



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 1417-1430

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

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

Marsha Siti Marwah^{1✉}, Wiwin Sulistiyawati², Lulu Hayati³, Bitu Agnia⁴, Imalatul Khairat⁵

Universitas Negeri Islam Banten

Email: marshasitimarwah27@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan. Teknik analisis yang diterapkan berupa analisis deskriptif terhadap teori dan praktik REBT dalam konteks pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu membantu siswa dalam mengenali dan mengganti keyakinan irasional yang menghambat proses belajar menjadi keyakinan yang lebih rasional dan konstruktif. Melalui teknik ABCDEF, siswa dapat memahami hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi emosional serta mengembangkan cara berpikir yang lebih sehat dan logis. Rekomendasi dari penelitian ini adalah agar guru bimbingan dan konseling menerapkan pendekatan REBT sebagai strategi layanan yang efektif dalam membantu siswa meningkatkan motivasi belajar dan mencapai keseimbangan emosional.

Kata Kunci: *Motivasi Belajar, Konseling, Rational Emotive Behavior Therapy*

Abstract

This study aims to explain how the Rational Emotive Behavior Therapy counseling approach can be used to improve students' learning motivation. The method used in this study is literature review by examining various relevant sources. The analysis technique applied is descriptive analysis of the theory and practice of REBT in the educational context. The results show that this approach helps students recognize and replace irrational beliefs that hinder the learning process with more rational and constructive beliefs. Through the ABCDEF technique, students can understand the relationship between events, beliefs, and emotional consequences, and develop healthier and more logical thinking patterns. The recommendation from this study is that guidance and counseling teachers implement the REBT approach as an effective service strategy to help students enhance their learning motivation and achieve emotional balance.

Keywords: *Learning Motivation, Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy*

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran adalah sebuah fenomena kompleks dan multidimensional yang melampaui sekadar penyampaian informasi dari satu pihak ke pihak lain. Ini adalah serangkaian interaksi dinamis yang melibatkan beberapa komponen utama : pembelajar, pendidik (fasilitator), materi pembelajaran (konten), dan lingkungan belajar. Inti dari proses ini adalah terjadinya perubahan yang relatif permanen pada diri pembelajar, baik dalam aspek pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), maupun sikap (afektif) (Faizah, 2020).

Berbeda dengan pandangan tradisional yang mungkin melihat pembelajaran sebagai proses pasif, di mana pembelajar hanya menerima apa yang disampaikan, konsep modern menekankan bahwa pembelajaran adalah konstruksi aktif. Pembelajar tidak hanya menyerap informasi, melainkan menginterpretasikan, menganalisis, mensintesis, dan mengasimilasi informasi baru ke dalam struktur kognitif yang sudah ada. Ini seringkali terjadi melalui pengalaman langsung (experiential learning), refleksi mendalam atas pengalaman tersebut, dan interaksi sosial dengan teman sebaya atau pendidik (Lombardi et al., 2021).

Kemampuan untuk belajar adalah faktor yang sangat penting dan dapat memengaruhi proses belajar siswa. kemampuan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) merujuk pada kesanggupan atau keterampilan seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Seseorang dianggap memiliki kemampuan atau mampu jika ia dapat dan sanggup menjalankan hal-hal yang perlu dilakukan. Kemampuan adalah kekuatan atau energi untuk melaksanakan tindakan tertentu. Kemampuan juga bisa jadi adalah bakat yang sudah dimiliki sejak lahir, atau merupakan hasil dari latihan dan praktik. Selain dari

kemampuan belajar, motivasi dalam proses belajar juga merupakan kekuatan yang dapat mendorong siswa untuk memaksimalkan potensi yang mereka miliki serta potensi yang ada di luar diri mereka guna mencapai tujuan pembelajaran (Faizah, 2020)

Guru bimbingan dan konseling di sekolah perlu lebih mengutamakan layanan yang mampu mendukung siswa dalam berbagai hal, terutama berkaitan dengan tantangan belajar, yakni keterampilan dan semangat belajar siswa baik di sekolah maupun di rumah. Mereka harus peka terhadap metode belajar siswa, serta bagaimana motivasi dan kemampuan belajar yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Dengan pemahaman ini, guru bimbingan dan konseling dapat menyusun program layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan kebutuhan siswa terkait keterampilan dan motivasi belajar (Hasanah & Yusaeni, 2022).

Motivasi belajar adalah kondisi yang ada dalam diri masing-masing individu yang menimbulkan dorongan untuk bertindak demi mencapai suatu tujuan. motivasi adalah perubahan energi yang terjadi dalam diri individu, yang ditandai oleh munculnya perasaan dan reaksi terhadap pencapaian tujuan. Oleh karena itu, munculnya motivasi dapat dikenali melalui perubahan energi dalam diri individu, baik yang disadari maupun tidak. Berbagai pandangan menyebutkan bahwa suatu motive adalah kumpulan faktor yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu demi mencapai tujuan. Dengan kata lain, motivasi berfungsi sebagai pendorong yang menghasilkan perilaku yang terfokus pada pencapaian tujuan tertentu. Tindakan atau perilaku yang ditunjukkan oleh individu dalam usaha meraih suatu tujuan sangat dipengaruhi oleh motive yang mereka miliki. kekuatan atau kelemahan semangat dalam upaya yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuannya akan dipengaruhi oleh kekuatan atau kelemahan motive yang dimiliki oleh individu tersebut (Harahap et al., 2023).

Dedikasi dan pengorbanan mencakup usaha dan pemikiran yang dikeluarkan untuk menyelesaikan tugas serta pentingnya prioritas untuk menyelesaikan proses belajar. Ketahanan, kegigihan, dan keahlian dalam menghadapi tantangan mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengejar ketertinggalan dalam proses belajar serta kesabaran dalam belajar. Tingkat inspirasi yang ingin dicapai mencakup pencapaian dalam mencapai tujuan belajar dan penetapan target dalam proses belajar tersebut. Kualitas hasil mencakup seberapa sesuai pelaksanaan pembelajaran dengan hasil yang diraih, keselarasan hasil dengan target yang diinginkan, serta tingkat kepuasan terhadap hasil yang diperoleh. Sikap terhadap tujuan kegiatan menunjukkan kesiapan individu untuk berperilaku secara positif maupun negatif terhadap berbagai hal (Sadeghi & Terum, 2022).

REBT adalah pendekatan dalam psikokonseling yang berasumsi bahwa setiap orang dilahirkan dengan kemampuan, baik untuk berpikir dengan logis dan jujur maupun untuk berpikir secara tidak rasional dan buruk. Manusia adalah makhluk yang secara alami berusaha untuk melindungi diri, menemukan kebahagiaan, berfikir dan berbicara, mencintai, bersosialisasi dengan orang lain, serta berkembang dan mengekspresikan diri. Di sisi lain, manusia juga cenderung melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, menghindari pemikiran, memperlambat diri, terus menerus menyesali kesalahan, mempercayai takhayul, bersikap intoleran, mencari kesempurnaan, mengkritik diri sendiri, serta menghindari pertumbuhan dan pengaktualisasian diri. Selain itu, manusia juga sering berperilaku disfungsional dan mencari cara untuk melakukan sabotase terhadap diri sendiri yang mengakibatkan rasa sakit dalam diri mereka (Kim, 2023).

Dalam bidang teori kepribadian, sasaran dari konseling merupakan hasil (E) yang diharapkan dicapai setelah konselor melakukan intervensi (desputing/D). Oleh karena itu, teori REBT mengenai kepribadian dalam rumus A-B-C dikembangkan oleh Ellis menjadi A-B-C-D-E (peristiwa awal, keyakinan, konsekuensi emosional, desputing, dan efek). Efek yang dimaksud adalah kondisi psikologis yang diharapkan dialami oleh klien setelah proses konseling selesai. Berdasarkan pandangannya mengenai sifat manusia, Ellis berkeyakinan bahwa tujuan konseling yang sebenar-benarnya adalah untuk menciptakan individu yang rasional dengan mengubah pola pikir yang tidak rasional. Ellis berpendapat bahwa pola pikir yang tidak rasional ini menjadi penyebab terjadinya gangguan emosional pada individu, sehingga diperlukan perubahan pola pikir tersebut atau iB menjadi yang lebih sesuai, yaitu pola pikir yang rasional (rB) (Acar & Şahin, 2019).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi pustaka. Studi pustaka merupakan proses di mana penulis meneliti literatur seputar variabel yang dibahas (Handayani, 2019). Hasil penelitian disampaikan dalam bentuk penjelasan mengenai literatur dan pendapat dari penulis. Berkaitan dengan kajian teori dan referensi lain yang relevan dengan nilai, budaya, serta norma yang ada di dalam konteks sosial yang diteliti, di samping itu, studi pustaka sangat memiliki peran penting dalam penelitian. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa penelitian tidak dapat dipisahkan dari literatur ilmiah yang ada. Informasi dikumpulkan dari sumber-sumber yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti melalui studi pustaka lainnya seperti buku, jurnal, artikel, dan penelitian sebelumnya.

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif berbasis studi pustaka (*literature review*). Penelitian ini dilakukan dengan menelaah teori, konsep, dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penerapan pendekatan REBT dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu: Buku-buku Ilmiah, Jurnal Akademik, Artikel Ilmiah, dan Penelitian terdahulu yang relevan dengan pendekatan REBT dan Motivasi belajar siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, yaitu dengan mengumpulkan informasi dari berbagai dokumen ilmiah yang mendukung pembahasan topik. Penulis mencari dan menelaah data yang relevan dari berbagai sumber literatur yang ada.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif, dengan cara menjelaskan dan menginterpretasi temuan-temuan teori yang telah dikaji. Penulis menyusun penjelasan mengenai penerapan REBT dalam meningkatkan motivasi belajar berdasarkan argumen dan sintesis dari berbagai referensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep-konsep Utama Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Menurut pandangan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), keyakinan individu merupakan penyebab utama dari emosi dan tindakan, serta ketidaksesuaian antara keyakinan seseorang dan kenyataan bisa memicu rasa cemas, depresi, marah, dan perilaku yang tidak sesuai (Omar & Sinaga, 2022). Oleh karena itu, individu perlu mengevaluasi dan memodifikasi keyakinannya jika ingin memperbaiki kondisi emosional dan perilakunya. Berikut adalah beberapa prinsip REBT mengenai hakikat manusia:

- a. Manusia memiliki sifat rasional dan irasional

Pandangan REBT mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk berpikir baik secara rasional maupun irasional yang memengaruhi perasaan serta tindakan mereka. Contohnya, seseorang yang mengalami kegagalan dalam bisnis.

Pikiran rasionalnya mungkin menganggap bahwa kerugian dan keuntungan adalah hal biasa dalam dunia bisnis. Namun, pikiran irasionalnya mungkin beranggapan bahwa kerugian itu sangat signifikan dan menyulitkannya untuk memulai usaha kembali. Oleh karena itu, REBT berupaya membantu klien agar terus mengasah kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi berbagai situasi (David et al., 2020).

b. Manusia punya kebebasan untuk memilih

Dalam pandangan REBT, individu bertanggung jawab atas segala keputusan yang mereka ambil karena memiliki kebebasan untuk menentukan pikiran dan tindakan mereka. Hal ini menjadikan REBT lebih menekankan pada pentingnya pengambilan keputusan yang baik dalam cara berpikir serta bertindak (Nuttgens, 2021).

c. Manusia adalah makhluk social

REBT mengakui bahwa individu merupakan makhluk sosial yang berinteraksi dengan sesama manusia atau lingkungan di sekitarnya. Interaksi sosial yang buruk atau lingkungan yang tidak mendukung dapat menimbulkan banyak masalah emosional dan perilaku pada seseorang (Kim et al., 2022).

d. Keyakinan manusia mampu berkembang

REBT sangat menekankan pentingnya perubahan dalam pemikiran dan keyakinan, karena keyakinan yang keliru atau tidak seimbang bisa mengakibatkan gangguan emosi dan perilaku. Oleh karena itu, terapi REBT berfokus pada pencarian dan evaluasi keyakinan yang tidak rasional, serta membantu membangun keyakinan yang sehat, logis, dan positif (David et al., 2020).

e. Manusia memiliki kemampuan untuk berusaha mencapai keseimbangan emosional

REBT percaya bahwa orang dapat mencapai keadaan keseimbangan emosional serta mengembangkan perilaku yang lebih positif. Terapi REBT membantu individu untuk mengidentifikasi sumber pemikiran yang tidak rasional, sehingga mempengaruhi kemampuannya dalam mengubah sikap demi mencapai keseimbangan emosional dan perilaku yang lebih baik (Turner, 2023).

Pendekatan REBT terhadap sifat manusia menggarisbawahi pentingnya perubahan pola pikir untuk meraih keseimbangan emosional serta perilaku yang sehat. Proses ini dilakukan melalui metode terapi kognitif dan perilaku, yang memberikan kemampuan untuk mengganti pikiran dan tindakan yang tidak sehat dengan yang lebih positif dan konstruktif. Pandangan ini dapat direalisasikan dengan mengidentifikasi dan mengubah keyakinan individu sehingga mereka dapat mencapai keseimbangan emosional dan perilaku yang lebih baik (Losavio dan Gollub, 2022).

Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Rational Emotive 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 (Nur'aini et al., 2021).

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. 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 alternative. 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 (Rochanah & Silakhuudin, 2022).

Pada pendekatan Rational Emotive 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 irasional dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan dirinyadan kemampuan diri individu (Artiran & DiGiuseppe, (2021).

Sedangkan, tujuan utama konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. 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 (Harahap et al., 2023).

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 (Gaol et al., 2023).

Bentuk Keyakinan Irrasional

Keyakinan Irasional adalah pemikiran atau ide yang tidak logis dan tidak rasional yang muncul dari cara pandang seseorang terhadap situasi atau terhadap dirinya sendiri dalam konteks situasi tersebut. Ini terus-menerus diinternalisasi dan diindoktrinasi melalui ucapan dalam diri (self-verbalization) hingga menimbulkan penghancuran diri yang berdampak negatif pada emosi dan perilaku individu (Gómez-González, 2021).

Teori REBT mengklasifikasikan 4 keyakinan irasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternatif. Tuntutan adalah keyakinan irasional yang pertama dan paling utama. Terdapat tiga jenis tuntutan, yakni terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan menjadi akar dari munculnya keyakinan irasional lainnya, yang mencakup:

1. mempercayai bahwa mereka akan sangat menderita.
2. mempercayai bahwa mereka tidak dapat mentolerir frustrasi.
3. mempercayai bahwa mereka pasti akan mengalami depresi.

Sebenarnya, keyakinan yang tidak logis dapat diganti dengan keyakinan yang logis jika seseorang memiliki keinginan yang tidak kaku (berlawanan dengan tuntutan). Kebulatan tekad seseorang untuk memiliki keinginan yang fleksibel adalah landasan bagi munculnya keyakinan logis lainnya, termasuk; meyakini bahwa mereka tidak akan mengalami penderitaan yang berat, meyakini bahwa mereka dapat menghadapi kekecewaan, dan meyakini bahwa mereka bisa menerima realitas (Artiran et al., 2020).

Teknik ABCDEF Dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

1. Teknik ABCDEF

Konsep dasar dari teori Albert Ellis dapat diterapkan untuk memahami sudut pandang pendekatan rasional emotif dalam studi kepribadian. Struktur utama ini sebelumnya dikenal sebagai konsep atau teori ABCDF. Model ini menyediakan alat yang berguna untuk memahami perasaan, pikiran, kejadian, dan sikap orang lain (Ellis, 2019).

- a. *Activating Event* (Kejadian Pemicu A)
- Kejadian Pemicu (A) merujuk pada adanya suatu peristiwa, fakta, atau tingkah laku seseorang. Ini mencakup semua peristiwa eksternal yang dialami oleh individu. Kejadian awal yang terdiri dari fakta, situasi, perilaku, atau tindakan orang lain. Contoh Kejadian Pemicu bagi seseorang termasuk perceraian dalam keluarga, kelulusan siswa, atau putusya suatu hubungan (Skalaban et al., 2022).
- b. *Belief* (Keyakinan B)
- Keyakinan (B) merujuk kepada sudut pandang, norma, atau keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai suatu kejadian (A). Keyakinan seseorang dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu keyakinan yang logis (rB) dan keyakinan yang tidak logis (iB). Ada dua kategori keyakinan, yaitu keyakinan yang logis (rB) dan keyakinan yang tidak logis (iB). Keyakinan yang logis merupakan pemikiran atau keyakinan yang rasional, bijaksana, dan memberikan hasil yang baik. Di sisi lain, keyakinan yang tidak logis adalah cara berpikir yang keliru, tidak sesuai dengan kenyataan, dan dipengaruhi emosi, sehingga tidak memberikan manfaat (Magome, 2022).
- c. *Consequence* (Konsekuensi C)
- Konsekuensi (C) adalah reaksi emosional dari seseorang, baik itu positif maupun negatif, yang muncul akibat dari Kejadian Pemicu (A). Konsekuensi emosional tidak hanya ditentukan oleh A, tetapi juga dipengaruhi oleh rB dan iB. Contoh dari konsekuensi emosional meliputi kebahagiaan, kesedihan, atau kemarahan (Magome, 2022).
- d. *Disputing Irrational Belief* (Menentang Keyakinan Irasional D)
- Menentang Keyakinan Irasional (D) adalah langkah terapi untuk mengubah kognisi yang tidak rasional menjadi rasional. Ellis menjelaskan tentang proses penyesuaian atau perubahan kognitif dalam menentang keyakinan, yang setelah itu akan muncul kognisi yang lebih efektif atau rasional. Dalam proses penentangan ini, Ellis menyebutkan tiga tahap, yaitu:
1. Mendeteksi keyakinan irasional. Konselor membantu klien untuk mengenali keyakinan irasional yang dimilikinya.
 2. Membedakan keyakinan irasional (iB). Secara umum, keyakinan irasional dinyatakan dengan kata-kata seperti "harus" atau tuntutan lainnya yang sangat tidak realistis, dan konselor berperan membantu klien untuk membedakan mana keyakinan yang irasional dan mana yang rasional.

3. Berdebat tentang keyakinan irasional (iB). Dalam menanggapi keyakinan irasional, ada beberapa strategi yang bisa diterapkan, di antaranya: memberikan penjelasan (kuliaah kecil), mengajak klien untuk melakukan perdebatan (debat Sokrates), menggunakan cerita atau humor (kreativitas), serta berbagi tentang diri konselor kepada klien (pengungkapan diri) (Wang, 2020).
- e. *Effect* (Efek E)
- Dampak (E) dari hasil ABCD merupakan konsekuensi yang muncul dari perasaan, tindakan, dan pikiran. Apabila ABCD diterapkan dalam cara berpikir yang logis dan rasional, maka hasilnya akan menguntungkan; sebaliknya, jika tidak, hasilnya bisa merugikan. Teori REBT membahas mengenai individu yang sehat serta mereka yang menghadapi masalah; individu yang sehat adalah mereka yang mampu menerapkan pemikiran rasional untuk mengatasi dan menyelesaikan berbagai tantangan dengan bijak (David et al., 2020).

2. Tahapan Konseling REBT

Pada pendekatan ini, para konselor diajarkan untuk memahami bahwa emosi, pikiran, dan tindakan berasal dari dalam diri konseli selama proses penerimaan. REBT membantu konselor dalam mengenali dan memahami perasaan, ide, dan perilaku yang tidak logis. Terdapat tiga tahap dalam REBT, yaitu:

a. Tahap 1

Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa seringkali cara mereka berpikir dan merasakan tidak selalu logis dan cenderung tidak rasional. Tujuan dari langkah ini adalah untuk membantu konseli mengenali sumber dan alasan di balik pikiran mereka yang bisa jadi tidak rasional. Di tahap ini, konseli juga mendapatkan pemahaman bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mengubah pola pikir mereka (Marsden, 2021).

b. Tahap 2

Konseli diajarkan bagaimana cara menghadapi pikiran dan emosi negatif, serta diyakinkan bahwa perasaan dan pikiran tersebut dapat dikelola dan dimodifikasi. Pada fase ini, konseli diberikan peluang untuk mengeksplorasi ide-ide yang bisa membantu mencapai cara berpikir yang lebih logis. Peran konselor menjadi sangat krusial dalam memberikan pertanyaan yang mendorong konseli untuk memahami pikiran irasional mereka seputar diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Fase ini memanfaatkan teknik dari Terapi Perilaku Rasional Emotif untuk membantu konseli mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional (Sakinah, 2019).

c. Tahap 3

Konseli dibimbing untuk terus mengasah pola pikir yang lebih rasional dan membentuk filosofi hidup yang lebih logis. Hal ini bertujuan agar konseli tidak terjebak lagi dalam pola pikir tidak rasional yang dapat menimbulkan masalah dalam kehidupan mereka.

Tahapan-tahapan konseling ini merupakan proses alami dan berkelanjutan yang mendukung konseli dalam mengatasi perasaan, pikiran, dan perilaku negatif. Proses ini menggambarkan keseluruhan langkah-langkah konseling yang telah dilalui oleh konselor dan konseli untuk mewujudkan perubahan positif dalam hidup konseli.

SIMPULAN

Strategi konseling yang berhasil untuk meningkatkan motivasi belajar siswa adalah pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Siswa dapat meningkatkan respons emosional dan perilaku mereka yang telah mengganggu proses pembelajaran mereka dengan mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional menjadi rasional.

Dengan bantuan metode ABCDEF dalam REBT, siswa dapat belajar tentang hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi emosionalnya. Selain itu, metode ini menumbuhkan pandangan yang lebih optimis dan praktis tentang kehidupan pada siswa sambil juga mengajarkan mereka cara berpikir logis dan fleksibel. Oleh karena itu, REBT sangat relevan bagi guru bimbingan dan konseling untuk digunakan dalam membantu siswa mencapai keseimbangan emosional dan terus meningkatkan kualitas motivasi belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal pendidikan manajemen perkantoran*, 4(1), 80-86.
- Anggraeny, H. D., & Ardani, T. A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 23-33.
- Aulia, N., Arsini, Y., & Susilo, D. A. (2024). Menerapkan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Menghilangkan Gangguan Kepribadian Terhadap Konseli. *Multiple: Journal of Global and Multidisciplinary*, 2, 890-898.
- Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-

- Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). *Journal of Guidance and Counseling*, 2(2).
- Cahyaningrum, V. D., Cahyani, O. D., & Rohmah, E. N. M. (2017). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Rebt untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa di Mts. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, 16(1), 67-71.
- Habsy, B. A., Cahyo, A. T. T., Jelita, R. S., & Fadhilla, I. N. (2024). PENDEKATAN REBT (RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA. *Istifkar*, 4(1), 58-78.
- 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).
- Nuttgens, S. (2021). Identifying and addressing nonrational processes in REB ethical decision-making. *Research Ethics*, 17(3), 328-345.
- Artiran, M., Simsek, O. F., & Turner, M. (2020). REBT with context of basic psychological needs: RESD-A scale. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 48(5), 598-614.
- Hasanah, E., & Yusaeni, A. (2022). Layanan Bimbingan Konseling Perencanaan Individual untuk Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa. *TA'DIBUNA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(2), 146-156.
- Hariyanti, D. D. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya. *Jurnal bk unesa*, 4(1).
- Lestari, S. Y. T., Mutakin, F., & Karamoy, Y. K. (2023). Motivasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 2 SMAN 3 Jember melalui Bimbingan Kelompok Pendekatan REBT. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 175-189.
- Faizah, S. N. (2020). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran. *At-Thullab: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1 (2), 175.
- Lombardi, D., Shipley, T. F., & Astronomy Team, Biology Team, Chemistry Team, Engineering Team, Geography Team, Geoscience Team, and Physics Team. (2021). The curious construct of active learning. *Psychological Science in the Public Interest*, 22(1), 8-43.
- Harahap, Z. N., Azmi, N., Wariono, W., & Nasution, F. (2023). Motivasi, Pengajaran dan Pembelajaran. *Journal on Education*, 5(3), 9258-9269.
- Sadeghi, T., & Terum, L. I. (2023). Dedication to work: social workers in a Norwegian

- activation work context. *European Journal of Social Work*, 26(3), 532-546.
- Jo, H. S., Lee, Y. B., Kim, Y. H., & Huh, M. R. (2019). Effects of REBT applied horticultural activity program on irrational beliefs, job-seeking stress, and career maturity of university students. *Journal of People, Plants, and Environment*, 22(6), 601-609.
- Şahin, E. S., & Acar, N. V. (2019). Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 894-906.
- Handayani, I. G. A. K. R., Karjoko, L., & Jaelani, A. K. (2019). Model Pelaksanaan Putusan Mahkamah Konstitusi yang Eksekutabilitas Dalam Pengujian Peraturan Perundang-Undangan di Indonesia. *Bestuur*, 7(1), 36-46.
- Omar, F., & Sinaga, R. P. K. (2022). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Pasien Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 1(2), 215-221.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155, 109702.
- Majeed, S., & Kim, W. G. (2022). A reflection of greenwashing practices in the hospitality industry: a scoping review. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 35(3), 1125-1146.
- Turner, M. J. (2023). Rational emotive behaviour therapy (REBT). In *Applying cognitive behavioural therapeutic approaches in sport* (pp. 74-94). Routledge.
- Losavio, J., & Gollub, E. (2022). Application of Mindsets to Health Education and Behavior Change Programs. *Health*, 14(4), 407-417.
- Edy Waluyo, W., & Nuraini, N. (2021). Pengembangan model pembelajaran creative problem solving terintegrasi TPACK untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika* 8 (2), 2021, 191-205.
- Rochanah, R., & Silakhuddin, M. (2022). Implementation of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Fostering Students' Learning Motivation. *Bulletin of Science Education*, 2(3), 115-123.
- Artiran, M., & DiGiuseppe, R. (2022). Rational emotive behavior therapy compared to client-centered therapy for outpatients: a randomized clinical trial with a three months follow up. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(2), 206-233.
- Sabrina, N. A., Maharaja, L. R., Naingglan, M. M., & Gaol, M. L. (2023). Pengaruh pengembangan media ajar visual terhadap siswa sekolah dasar dalam memahami konsep matematika secara visual. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 11-11.

- Martínez Camacho, M. Á., Jones Baro, R. A., Gómez González, A., Pérez Nieto, O. R., Guerrero Gutiérrez, M. A., Zamarrón López, E. I., ... & Morgado Villaseñor, L. A. (2021). Movilización temprana en la Unidad de Cuidados Intensivos. *Medicina crítica (Colegio Mexicano de Medicina Crítica)*, 35(2), 89-95.
- Ellis, A. (2019). The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy. In *The evolution of psychotherapy* (pp. 69-82). Routledge.
- Yates, T. S., Skalaban, L. J., Ellis, C. T., Bracher, A. J., Baldassano, C., & Turk-Browne, N. B. (2022). Neural event segmentation of continuous experience in human infants. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(43), e2200257119.
- Jayapadma, J. M. M. U., Wickramaarachchi, T. N., Silva, G. H. A. C., Ishidaira, H., & Magome, J. (2022). Coupled hydrodynamic modelling approach to assess land use change induced flood characteristics. *Environmental Monitoring and Assessment*, 194(5), 354.
- Mao, D., Wang, Z., Du, B., Li, L., Tian, Y., Jia, M., ... & Wang, Y. (2020). National wetland mapping in China: A new product resulting from object-based and hierarchical classification of Landsat 8 OLI images. *ISPRS Journal of Photogrammetry and Remote Sensing*, 164, 11-25.
- Marsden, A. R., Zander, K. K., & Lassa, J. A. (2023). Smallholder farming during covid-19: A systematic review concerning impacts, adaptations, barriers, policy, and planning for future pandemics. *Land*, 12(2), 404.
- Sakinah, N., & Bakhtiar, N. (2019). Model pendidikan anti korupsi di sekolah dasar dalam mewujudkan generasi yang bersih dan berintegritas sejak dini. *El-Ibtidaiy: Journal of Primary Education*, 2(1), 39-49.