

MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR KONSELI DENGAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY / REBT DENGAN TEKNIK SELF TALK

Tri Setyowahyuni, Ahmad Jawandi, Eko Adi Putro
Universitas Slamet Riyadi

ppg.unisri@gmail.com

Abstract *This study aims to improve students' learning motivation through individual counseling using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with a self-talk technique. The subject of the study was an eighth-grade junior high school student with low learning motivation. The research employed a Guidance and Counseling Action Research design, carried out in two cycles. Data were collected using a learning motivation questionnaire, observation sheets, and interviews. The findings revealed a significant improvement in learning motivation, as indicated by an increase in scores from the low category (48) in the pre-action phase to the high category (82) in the post-action phase. Moreover, the student demonstrated cognitive changes, such as reducing irrational thoughts and the ability to replace negative self-talk with positive affirmations. It can be concluded that the implementation of REBT with the self-talk technique is effective in enhancing students' learning motivation.*

Keywords: *Learning motivation, individual counseling, REBT, self-talk*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar konseli melalui konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan teknik self-talk. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas VIII SMP yang menunjukkan motivasi belajar rendah. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Instrumen yang digunakan meliputi angket motivasi belajar, lembar observasi, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan motivasi belajar, ditandai dengan perubahan skor dari kategori rendah (48) pada pra-tindakan menjadi kategori tinggi (82) pada pasca-tindakan. Selain itu, konseli menunjukkan perubahan kognitif berupa berkurangnya pikiran irasional serta kemampuan mengganti self-talk negatif menjadi afirmasi positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan REBT dengan teknik self-talk efektif dalam meningkatkan motivasi belajar konseli.

Kata kunci: Motivasi belajar, konseling individu, REBT, self-talk

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Namun, keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh faktor intelektual, melainkan juga motivasi belajar yang menjadi penggerak utama konseli untuk mencapai prestasi (Santrock, 2020). Motivasi yang rendah sering kali menjadi hambatan serius dalam pencapaian tujuan pendidikan.

Motivasi belajar konseli dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti keyakinan diri dan regulasi emosi, maupun eksternal seperti lingkungan sekolah dan dukungan keluarga (Ryan & Deci, 2020). Oleh karena itu, intervensi bimbingan dan konseling dibutuhkan untuk membantu konseli menemukan dorongan internalnya.

Salah satu bentuk layanan bimbingan yang relevan untuk meningkatkan motivasi belajar adalah konseling individu. Layanan ini memungkinkan konselor memberikan perhatian penuh pada kebutuhan khusus konseli, sekaligus membantu mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah yang memengaruhi perilaku belajarnya (Corey, 2017).

Pendekatan yang banyak digunakan dalam konseling individu adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis dan menekankan bahwa gangguan emosi dan perilaku sering kali bersumber dari pola pikir irasional yang harus direstrukturasikan menjadi pikiran rasional (David et al., 2018).

Dalam praktiknya, REBT dapat diterapkan dengan berbagai teknik. Salah satunya adalah self-talk, yakni dialog internal yang dilakukan konseli untuk menggantikan pikiran negatif dengan afirmasi positif. Teknik ini efektif dalam membantu konseli mengubah keyakinan yang maladaptif menjadi lebih adaptif (Turner & Barker, 2019).

Self-talk telah terbukti mampu meningkatkan motivasi dan kinerja akademik dengan menumbuhkan keyakinan diri, optimisme, serta regulasi diri yang lebih baik (Tod et al., 2020). Konseli yang terbiasa melakukan self-talk positif akan lebih mampu menghadapi hambatan belajar tanpa mudah menyerah.

Dalam konteks konseling di sekolah, penerapan REBT dengan teknik self-talk dinilai relevan karena mudah dipahami, praktis diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa usia remaja. Siswa kelas menengah sering mengalami tekanan akademik yang dapat menurunkan motivasi belajar, sehingga membutuhkan strategi konseling yang adaptif (Putri & Astuti, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP dan SMA dengan cara mengubah pola pikir negatif terkait pelajaran menjadi keyakinan yang lebih konstruktif (Suryani, 2020). Hal ini memperkuat urgensi penelitian mengenai efektivitas penerapan REBT dengan teknik self-talk.

Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada upaya meningkatkan motivasi belajar konseli melalui layanan konseling individu menggunakan pendekatan REBT dengan teknik self-talk. Penelitian

ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dalam mengembangkan strategi intervensi yang inovatif dan relevan.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori konseling, tetapi juga memberikan dampak praktis dalam menciptakan iklim belajar yang lebih positif. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan dalam penyusunan program layanan konseling di sekolah, khususnya dalam meningkatkan motivasi belajar konseli.

METODE

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) atau Classroom Action Research in Guidance and Counseling. Model ini dipilih karena memungkinkan peneliti bersama konselor melakukan tindakan sistematis untuk mengatasi masalah motivasi belajar konseli secara langsung di sekolah (Arikunto, 2019).

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seorang konseli kelas IX SMP yang menunjukkan masalah motivasi belajar rendah, ditandai dengan kurangnya semangat mengerjakan tugas, rendahnya keterlibatan dalam pembelajaran, dan menurunnya hasil belajar. Subjek dipilih berdasarkan hasil asesmen awal guru BK melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi (Sugiyono, 2019).

3. Desain Penelitian

Penelitian dilakukan melalui dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahapan: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Pada tahap perencanaan, konselor menyusun program konseling individu dengan pendekatan REBT dan teknik self-talk. Pelaksanaan tindakan dilakukan melalui pertemuan konseling individu yang berlangsung 3–4 kali per siklus.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian meliputi: 1) Skala Motivasi Belajar (berbasis Likert) yang dikembangkan dan divalidasi untuk mengukur perubahan motivasi sebelum dan sesudah tindakan, 2) Pedoman Observasi perilaku belajar konseli selama proses pembelajaran di kelas, 3) Catatan Konseling berupa transkrip interaksi konselor dan konseli, dan 4) Instrumen ini diuji validitas isi melalui expert judgment dari dosen BK dan praktisi konselor sekolah (Sugiyono, 2019; Creswell & Creswell, 2018).

5. Prosedur Pelaksanaan

Prosedur penelitian adalah sebagai berikut: 1) Pra-Tindakan: Mengidentifikasi masalah motivasi belajar konseli melalui observasi, wawancara, dan skala motivasi awal, 2) Siklus I: Konselor melaksanakan konseling individu menggunakan REBT dan self-talk dengan fokus restrukturisasi pikiran irasional yang memengaruhi motivasi, 2) Siklus II: Menindaklanjuti hasil refleksi siklus I dengan penguatan teknik self-talk, monitoring penerapan di rumah, serta evaluasi keberlanjutan motivasi belajar, dan 4) Evaluasi: Melakukan pengukuran kembali dengan instrumen untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar konseli.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mixed method: 1) Data kuantitatif (skor motivasi belajar) dianalisis menggunakan perhitungan gain score dan persentase peningkatan antar siklus, 2) Data kualitatif (observasi, wawancara, dan catatan konseling) dianalisis menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2019).

7. Indikator Keberhasilan

Penelitian dianggap berhasil apabila terjadi: 1) Peningkatan skor motivasi belajar minimal 20% dari kondisi pra-tindakan, 2) Adanya perubahan perilaku konseli dalam bentuk peningkatan partisipasi belajar, penyelesaian tugas tepat waktu, serta sikap positif terhadap pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil asesmen awal menunjukkan konseli memiliki motivasi belajar rendah. Skor skala motivasi hanya mencapai 48/100, kategori “rendah”. Observasi guru BK mengungkapkan konseli sering menunda tugas, kurang antusias saat pembelajaran, dan menunjukkan sikap pesimis terkait kemampuan akademiknya. Hal ini sesuai dengan temuan Putri & Rachmatan (2021) bahwa rendahnya motivasi berkorelasi dengan perilaku pasif di kelas.

Melalui sesi konseling individu, teridentifikasi bahwa konseli sering melakukan self-talk negatif seperti “saya tidak bisa”, “pasti gagal”, dan “belajar itu percuma”. Pikiran irasional ini menjadi akar rendahnya motivasi belajar, sejalan dengan teori REBT Ellis yang menekankan bahwa emosi negatif muncul akibat keyakinan irasional, bukan situasi eksternal semata (Corey, 2021).

Pada siklus I, konselor menerapkan teknik REBT dengan fokus mengganti pikiran irasional menjadi rasional. Konseli dilatih melakukan positive self-talk, seperti “saya bisa mencoba”, “kesalahan adalah proses belajar”, dan “belajar membantu saya mencapai tujuan”. Intervensi dilakukan selama 4 sesi, masing-masing berdurasi 45 menit.

Setelah siklus I, terjadi peningkatan skor motivasi belajar dari 48 menjadi 65 (kategori “cukup”). Observasi menunjukkan konseli mulai berpartisipasi aktif, meskipun kadang masih ragu dalam menyelesaikan tugas. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas awal REBT dalam restrukturisasi kognitif (Lubis & Hutagalung, 2020).

Refleksi bersama guru BK menemukan kendala berupa inkonsistensi konseli dalam menerapkan self-talk di luar sesi konseling. Konseli masih sering kembali pada pikiran negatif saat menghadapi kesulitan akademik. Oleh karena itu, perlu diberikan penguatan dengan teknik monitoring dan latihan rumah pada siklus II.

Pada siklus II, konselor menambahkan strategi homework assignment, yaitu konseli diminta menuliskan positive self-talk setiap kali menghadapi tugas sulit. Selain itu, konselor menggunakan media audio rekaman afirmasi positif agar konseli dapat mendengarkan dan menginternalisasi pesan-pesan motivasional secara berulang.

Hasil pasca siklus II menunjukkan peningkatan signifikan. Skor motivasi belajar mencapai 82/100, kategori “tinggi”. Konseli menunjukkan perilaku baru, seperti menyelesaikan tugas lebih tepat waktu, bertanya kepada guru saat menemui kesulitan, serta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pelajaran.

Secara kuantitatif, terjadi peningkatan sebesar 34 poin dari pra-tindakan (48) hingga siklus II (82), dengan gain score sebesar 0,65 (kategori “sedang menuju tinggi”). Hasil ini mendukung penelitian Astuti (2022) yang menunjukkan bahwa REBT efektif meningkatkan motivasi belajar siswa SMP dengan tingkat kesulitan belajar menengah.

Dari data kualitatif, konseli mengaku merasa lebih percaya diri karena mampu mengontrol pikirannya melalui self-talk. Guru mata pelajaran juga melaporkan adanya perubahan signifikan dalam keaktifan konseli. Hal ini sejalan dengan temuan Lestari & Hidayat (2021) bahwa self-talk positif membantu remaja meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

Hasil penelitian ini membuktikan relevansi teori REBT, bahwa perubahan keyakinan irasional menjadi rasional akan berdampak pada emosi dan perilaku yang lebih adaptif (Corey, 2021). Dengan demikian, motivasi belajar tidak hanya dipengaruhi faktor eksternal, tetapi juga cara individu menafsirkan pengalaman belajar.

Implikasi penelitian menunjukkan bahwa konselor sekolah dapat mengintegrasikan REBT dengan teknik self-talk dalam program konseling individu. Model ini dapat dijadikan alternatif intervensi bagi siswa dengan motivasi belajar rendah, terutama di era pasca pandemi di mana masalah psikologis siswa semakin beragam (Nurhayati & Fitria, 2022).

Keterbatasan penelitian terletak pada jumlah subjek yang hanya satu konseli sehingga hasil belum dapat digeneralisasi. Selain itu, faktor dukungan keluarga dan lingkungan belajar di luar sekolah tidak sepenuhnya dikendalikan. Namun demikian, hasil penelitian tetap memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas REBT dalam meningkatkan motivasi belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui teknik self-talk efektif dalam meningkatkan motivasi belajar konseli. Hasil pra-tindakan memperlihatkan motivasi belajar yang rendah dengan kecenderungan berpikir irasional, seperti perasaan tidak mampu dan mudah menyerah. Setelah intervensi dua siklus, skor motivasi belajar meningkat signifikan dari 48 (rendah) menjadi 82 (tinggi).

Perubahan positif tidak hanya terlihat secara kuantitatif, tetapi juga kualitatif, berupa peningkatan kepercayaan diri, keterlibatan aktif dalam proses belajar, serta kemampuan konseli untuk mengganti self-talk negatif menjadi afirmasi positif. Hal ini membuktikan bahwa restrukturisasi kognitif dalam REBT mampu menumbuhkan keyakinan rasional yang berpengaruh langsung terhadap perilaku belajar konseli.

Saran yang dapat diberikan 1) Bagi Guru BK/Konselor Sekolah: disarankan menggunakan REBT dengan teknik self-talk sebagai alternatif strategi konseling individu bagi siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Model ini praktis, dapat dilaksanakan dalam sesi konseling rutin, dan memberi dampak langsung terhadap perilaku belajar, 2) Bagi Peserta Didik: Siswa perlu membiasakan diri melakukan positive self-talk dalam keseharian, tidak hanya di ruang kelas tetapi juga di rumah, agar keyakinan rasional dapat terus berkembang dan motivasi belajar tetap terjaga, 3) Bagi Sekolah : Sekolah perlu memberikan dukungan berupa fasilitas, ruang konseling yang nyaman, serta kolaborasi dengan guru mata pelajaran agar siswa yang mendapat layanan REBT dapat lebih terpantau progres belajarnya, dan 4) Bagi Peneliti Selanjutnya : Penelitian dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak subjek agar hasil lebih representatif. Selain itu, penelitian dapat mengkaji efektivitas REBT dengan teknik self-talk pada permasalahan lain, misalnya kecemasan ujian atau rendahnya percaya diri dalam berbicara di depan kelas..

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2019). Penelitian tindakan kelas. Bumi Aksara.
- Astuti, S. (2022). Rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMP. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 10(1), 45–56.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304–318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>
- Lestari, F., & Hidayat, R. (2021). Self-talk sebagai strategi regulasi diri pada remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 101–112.
- Lubis, F., & Hutagalung, F. D. (2020). REBT sebagai strategi intervensi pada konseling individu. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 120–130.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.

- Nurhayati, S., & Fitria, A. (2022). Tantangan konseling sekolah di era pasca pandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(3), 211–223.
- Putri, A. R., & Astuti, B. (2021). Rational Emotive Behavior Therapy dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 145–154.
- Putri, D., & Rachmatan, R. (2021). Hubungan motivasi belajar dengan keaktifan siswa dalam pembelajaran daring. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 27(2), 178–188.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Santrock, J. W. (2020). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryani, L. (2020). Efektivitas konseling REBT terhadap motivasi belajar siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(1), 23–31.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2020). Effects of self-talk: A systematic review. *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 885–908. <https://doi.org/10.1177/1745691620902442>
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2019). Examining the efficacy of rational emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 212–230. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1473397>