

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

oleh

**Chofifah Khairi Ananda**

**Ainul Masthura Aziz**

**Dwi Septiani**

**Amir Hamzah Harahap**

[chofifahkhairi8@gmail.com](mailto:chofifahkhairi8@gmail.com)

*Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*

**ABSTRAK**

Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) merupakan suatu pandangan yang menyatakan bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan berfikir secara irasional yang bisa diperoleh melalui belajar sosial. *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) memiliki tujuan menghilangkan suatu gangguan emosional yang berdampak merusak diri seseorang karena dapat menimbulkan perasaan misalnya cemas, benci, takut, rasa bermasalah, marah, dan sebagainya. Motivasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi siswa/peserta didik. Tingkatan motivasi yang didapatkan oleh siswa/peserta didik akan mendorong mereka untuk belajar lebih keras, ulet, tekun sertaberkonsentrasi yang penuh dalam suatu proses pembelajaran. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kepustakaan. Dimanadalam penelitian ini bertujuan untukmengetahuipendekatan REBT(*Rasional Emotive Behavior Therapy*) dalammeningkatkan motivasi belajar siswa. Teknik pengumpulan data yangdigunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitumencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atauartikel. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu Metode analisis isi (*contentanalysis*) dimana dalam analisis isi peneliti akan melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukan yang relevan.Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa“Pendekatan REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*)dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mendorong motivasi belajar ketika peserta didik memiliki motivasi belajar yang rendah.

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

**A. PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan jalan dalam menuju sebuah kesuksesan untuk setiap bangsa. Pendidikan yangterkoordinasi 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 anakbangsa agar memiliki pengetahuan dan keterampilan yang mantap harus seiring denganperkembangan 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 untuk pencapaian 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 memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai bentuk dari pengalaman hasil individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Pada suatu proses pembelajaran keberadaan motivasi yang baik dan mendukung akan mampu mendorong peserta didik untuk menjadi lebih aktif dalam proses belajar yang nantinya tentu 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 ia akan memiliki lebih banyak waktu untuk belajar jika dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki 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 di dalam 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 mencapainya suatu tujuan tersebut.

REBT merupakan suatu pendekatan didalam konseling yang dapat membantumengubah cara 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 seringberpikir irasional untuk meningkatkan kecemasan dan kepercayaan dirinya, menjadilebih rasional, tidak ada yang tidak bisa, kita semua bisa, lulus itu bila berusaha. Denganpendekatan REBT diharapkan siswa akan siap menghadapi ujian nasional. Untukmemperkaya pengetahuan tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)kaitannya dengan penggunaannya dalam pendidikan di Indonesia. Peneliti akanmembuka wawasan dengan memanfaatkan jurnal nasional dan internasional agarkepuustakaan tentang pemanfaatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) benar-benar dapat membantu peserta didik keluar dari masalahnya.

## **B. METODELOGI**

Metode yang digunakan dalam tulisan ini menggunakan metode atau pendekatan kepustakaan (library research), Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian ( Zed, 2003:3). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode dokumentasi, yaitumencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atauartikelatau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu Metode analisis isi (contentanalysis) dimana dalam analisis isi peneliti akan melakukan proses memilih,membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukanyang relevan.

## **C. PEMBAHASAN**

Menurut Gantina Komalasari, dkk, (2011) bahwa “Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.” Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang

salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Teori REBT mengelompokkan keyakinan irasional dan keyakinan rasional menjadi 4 sebagai alternatif. Tuntutan merupakan keyakinan irasional 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 irasional. Namun jika seseorang memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan) maka ia mampu mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional.

Teori ABC memiliki bagian yang penting dalam pendekatan REBT. Dimana A (*Antecedent*) adalah segala sesuatu yang mendahului dari suatu peristiwa atau kegiatan. Sedangkan B (*Belief*) adalah segala kepercayaan yang dihasilkan oleh peristiwa yang terjadi. Belief terbagi atas 2 jenis yaitu Rasional dan Irrasional. Terakhir adalah C (*Emotional consequence*) merupakan konsekuensi emosional yang muncul sehubungan dengan peristiwa yang mendahului tersebut. Teori ABC menjelaskan mengenai keterkaitan antara sebuah peristiwa ataupun keyakinan seseorang terhadap peristiwa tersebut, serta konsekuensi yang diakibatkan dari keyakinan tersebut. Dalam peristiwa (A), individu akan membuat sebuah kesan terhadap peristiwa tersebut, akan tetapi Mulhauser tetap mengemukakan skema  $A \rightarrow B \rightarrow C$ . Dalam bukunya, Dryden & Neenan mengemukakan konsep yang lebih rinci mengenai teori ABC. Dryden & Neenan (2005) menyatakan bahwa “masalah (emosi, pikiran, perilaku) yang disebut *Consequences* (Cs) yang ada pada manusia bukan disebabkan oleh peristiwa yang dialami (disebut *Actuals event* (As), akan tetapi disebabkan oleh keyakinan/pemaknaan terhadap peristiwa tersebut (disebut *Beliefs* (Bs)).

Selain itu, dalam pendekatan REBT ini teknik yang paling utama untuk yang sering dipakai adalah mengajar secara aktif-direktif. Lebih dari itu, rasional-emotif juga proses deduktif yang mengacu pada aspek kognitif. Berbagai teknik dapat digunakan dalam konseling melalui pendekatan REBT. Sejumlah teknik tersebut dapat dikelompokkan pada 3 aspek, yaitu kognitif, emotif, dan perilaku. Berikut teknik-teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT (Corey, 2005).

## 1. Metode Kognitif

- a. Mempertanyakan keyakinan irasional

- b. Pekerjaan rumah kognitif
- c. Mengubah gaya berbahasa
- d. Humor

## **2. Metode Emotif**

- a. Imajinasi rasional-emotif
- b. Bermain peran
- c. Latihan menyerang rasa malu
- d. Penggunaan kekuatan dan ketegaran

## **3. Metode Perilaku**

- a. Kondisioning operan
- b. Prinsip mengatur diri
- c. Disentisasi sistemik
- d. Teknik bersantai
- e. Permodelan

Dan untuk langkah-langkah penerapannya REBT ini bisa kita lihat seperti menurut Dryden dan Neenan (2005) mengemukakan bahwa langkah-langkah terapi yang dapat dilakukan ialah dengan menggunakan 3 tahapan yaitu awal, tengah, dan akhir. Yang akan dijelaskan sebagai berikut.

### **1. Tahap awal (*beginning stage*)**

Pada tahap pertama terapi diarahkan untuk membangun keakraban dan kesepahaman yang menjadi landasan kegiatan terapi berikutnya. Terdapat tiga langkah dalam tahap ini yaitu:

- a. Memapankan kesepakatan dalam terapi. Kesepakatan yang dimaksud meliputi kesepakatan berkaitan dengan keterikatan antara terapis dan klien (*bond*), penetapan tujuan(*goals*), dan tugas yang harus dilakukan terapis dan klien.
- b. terapis mengajarkan klien mengenai teori ABC. Cara yang baik dalam mengajarkan teori ABC adalah dengan metode didaktik dibandingkan dengan metode Socrates. Pada langkah kedua ini, terapis harus dapat membawa klien pada tiga insight utama (*three main insight*), meliputi; bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran irrasional tersebut, cara mengatasinya

adalah keluar dari pikiran irrasional tersebut dan menggantikannya dengan pikiran rasional.

- c. Mendiskusikan keraguan klien berkenaan dengan pendekatan REBT. Klien yang ragu akan pendekatan REBT tentunya perlu terlebih dahulu diyakinkan dengan membenarkan salah konsep (miskonsepsi) mengenai REBT) apabila klien masih ragu, maka dorong klien untuk melakukannya dalam beberapa sesi, apabila masih ragu juga maka lakukanlah referral. Penting untuk dicatat bahwa bisa jadi klien tidak ragu dengan pendekatan REBT akan tetapi ragu dengan teknik yang digunakan terapis. Jika begitu, maka terapis perlu mencari teknik yang lebih tepat untuk kliennya.

## 2. Tahap tengah (*middle stage*)

Tahap kedua merupakan tahap yang banyak menyita waktu dan tenaga. Pada tahap ini terapis dan klien bekerja keras mengidentifikasi masalah, dan berupaya mengatasinya. Terdapat 10 langkah dalam tahap tengah ini, diantaranya:

- a. Langkah awal adalah berdamai dengan banyaknya masalah yang dialami klien. Idealnya memang konselor focus membahas dan menuntaskan 1 masalah baru kemudian pindah pada masalah yang lain. Akan tetapi pada beberapa kondisi bisa tidak seperti itu. Untuk itu, maka konselor perlu mendiskusikannya dengan klien apakah perlu untuk menyelesaikan masalah tersebut dahulu atau melanjutkannya. Perlu diingat bahwa apabila memang perlu dibahas, maka terapis jangan memaksakan kembali ada masalah yang pertama.
- b. Selanjutnya mengidentifikasi inti keyakinan irrasional. Pada langkah ini terapis melakukan eksplorasi.
- c. Langkah yang ketiga adalah membantu klien memahami mengapa ia memelihara keyakinannya yang irrasional. Terdapat 3 alasan, pertama mungkin karena ia senang dengan situasi dan kondisi dimana ia terus memelihara keyakinan irasional. Kedua, mungkin ia menghindari keyakinan irrasionalnya sehingga melakukan perbuatan yang berlawanan. Ketiga, bisa jadi pikiran irrasional tersebut tampak pada perbuatan yang merupakan kompensasi.
- d. Langkah keempat adalah mendorong klien terlibat dalam mengerjakan tugas di rumah. Tugas yang diberikan tentunya harus menantang tetapi tidak berlebihan,

- sesuaikan dengan kemampuan klien. Tugas yang telah dikerjakan klien tentunya perlu untuk direview dalam sesi konseling.
- e. Langkah yang kelima adalah berdamai dengan hambatan dalam perubahan. Mungkin saja klien tidak mengerjakan tugas rumahnya sehingga perubahan tidak optimal. Untuk itu, maka terapis perlu berdamai dengan hambatan-hambatan yang ada dan mencari jalan keluar dari hambatan tersebut.
  - f. Langkah yang keenam adalah mendorong klien untuk menjaga dan meningkatkan capaian terapetiknya.
  - g. Langkah yang ketujuh adalah membuat generalisasi perubahan-perubahan psikoterapetik. Setelah klien mampu membuat generalisasi.
  - h. Langkah yang kedelapan adalah menjadikan klien sehat secara psikologi. Artinya klien didorong untuk menggunakan capaian-capaian dalam terapi pada keadaan/situasi lain dalam hidup klien.
  - i. Langkah kesembilan adalah menjadikan klien lebih dapat mengaktualisasikan diri.
  - j. Dan langkah yang kesepuluh (terakhir pada tahap tengah) adalah mendorong klien untuk menjadi konselor untuk dirinya sendiri.

### 3. Tahap Akhir

Tahap akhir dalam proses terapi adalah tahap dimana konselor akan mengakhiri sesi konseling. Tahap ini memiliki dua langkah yaitu:

- a. Pertama adalah memberikan gambaran kepada klien mengenai bagaimana mencegah agar klien tidak mengulangikesalahannya.
- b. Kedua mengakhiri sesi konseling. Terdapat 5 keadaan prasyarat dimana konselor dapat mengakhiri sesi terapi, meliputi; 1. Sudah menginternalisasikan teknik REBT dan tampak adanya perubahan, 2. Kesuksesan pengentasan masalah dengan REBT berdampak pada area lain dalam hidup klien, 3. Klien berhasil mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinannya yang irrasional, 4. Membangun kompetensi dan kepercayaan diri menjadi seorang terapis bagi dirinya sendiri, dan 5. Setuju untuk mengakhiri sesi terapi.

Pada pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) ini bertujuan untuk menghilangkangangguan emosional yang dapat merusak diri individu seperti: cemas,



benci, takut, rasabersalah dan marah yang mengakibatkan individu berpikir irrasional dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan dirinyadan kemampuan diri individu, (Faizah, 2018). Sedangkan dalam Thahir (2016), tujuan utamakonseling dengan pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) adalah membantuindividu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.

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. 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 lingkungannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar pada siswa adalah hal penting yang dibutuhkan dalam proses pencapaian hasil pembelajaran agar optimal. Dorongan motivasi dalam belajar ini perlu dibangkitkan dalam upaya pembelajaran di sekolah. Salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan 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 ketika proses 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 didik memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka ia akan memiliki waktu lebih banyak untuk belajar. Dibandingkan peserta didik lain yang motivasi belajarnya sedikit atau rendah. Peserta didik dengan motivasi belajar tinggi akan lebih antusias untuk mengerjakan tugas dengan segera, tidak suka menunda-nunda tugas apalagi menunggu tugas sampai menumpuk. Mereka akan memiliki semangat belajar yang tinggi dan tidak pantang menyerah ketika mendapatkan kesulitan dalam

mengerjakan tugas. Motivasi belajar siswa berkaitan erat dengan keterampilan dan kemampuan seorang guru dalam menumbuhkannya.

Oleh sebab itu ketika siswa memiliki motivasi belajar yang baik, tujuan dari proses pembelajaran dalam kelas dapat dikatakan sukses. Tujuan belajar yang mampu diraih oleh siswa adalah hasil dari sebuah motivasi. Usaha yang dilakukan untuk meraih sebuah keberhasilan belajar disebut dengan motivasi. Keberhasilan belajar ini dapat berupa sebuah prestasi untuk orang lain maupun diri sendiri. Disinilah perlunya ada pelayanan Bimbingan dan Konseling di samping kegiatan pengajaran. Dalam hal ini bimbingan dan konseling di sekolah adalah 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 Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

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 SD. 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 irrasional 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.

Selanjutnya ada 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. Terdapat juga salah satu penelitian dari Cahyani, Bariyyah dan Latifah (2017) yang 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.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya motivasi menjadi salah satu hal yang memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh kuat atau 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 Minali (2015) yang menyatakan bahwa masalah-masalah seperti agresi, kecemasan, pikiran yang irasional, perilaku distriktif, self-esteem yang rendah, conduct disorder, prestasi akademik yang rendah dapat diatasi melalui pendekatan REBT.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil dari pembahasan dan penelitian sebelumnya yang sudah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) dapat meningkatkan motivasi belajar pada 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 sosial. 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.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi 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 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 para peserta didik tersebut menjadi memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar dan prestasi yang muncul akan meningkat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amirah Diniaty. (2009). *Teori-teori Konseling*. Pekanbaru: Daulat Riau
- Beny Ida Suryani. 2013. Efektivitas Konseling Perorangan REBT untuk Mengatasi Motivasi Belajar Rendah Pada Anak Berbakat Berprestasi Kurang (Underachiever) di SMA Semesta Gunungpati Semarang. Skripsi. <http://lib.unnes.ac.id/17819/1/1301407038.pdf>
- 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*,
- Efastris, S. M., Putri, A. A., & Fadillah, S. (2018). Hubungan Ketergantungan Gadget dengan Pendekatan REBT terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi PGPAUD FKIP UNILAK. PAUD Lectura: *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*,
- Faizah, N. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Menangani Kecemasan Penderita Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*.
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ipa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*,
- 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 Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*.
- Khairunnisa, P., Yuline, Y., & Wicakso, L. STUDI KASUS PESERTA DIDIK YANG MEMILIKI PRESTASI BELAJAR RENDAH KELAS XI MAN 2 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Komalasari, Garantina dkk. (2011). *Teori Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Muhadi, M. (2017). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (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).
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- 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)*.