

## EFEKTIFITAS PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Siti Khoirun Nadha<sup>1</sup>, Zeti Novitasari<sup>2</sup>, & Yunita Dwi Setyoningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Indonesia

<sup>1</sup>[khoirunnadha984@gmail.com](mailto:khoirunnadha984@gmail.com), <sup>2</sup>[indraningsih87@gmail.com](mailto:indraningsih87@gmail.com), <sup>3</sup>[nita@unugiri.ac.id](mailto:nita@unugiri.ac.id)

---

### Abstract

*Learning motivation is an impulse that has a major influence on learning and learning outcomes. The level of strong and weak learning motivation in student is marked by persistence in facing tasks, independent learning, enthusiasm for learning, doing tasks, being emotional about the situation or learning atmosphere belief in a subject, and likes to find and solve problems. This is based on the result of observations, interviews and questionnaires. Learning motivation scale as a pretest. This study aims to determine the effectiveness of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach through group guidance in increasing students' learning motivation. The research method uses a pre-experimental one group pretest - posttest design. The research subject were grade IX student of MTs Islamiyah Kedungjambe for the 2020/2021 academic year. Data collection is done through learning motivation instruments. The data analysis technique used the wilcoxon test to compare the pretest - posttest scores. The result showed that the learning motivation of class IX students of MTs Islamiyah kedungjambe before being treated with the REBT approach through group guidance was in the low category by an average 59,25%, after receiving treatment increased into the high category by average of 91,5%, the comparison between the result the percentage of students before and after receiving treatment was an average of 32.25%. So, the conclusion is that there is a difference between the pretest - posttest, which means that the REBT approach is effective in increasing students' learning motivation.*

**Keywords:** REBT; Group Guidance; Learning Motivation

---

### Abstrak

*Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang memiliki pengaruh besar terhadap belajar dan hasil belajar. Tingkat kuat dan lemahnya motivasi belajar pada siswa di tandai adanya ketekunan menghadapi tugas, belajar mandiri, semangat belajar, pengerjaan tugas, emosi terhadap keadaan atau suasana belajar, keyakinan terhadap suatu perihal, dan suka mencari dan memecahkan soal. Hal berlandaskan hasil observasi, wawancara dan angket. Skala motivasi belajar sebagai pretest.*

# *Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*

---

Siti Khoirun Nadha<sup>1</sup>, Zeti Novitasari<sup>2</sup>, & Yunita Dwi Setyoningasih<sup>3</sup>

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui bimbingan kelompok meningkatkan motivasi belajar siswa. Metode penelitian menggunakan pra eksperimen desain one group pretest – posttest. Subjek penelitian ialah siswa kelas IX MTs Islamiyah Kedungjambé Tahun Pelajaran 2020/2021. Pengumpulan data di lakukan melalui instrumen motivasi belajar. Teknik analisis data menggunakan uji Wiloxon untuk membandingkan nilai pretest – posttest. Hasil penelitian memperlihatkan motivasi belajar siswa kelas IX MTs Islamiyah Kedungjambé sebelum di beri perlakuan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok masuk kategori rendah sebanyak rata-rata 59,25%, setelah mendapatkan perlakuan meningkat masuk kategori tinggi sebanyak rata-rata 91,5%, perbandingan antara hasil presentase siswa sebelum dan sesudah mendapatkan treatment sebanyak rata-rata 32,25%. Jadi, kesimpulannya terdapat perbedaan pretest – posttest, yang berarti pendekatan REBT efektif meningkatkan motivasi belajar siswa.

**Keywords:** REBTi; Bimbingan Kelompok; Motivasi Belajar

---

## **A. Pendahuluan**

Siswa merupakan generasi penerus bangsa yang mengembangkan potensi diri dalam proses belajar baik dalam pendidikan formal, pendidikan informal ataupun pendidikan nonformal. Seperti yang di kemukakan oleh Sudirman (2012: 111) bahwa siswa adalah seorang yang datang ke sekolah untuk mendapatkan pendidikan atau studi. Proses pembelajaran didunia pendidikan, bagian terpenting bagi siswa adalah dorongan, dan dukungan yang membuat siswa melakukan sesuatu untuk mencapai tujuannya. Siswa dengan adanya tujuan yang di inginkan dan membuat dirinya menjadi diri yang berenergi dalam mencapai tujuannya adalah salah satu siswa yang memiliki motivasi dalam dirinya.

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

## *Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*

---

Siti Khoirun Nadha<sup>1</sup>, Zeti Novitasari<sup>2</sup>, & Yunita Dwi Setyoningasih<sup>3</sup>

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

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

cerminan bagi siswa melalui pengalaman tokoh dan alur video, yang di tampilkan. Sehingga di harapkan siswa dapat merangsang kesadaran dan termotivasi untuk meningkatkan belajarnya.

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

Berdasarkan penjelasa di atas, pendekatan REBT sangat penting dan bisa di jadikan solusi guru BK dalam meningkatkan motivasi siswa untuk memecahkan permasalahan siswa terutama dalam masalah motivasi belajar. Sehingga teknik REBT digunakan pada penelitian ini dalam meningkatkan motivasi belajar siswa MTs Islamiyah Kedungjambe.

## **B. Metode**

Penelitian dengan metodologi penelitian kuantitatif dengan *pre experimental design*, menguji hipotesis hubungan sebab - akibat. Desain eksperimen sugiyono (2016: 74) yang di gunakan adslah satu kelompok pre tes - pos tes (*One group Pre-test - posttest*). Instrumen penelitian ini adalah skala motivasi belajar. Skala motivasi belajar terdapat 55 pernyataan

yang telah tervalidasi. Skor koefisien *Cronbach's Alpha* penelitian ini ialah 0,991, yang dapat disimpulkan masuk kategori reliabilitas tinggi. Yang selanjutnya di bagikan siswa kelas XI MTs Islamiyah Kedungjambe. Teknik analisis data di pilih dengan relevan dan data jawaban dari subjek penelitian yang menjelaskan penurunan motivasi belajar siswa. Data penelitian di kumpulkan bentuk *numerik*, jadi untuk analisis menggunakan statistik. Statistik yang di gunakan untuk analisis data di penelitian ini menggunakan statistik inferensial. Dalam menganalisis data statistik untuk mengetahui tingkat penurunan motivasi belajar siswa dengan menggunakan rumus *t-test* menggunakan SPSS 24 versi 22.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### 1. Hasil

Ada beberapa analisis sebelum dan sesudah dalam memberikan *treatment* pada siswa. Hasil penelitian sebelum memberikan *treatment*, peneliti terlebih dahulu melakukan *pretest* agar mengetahui tingkat motivasi belajar siswa. *Pre-test* di lakukan oleh peneliti pada satu kelas siswa MTs Islamiyah Kedungjambe yang berjumlah 36 siswa, namun terdapat 8 siswa yang tidak pernah mengikuti *pretest* sampai *posttest* karena adanya alasan tersendiri pada lembaga. Data yang dihasilkan di klasifikasikan dengan menentukan frekuensi *pre-test* motivasi belajar siswa.

Menurut hasil tes awal dalam tabel 1 terdapat 5 siswa memiliki rentang nilai 43 - 61 di kategorikan rendah, 23 siswa yang memiliki rentang skor 62 - 80 dengan klasifikasi memiliki motivasi belajar sedang, dan berdasarkan hasil *post-test* di peroleh hasil 28 siswa dengan klasifikasi semua siswa memiliki motivasi belajar tinggi. Jumlah subjek di tentukan peneliti berdasarkan tingkat motivasi belajar tinggi. Jumlah subjek di tentukan peneliti berdasarkan tingkat motivasi belajar yang dimasukan di kelompok eksperimen. Terdapat 8 siswa yang menjadi fokus penelitian ini.

Berdasarkan kalkulus hasil penelitian melalui *pretest -posttest* terdapat di tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi skor motivasi belajar

*Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)  
untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*

Siti Khoirun Nadha <sup>1</sup>, Zeti Novitasari <sup>2</sup>, & Yunita Dwi Setyoningasih <sup>3</sup>

Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Perbandingan
F.A.R	59%	R	89%	T	30%
F.T.A	63%	S	96%	T	33%
M.A.R	62%	S	94%	T	32%
M.R.H	60%	R	89%	T	29%
M.R.F	61%	R	87%	T	26%
M.D.R	57%	R	92%	T	35%
N.G.L	50%	R	86%	T	36%
S.W.D	62%	S	99%	T	37%
<b>Rata - rata</b>	59,25%	R	91,50%	T	32,25%

Pada tabel 1 dijelaskan adanya motivasi belajar berkembang, pada kategori rendah sedang masuk dalam skor tinggi. Nilai Rata - rata siswa terkait motivasi belajar sebesar 59,25 dan setelah mendapatkan *treatment*, motivasi belajar siswa meningkat sebesar 91,5, ini menunjukkan *pretest - posttest* yang di lakukan oleh siswa meningkat sebanyak 32,25.

Berikut adalah hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon:

Tabel 2 Uji Wilcoxon Statistics

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Posttest - Pretest	negative ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	positive ranks	28 <sup>b</sup>	14.50	406.600
	Ties	8 <sup>c</sup>		
	Total	36		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

**Test Statistic<sup>a</sup>**

*Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)  
untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*

Siti Khoirun Nadha <sup>1</sup>, Zeti Novitasari <sup>2</sup>, & Yunita Dwi Setyoningasih <sup>3</sup>

	Posttest - Pretest
Z	-4.623 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks

Dari tabel 2 terlihat bahwa skor N, *Mean Rank*, maupun *Sum Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak ada penurunan pada *pretest* dan *posttest* dari layanan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok. Sedangkan nilai pada *positive ranks* pada 28 siswa mengalami peningkatan hasil *treatment* pada skor *pretest* ke skor *posttest*. *Mean ranks/* kenaikan rata - rata adalah 14,50, sedangkan *sum of rank* sebanyak 406,00. Dan pada skor *ties/* kesamaan skor *pretest - posttest*, pada skor *Ties* sebanyak 8, maka terdapat skor sama pada *pretest -posttest*. Namun nilai 8 dalam *ties* dikarenakan adanya responden yang tidak pernah mengikuti layanan sama sekali. Maka nilai *Ties* peneliti sebenarnya 0 atau tidak ada skor sama pada *pretest - posttest*. Dan juga untuk uji Wiloxon didasarkan *output "test statistic"* diatas di temukan *asympt. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0,05, sehingga di artikan "ha diterima". Terdapat hasil berbeda pada *treatment* antara *pretest - posttest*, berdasarkan penjelasan di atas. Maka, terdapat efektifivitas pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas IX MTs Islamiyah Kedungjambe.

## 2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan memberikan bantuan kepada siswa dengan pendekatan REBT agar dapat memaksimalkan potensi dan kemampuan pembelajaran yang memungkinkan siswa memuat rencana dan keputusan yang baik, dan sapat memahami diri sendiri, orang lain, dan lingkungan siswa dalam meningkatkan pemikiran dan memerlukan tindakan yang lebih efektif. Perkembangan motivasi belajar siswa selama pelaksanaan layanan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok yang tergantung pada indikator motivasi belajar. Perkembangan siswa bisa dilihat melalui terdapatnya siswa menunjukkan sifat - sifat kepribadian yang melalui tekun dalam belajar, sudah mulai mengerjakan tugas dengan mandiri,

dapat mengontrol emosi dan rutin belajar, sudah tidak mudah terpengaruh dan yakin akan kemampuan diri, mulai lebih semangat belajar dan juga senang memecahkan soal tugas. Berdasarkan hasil analisis motivasi belajar sebelum *treatment* (*pretest*) masuk dalam kategori rendah. Setelah *treatment* dengan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok (*post-test*) mengalami kenaikan ke kategori yang lebih tinggi. Dari hasil analisis di temukan adanya perbedaan motivasi belajar sebelum dan setelah siswa mendapat *treatment* pendekatan REBT melalui bimbingan konseling. Siswa yang telah mendapat layanan, motivasi belajar siswa mengalami peningkatan daripada sebelum mendapat layanan. Oleh karena itu, terlihat adanya konsisten antara pengamat dan hasil analisis statistik yang menunjukkan bahwa layanan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX MTs Islamiyah Kedungjambe.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat di tarik simpulan bahwa:

- a. Sebelum siswa mendapat layanan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok masuk dalam kategori rendah. Artinya indikator motivasi belajar meliputi tekun menghadapi tugas, belajar mandiri, cepat bosan dengan tugas rutin, tidak mudah melepaskan hal yang di yakini, dan senang mencari/memecahkan soal - soal. Sebagai indikator motivasi belajar yang sudah ada pada siswa, namun masih kurang baik.
- b. Setelah layanan motivasi belajar di berikan dengan layanan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok, meningkatkan ke kategori tinggi. Terdapat peningkatan pada indikator motivasi belajar.
- c. Motivasi belajar siswa terdapat perbedaan sebelum dan setelah mendapatkan layanan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok. Sehingga di katakan bahwa pemberi layanan ini dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX MTs Islamiyah Kedungjambe.

### **Daftar Pustaka**

- Bulasantika, S. Z. Effect of Counselor Competence on Student Interest in Group Guidance Services. *J. EDUKASI J. Bimbingan. Konseling* 5,50 (2020).
- Cahyani, A., Listiana, I. D. & Larasati, S. P. D. Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-qur'an) J. Pendidik Islam* 3, 123-140 (2020)
- Corey, G. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (PT. Refika Aditama, 2013)
- Fadlilah, A. N. Strategi Menghidupkan Motivasi Belajar Anak Usia Dini Selama Pandemi COVID-19 melalui plubikasi. *J. Obs. J.pendidik. Anak Usia Dini* 5, 373 (2020).
- Hurlock, E. B.. *Psikologi perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentanif Kehidupan*. (Penerbit Erlangga, 2016)
- Kemendikbud. Surat Edaran menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19. !-3 (2020).
- Komalasari, Gantina & Wahyuni, E. *Teori dan Teknik Konseling*. (PT. Indeks, 2016)
- Lestari, T. W. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI DI MA Ma'arif 06 Pasir Sakti Lampung Timur T.P. 2019/2020. *Human Relations* vol. 3 (2020).
- Muhadi. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung* Vol. 549 (2017).
- Octavia, Shilpy. *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. (CV. Budi Utama, 2020).
- Sardiman, *Interaksi & Motivasi Belajar mengajar*. (PT. Raja Grafindo Persada, 2012).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. (Alfabeta CV, 2015).