kaitannya dengan keadaan emosi, prilaku, dan psikologi. REBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kondisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran yang irrasional pada kestabilan emosi mereka. Pelaksanaan REBT dalam meningkatkan kontrol diri siswa dapat melalui konseling kelompok. Hal ini bisa membantu individu atau anggota kelompok untuk aktif, komunikatif, dan dinamis dalam memecahkan masalah anggota kelompok. Ellis dan Dryden menjelaskan bahwa kerja kelompok dapat memberikan banyak kesempatan untuk

mendukung *homework assigment*, melatih kemampuan asertif, kemampuan ketegasan untuk menantang pemikiran diri sendiri dan untuk belajar dari pengalaman orang lain

2) Peran dan Fungsi Pemimpin Kelompok

Kegiatan terapeutik kelompok REBT dilakukan dengan tujuan utama: membantu peserta menginternalisasikan filosofi hidup yang rasional, sama seperti mereka menginternalisasi seperangkat keyakinan dogmatis dan ekstrem yang berasal dari lingkungan sosio-kultural mereka dan dari penemuan mereka sendiri. . Dalam upaya mencapai hal ini. Tujuan utamanya, pemimpin kelompok mempunyai beberapa fungsi dan tugas tertentu. Tugas pertama adalah menunjukkan kepada anggota kelompok bagaimana mereka menciptakan kelompok mereka sendiri. gangguan emosi dan perilaku. Pemimpin membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang awalnya mereka terima tanpa ragu, menunjukkan bagaimana mereka terus mengindoktrinasi diri mereka sendiri. dengan keyakinan ini, dan mengajarkan mereka bagaimana mengubah pemikiran mereka dengan mengembangkan keyakinan alternatif yang rasional. Merupakan tugas pemimpin kelompok untuk mengajarkan anggotanya bagaimana menghentikan lingkaran setan dari proses menyalahkan diri sendiri dan menyalahkan orang lain.

REBT berasumsi bahwa keyakinan irasional masyarakat sudah tertanam begitu dalam sehingga tidak mudah diubah. Jadi, untuk menghasilkan perubahan kognitif yang signifikan, pemimpin menggunakan berbagai teknik kognitif aktif dan emosi (Ellis, 1996, 2001b; Ellis & Dryden, 2007). Praktisi kelompok REBT menyukai intervensi seperti itu. seperti bertanya, mengkonfrontasi, menegosiasikan tugas pekerjaan rumah, dan membantu anggota bereksperimen dengan cara berpikir, perasaan, dan tindakan baru. Pemimpin kelompok REBT aktif dalam mengajarkan model teoretis, mengusulkan metode penanggulangan, dan mengajarkan strategi kepada anggota untuk menguji hipotesis dan solusi.

Pemimpin kelompok REBT berperan sebagai pendidik psikologis, dan mereka cenderung menghindari hubungan terlalu dekat dengan anggotanya sehingga tidak meningkatkan kecenderungan ketergantungan. Mereka memberikan penerimaan tanpa syarat, bukan kehangatan dan persetujuan (Dryden, 2009b). Namun, praktisi kelompok REBT menunjukkan rasa hormat terhadap anggota kelompoknya dan juga cenderung kolaboratif, memberi semangat, mendukung, dan membimbing.

Praktisi REBT menggunakan peran direktif dalam mendorong anggota agar berkomitmen untuk mempraktikkan dalam situasi sehari-hari apa yang mereka pelajari dalam sesi kelompok. Mereka memandang apa yang terjadi selama kelompok sebagai hal yang penting, namun mereka menyadari bahwa kerja keras antara sesi dan setelah terapi dihentikan bahkan lebih penting lagi. Konteks kelompok memberi para anggota alat yang dapat mereka gunakan untuk menjadi mandiri dan menerima diri mereka sendiri tanpa syarat. ketika mereka menghadapi masalah baru dalam kehidupan sehari-hari

3) Prosedur Konseling kelompok Rasional Emotif Bahavior

REBT memadukan teknik untuk mengubah pola berpikir, perasaan, dan tindakan klien. RERT berfokus pada teknik khusus untuk mengubah pemikiran klien yang merugikan diri sendiri dalam situasi konkret. Selain memodifikasi keyakinan, pendekatan ini membantu anggota kelompok melihat bagaimana keyakinan mereka memengaruhi perasaan dan tindakan mereka, sehingga ada juga kekhawatiran untuk mengubah perasaan dan perilaku yang berasal dari keyakinan yang kaku dan ekstrem. Praktisi REBT fleksibel dan kreatif dalam penggunaan metode dan menyesuaikan teknik mereka dengan kebutuhan unik anggota kelompok (Dryden, 2007).

6. Motivasi Dalam Belajar

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. Perluadanya sebuah motivasi yang diberikan ketika proses pembelajaran berlangsung. Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa 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 lingkungan nya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar pada siswa adalah hal penting yang dibutuhkan dalam proses pencapaian hasil pembelajaran agar optimal. Dorongan motivasidalam belajar ini perlu dibangkitkan dalam upaya pembelajaran di sekolah. Salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningatkan motivasi belajar peserta didik ialah pendekatan REBT ini yang mana akan dapat membantu peserta didik membuka wawasan dan memiliki pemikiran yang rasional dalam tindakan yang

berhubungan dengan tujuan 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. Untuk itu, perlu adanya sebuah motivasi yang diberikan ketikaproses pembelajaran berlangsung. 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. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika peserta didikmemiliki motivasi belajar yang tinggi, maka ia akan memiliki waktu lebih banyak untuk belajar. Dibandingkan peserta didik lain yang motivasi belajarnya sedikit atau rendah. Pesertadidik dengan motivasi belajar tinggi akan lebih antusias untuk mengerjakan tugas dengan segera, tidak suka menunda-nunda tugas apalagi menunggu tugas sampai menumpuk. Merekaakan memiliki semangat belajar yang tinggi dan tidak pantang menyerah ketika mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan tugas. Motivasi belajar siswa berkaitan erat dengan keterampilandan 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. Disinilah perlu adanya pelayanan Bimbingan danKonseling di samping kegiatan pengajaran. Dalam hal ini bimbingan dan konseling di sekolahadalah suatu bentuk pelayanan untuk para peserta didik yang mengacu pada keseluruhan perkembangan mereka. Salah satu pelayanan bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah motivasi belajar ini adalah layanan Bimbingan Kelompokdengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya motivasi menjadi salah satu hal yang memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh kuatatau lemahnya motivasi belajar seseorang.Dalam pendekatan REBT guru BK akan membantu siswa untuk merasionalkan pikiran yang Irasional, membantu peserta didik menumbuhkan motivasi baru pada dirinya sehingga prestasi belajar nyadapat meningkat. Pernyataan ini didukung oleh Ellis dalam Hirmaningsih dan Minauli (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 pendekatanREBT.

7. Langkah-langkah Pendekatan Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

Menurut (Cahyawulan et al., 2019) bahwa "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran." Pada dasar pendekatan ini menyatakan bahwa seorang individu memiliki potensi untuk berfikir secara irasional salah satunya melalui belajarsecara sosial. Di samping itu individu memiliki kapasitasnya dalam beralajar secara irasional tersebut, dalam pendekatan ini menggunakan sejumlah teknik- teknik dalam konseling pendekatan REBT. Sejumlah teknik tersebut dibagi menjadi 3 aspek, yakni kognitif, emotif dan perilaku. Berikut teknik-teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT (Wahyuni et al., 2022).

a. Teknik Kognitif

1) Dispute Kognitif, merupakan suatu upaya untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui teknik bertanya (*questioning*), antara lain pertanyaan untuk membuat argument logis, pertanyaan untuk menguji kenyataan (*reality testing*), pertanyaan untuk pragmatic dispulation.
2) Analisis rasional, suatu teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana menemukan dan mendiskusikan keyakinan yang irasional.
3) Dispute standard ganda, mengajari siswa untuk melihat dirinya memiliki standard ganda terhadap dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
4) Skala katastropi, memberikan kontribusi 100 %. Urutkan presentase kejadian menyakitkan dari yang tertinggi hingga terendah.
5) *Devil's advocate* atau *rational role reversal* yaitu teknik yang meminta konseli untuk memainkan peran sebagai konseli yang rasioanal.
6) Konseli membandingkan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang di*verbalisasikan*.
7) Membuat frame ulang, mengevaluasi kembali hal-hal yang menimbulkan kekecewaan dan ketidaknyamanan, serta mengubah cara berfikir konseli.

b. Teknik Emotif

1) Dispute imajinasi, konselor meminta konseli untuk membayangkan diri mereka kembali berada dalam situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosin atau perasaannya telah berubah.
2) Kartu kontrol emosional, berisi dua kategori emosi yang paralel yaitu perasaan yang sesuai atau tidak merusak dirinya sendiri dan yang tidak pantas atau merusak diri.
3) Proyeksi waktu, meminta konseli untuk membayangkan peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan yang sedang terjadi, kemudian membayangkan seminggu peristiwa seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam buan kemudian, dan seterusnya. Sehingga, konseli dapat melihat bahwa kehidupan mereka yang terus berlangsung dan memerlukan penyesuaian.
4) Teknik melebih-lebihkan, meminta konseli membayangkan peristiwa yang menyakitkan atau peristiwa yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai tingkat yang paling tinggi dengan tujuan agar konseli dapat mengendalikan kekuatannya.

c. Teknik Perilaku

1) Dispute tingkah laku, memberikan kesempatan konseli untuk mengalami peristiwa yang memancing pemikiran irasioanal dan menantang keyakinan tersebut.
2) Bermain peran, konseli melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasioanal.
3) Peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi seseorang yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan.
4) Pengalaman langsung, konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah *(coping skill)* yang telah dipelajari sebelumnya.
5) Menyerang rasa malu, melakukan adaptasi terhadap kekuatan rasa malu dengan secara sengaja berperilaku yang memprovokasi dan mengundang ketidak setujuan

lingkungan sekitar. Dalam hal ini, konseli diajarkan untuk mengontrol dan mencegah perasaan malunya.

6) Teknik homework assignment, teknik yang dilakukan berupa pemberian pekerjaan rumah atau pr untuk melatih dan membiasakan diri, serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang memerukan perilaku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, siswa diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide dan perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari materi tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang kurang tepat, menyelesaikan latihan tertentu berdasarkan tugas tersebut.

Untuk langkah-langkah pelaksaan REBT ini terdapat 3 tahapan yang dapat digunakan,yaitu tahap awal, tengah dan akhir.

a. Tahap awal (beginning stage)

Dalam tahapan ini terapi diarahkan untuk membangun hubungan untuk mengakrabkan dan kesepahaman untuk menjadi dasar dalam terapi untuk berikutnya.

b. Tahap tengah (middle stage)

Di tahap kedua ini merupakan tahap yang menyita banyak tenaga dan tenaga karena terapis dan klien harus dapat mengidentifikasi masalah dan sekaligus menyelesaikan masalah tersebut.

c. Tahap Akhir Tahap

Tahapan ini merupakan tahap akhir yang dilakukan oleh terapis yaitu dimana konselor mengkhiri sesi konselingnya tersebut.

8. Keefektifan Penerapan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy)*

Terdapat beberapa penelitian mengenai keefektifan penerapan pendekatan REBT untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yang dilakukan oleh beberapa peneliti. Diantaranya :

a. Penelitian yang di lakukan Hapsyah, Handayani, Marjo, & Hanim (2019) dengan judul Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Theraphy

(Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. 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..

b. Penelitian yang di lakukan oleh Meila Amalia, Erlina Rita Sahara, Dwi Latifa Rizqina, Ani Qotuz Zuhro' Fitriana (2023) REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu remaja yatim untuk mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, meningkatkan kepercayaan diri, mengatasi masalah emosional, dan mencapaikesejahteraan psikologis

c. Penelitian yang di lakukan oleh Rahmat Hidayat dan Yeni Karneli (2022) secara umum pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Settingkelompok efektif untuk meningkatkankontrol diri siswa dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba

KESIMPULAN

Menurut dari penelitian dan pembahasan di atas mendapatkan kesimpulan Adalah Rational emotif behavior (REBT) bisa meningkatkan motivasi peserta didik dalam belajar karena Rational emotif behavior (REBT) adalah sebuah pandangan yang mendasarkan pada manusia., Dimana dapat menerangkan bahwa individu memiliki tedensi untuk berfikirsecara irasional yang mana di antaranya di dapat dari belajar bersosial. Pikiran yang Irasional yaitu ketidak mampuan individu mengaktualisasikan diri dan cendeerung memiliki emosi yang ngatif yang di lihat dalam prolaku negatif. Pikiran rasional terkait dengan aspek positif seperti penerimaan diri, pencapaian pribadi, dan pemeliharaan diri. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bertujuan mengatasi gangguan emosional seperti kecemasan, kebencian, ketakutan, dan kemarahan yang dapat merugikan individu. Motivasi memengaruhi prestasi siswa, karena dengan motivasi yang tinggi, mereka belajar dengan lebih gigih dan fokus. REBT dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan memperkuat potensi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan pendekatan REBT, siswa yang awalnya memiliki motivasi rendah dapat meningkatkan motivasi dan kinerja belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqina, D. L., & Zuhro'Fitriana, A. Q. (2023). Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis*, *3*(2), 289-294.

Cahyawulan, W., Badrujaman, A., Fitriyani, H., Mamesah, M., Wahyuni, E., & Djunaedi, D. (2019). Peningkatan kompetensi teknologi dan informasi guru bimbingan dan konseling. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 195-199.

Corey, G. (2010). Theory & Practice of Group Counseling. Brooks/Cole. (8)

Corey, G. (2014). Theory & Practice of Group Counseling. Cengage Learning. (9)

Dryden, W., & Neenan M. (2006). RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPHY. Routledge.

Ellis, A., & Dryden, W. (1997). The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. Springer Publishing Company.

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

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.*

Harahap, A. H., Ananda, C. K., Aziz, I. M., & Septiani, D. (2022). PENDEKATAN REBT (RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY) UNTUK MENINGKATKAN

MOTIVASI BELAJAR SISWA. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan danKonseling Islam (IKABKI)*, *4*(1).

Hidayat, R., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Setting Kelompok untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba. *ITQAN: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan*, *13*(2), 199-208.

Ikbal, Muhammad, and Nurjannah Nurjannah. "Meningkatkan self esteem denganmenggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3.1 (2017): 73-86.

Khairunnisa, P., Yuline, Y., & Wicakso, L. STUDI KASUS PESERTA DIDIK YANG MEMILIKI PRESTASI BELAJAR RENDAH KELAS XI MAN 2 PONTIANAK.

Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran.

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 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Purwaningsih, S. (2019). Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy di Sekolah. IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology, 1(1), 1-18.

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.

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)*.

WATI, I. S. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dengan Teknik Abcde Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, *1*(6), 247-254.