

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MELALUI  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY* DENGAN TEKNIK *REFRAMING*  
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI  
BELAJAR DI SEKOLAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Kaloran, Temanggung)

**SKRIPSI**



Oleh :

Husaeni Mahfudh  
NPM:14.0301.0031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2020**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MELALUI  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY* DENGAN TEKNIK *REFRAMING*  
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI  
BELAJAR DI SEKOLAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Kaloran, Temanggung)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi pada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :  
Husaeni Mahfudh  
NPM:14.0301.0031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2020**

## PERSETUJUAN

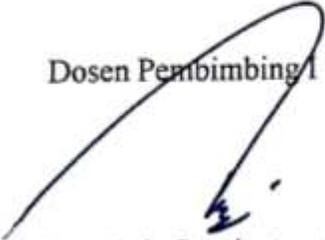
### PENGARUH KONSELING KELOMPOK MELALUI PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DI SEKOLAH

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Kaloran, Temanggung)

Telah Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :  
Husaeni Mahfudh  
NPM.14.0301.0031

Dosen Pembimbing I

  
Drs. Arie Supriatno, M.Si.  
NIP. 19561012 198503 1 002

Magelang, 17 Februari 2020

Dosen Pembimbing II

  
Sugiyadi, M.Pd. Kons.  
NIK. 047506010

## PENGESAHAN

### PENGARUH KONSELING KELOMPOK MELALUI PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DI SEKOLAH

Oleh :  
Husaeni Mahfudh  
NPM : 14.0301.0031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Di terima dan disahkan oleh Penguji :

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Februari 2020

Tim Penguji Skripsi :

1. Drs. Arie Supriyatno, M.Si. (Ketua/Anggota)
2. Sugiyadi, M.Pd. Kons. (Sekretaris/Anggota)
3. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. (Anggota)
4. Hijrah Eko Putro, M.Pd. (Anggota)



Mengesahkan,  
Dekan FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons.  
NIP. 19580912 198503 1 006

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : **Husaeni Mahfudh**  
NPM : 14.0301.0031  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di Sekolah

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata di kemudian hari diketahui merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku.

Pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 17 Februari 2020

Yang membuat pernyataan,

  
**Husaeni Mahfudh**  
14.0301.0031

## **MOTTO**

“Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”

**(QS. AN-Nahl: 97)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua Bapak Asrori (Alm) dan Ibu Mardliyah yang saya sayangi, atas segala do'a dan dukungannya.
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP UMMagelang.

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MELALUI  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY* DENGAN TEKNIK *REFRAMING*  
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI  
BELAJAR DI SEKOLAH**  
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Kaloran Temanggung)

Husaeni Mahfudh

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Reframing* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kaloran Temanggung.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Subjek penelitian dipilih secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 8 siswa sebagai kelas eksperimen. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Skala motivasi belajar siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *parametric* yaitu uji *Paired sample t-test* dan *Independent sample t-test* dengan bantuan program SPSS 22.0 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Reframing* berpengaruh untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired sample t test* kelompok eksperimen dengan probabilitas *Sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan analisis rata-rata perubahan meningkat sebesar 26,2% yang termasuk kategori tinggi.

***Kata kunci : Konseling Kelompok, Token Reframing, Motivasi Belajar***

**INFLUENCE OF GROUP COUNSELING THROUGH RATIONAL  
EMOTIVE BEHAVIOR APPROACH THERAPY  
WITH REFRAMING TECHNIQUES  
TO INCREASE MOTIVATION  
SCHOOL STUDY**

(Research on students of Grade VIII A SMP Negeri 1 Kaloran Temanggung)

Husaeni Mahfudh

**ABSTRACT**

This Research aimed to test the effectiveness of group counseling techniques reframing to improve the student's motivation to study of eighth grade students of SMP Negeri 1 of Kaloran Temanggung.

This type research is quasi experiment with the design of the research is **one group pretest posttest design**, Subjects selected by purposive sampling. Sample articles used as many as 8 students as an experimental group. Data collection instruments used is a Scale student's motivation to study. Test this hypothesis using parametric analysis its paired sample t test and independent sample t test, test with SPSS 23.0 for Windows.

The results showed that group counseling techniques reframing to improve the student's motivation to study, this is evidenced by the results of the experimental group paired sample t test with probability Sig. (2-tailed)  $0,001 < 0,05$ . based on analysis of an average increase of 26,2% were categorized as high.

***Keywords: Group Counseling, Reframing, Motivation to Study***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesehatannya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Token Economy* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa“.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons selaku Dekan FKIP UMMagelang.
3. Arif Wiyat Purnanto, M.Pd. selaku wakil Dekan FKIP UMMagelang.
4. Dewi Liana Sari, M.Pd selaku Kaprodi BK FKIP UMMagelang.
5. Drs. Arie Supriyatno dan M.Si Sugiyadi, M.Pd. Kons selaku Dosen Pembimbing I dan II Skripsi.
6. Tutik Budiarti, S.Pd., MM.Pd. selaku kepala sekolah yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Negeri 1 Kaloran Temanggung dan batuan dari Didin Oktavia S.Pd. selaku koordinator BK sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
7. Dosen dan Staff Tata Usaha FKIP UMMagelang, yang selalu melayani administrasi dengan baik selama menjadi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang.

8. Teman – teman seperjuangan, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan, saran, motivasi dan bantuannya. Serta Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulis ini diterima dengan lapang dada. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7

E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Motivasi Belajar .....	9
1. Pengertian Motivasi Belajar .....	9
2. Fungsi Motivasi Belajar .....	10
3. Macam-macam Motivasi Belajar.....	11
4. Ciri-ciri Motivasi Belajar.....	13
5. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar .....	15
6. Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar .....	17
B. Layanan Konseling Kelompok .....	21
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	21
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	21
3. Manfaat Konseling Kelompok.....	24
4. Ciri-ciri Konseling Kelompok .....	24
5. Asas-asas dalam Konseling Kelompok .....	27
6. Tahap-tahap Konseling Kelompok .....	29
7. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok.....	30
8. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Teknik Reframing.....	32

C. Penerapan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Teknik Reframing untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di Sekolah.....	47
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	48
E. Kerangka Pemikiran.....	49
F. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Rancangan Penelitian.....	52
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	53
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	54
D. Subjek Penelitian .....	55
E. Setting Penelitian.....	55
F. Metode Pengumpulan Data .....	56
G. Instrumen Penelitian .....	57
H. Validitas dan Reliabilitas .....	59
I. Prosedur Penelitian.....	61
J. Metode Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	64
1. Pelaksanaan Penelitian.....	64
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian .....	76

3. Perbandingan Pengukuran Awal dan Akhir Penelitian Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	77
4. Uji Prasyarat .....	79
5. Uji Hipotesis .....	81
B. Pembahasan.....	84
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Simpulan .....	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA .....	91
LAMPIRAN.....	94

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1	One Group Pretest dan Posttest Desaign .....	53
2	Penilaian Skor Skala Likert .....	57
3	Kisi-kisi Instrument .....	58
4	Daftar Item Valid Skala Motivasi Belajar .....	60
5	Mean dan Standart Deviasi Motivasi Belajar .....	66
6	Rumus Pengkategorisasian .....	66
7	Kategori Skala Pretest Angket Motivasi Belajar .....	66
8	Hasil Pretest .....	67
9	Hasil Posttest .....	77
10	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian .....	78
11	Perbandingan Skor Pretest dan Posttest.....	79
12	Data Hasil Uji Normalitas .....	81
13	Data Hasil Uji Homogenitas .....	82
14	Uji Beda Skor Pretest dan Posttest .....	83
15	Bukti Perubahan Motivasi Belajar.....	87

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1 Kerangka Pemikiran .....	50
2 Langkah Menyusun Instrument Penelitian .....	59

## Daftar Grafik

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	80
2 Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	84

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1 Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	97
2 Instrumen Penelitian : Angket Motivasi Belajar Siswa dan Pedoman Pelaksanaan .....	101
3 Lembar Validasi Instrument dan Validasi Pedoman.....	164
4 Data Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	180
5 Data Pretest Skala Motivasi Belajar.....	186
6 Data Posttest Skala Motivasi Belajar .....	189
7 Laporan Hasil Penelitian .....	190
8 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	240
9 Hasil Uji Normalitas .....	243
10 Hasil Uji Homogenitas.....	249
11 Hasil Uji T.....	252
12 Daftar Hadir Kegiatan Penelitian .....	258
13 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	272
14 Buku Bimbingan Skripsi .....	279

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Motivasi merupakan upaya perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Keinginan dan harapan siswa belajar memperoleh hasil yang diinginkan tetapi tanpa ada motivasi didalamnya, hal tersebut tidak mampu tercapai dengan cara yang mudah, sehingga siswa harus mempunyai motivasi belajar yang tinggi supaya dapat mencapai setiap keinginan dan harapan yang ingin dicapai, motivasi belajar merupakan faktor penting dalam proses belajar siswa di sekolah.

Sardiman (2014: 73) motivasi belajar dari kata motif yang dapat diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Berawal dari kata motif tersebut , motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.

Winkle (2009: 169), “motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar

menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan”. Pendapat lain mengenai motivasi belajar juga disampaikan oleh Yamin (2007: 219), yang berbunyi “motivasi belajar merupakan daya penggerak psikis dari dalam diri seseorang untuk dapat melakukan kegiatan belajar dan menambah keterampilan dan pengalaman”

Berkaitan dengan motivasi belajar di atas, kenyataan yang terjadi di lapangan sangat heterogen antara motivasi belajar siswa yang satu dengan siswa yang lain, begitu juga antara siswa di sekolah tertentu dengan siswa di sekolah lain. Permasalahan terjadi pada siswa Kelas VIII di SMPN 1 Kaloran Temanggung, yang beralamat di Desa Geblog, Kaloran, Temanggung, terdapat 59 siswa masuk kategori motivasi belajar tinggi (35%), 34 siswa berkategori sedang (20%), dan 76 siswa berkategori rendah (45%) dari 169 siswa. Data tersebut berdasarkan dari wawancara dengan guru BK yaitu Didin Oktavia S.Pd., yang dilakukan hari sabtu, tanggal 13 April 2019, di ruang BK, jam 10.00 WIB.

Indikasi dari siswa yang motivasi belajarnya baik menurut Uno (2012: 23) yaitu adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, dapat mempertahankan pendapatnya, tidak mudah melupakan hal yang diyakini, senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal. Siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah tidak memiliki ciri-ciri motivasi belajar menurut Uno tersebut.

Pada dasarnya sekolah sudah berusaha sedemikian rupa untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Upaya-upaya yang pernah diberikan pun belum menunjukkan perubahan signifikan seperti selalu memberi perhatian lebih dengan tidak henti-henti memberi semangat atau dorongan kepada siswa untuk selalu giat dan rajin dalam belajar, memberi penghargaan bagi siswa yang berprestasi sehingga siswa yang belum mendapat *reward* bisa termotivasi untuk belajar lebih giat dan rajin kembali. Namun demikian, usaha-usaha tersebut belum bisa memperoleh hasil yang maksimal, sehingga perlu dicarikan alternatif lain dalam rangka meningkatkan motivasi belajar.

Hasil penelitian terdahulu mengenai strategi *reframing* yang dilakukan oleh Ratnawati dan Setyawati (2017) dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Strategi *reframing* Untuk Mengurangi Kecemasan Bertanya Siswa di Dalam Kelas Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Kediri”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *reframing* dapat mengurangi kecemasan bertanya siswa di dalam kelas, hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan kecemasan bertanya siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing*. Pada penelitian lain mengenai motivasi belajar yang dilakukan oleh Setiawan (2012) dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Ambarawa” Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis

data dengan menggunakan uji Wilcoxon, dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh  $Z_{output} > Z_{tabel}$  ( $-2,201 > -1,960$ ) maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terjadi peningkatan motivasi belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Hal tersebut dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan Laksmi, dkk (2014) dengan judul “Penerapan Konseling *Rasional Emotif* dengan Teknik *Reframing* Untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 3 Singaraja”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *rasional emotif* dengan teknik *reframing* dapat meminimalisir *learned helplessness* yang dialami oleh siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati dan Setyawati, Setiawan dan Laksmi, dkk dapat memberikan kontribusi kepada penulis, penulis dapat menerapkan hasil penelitian khususnya di Kota temanggung.

Juntika (2007: 24), Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu – individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya.

Konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, penulis menggunakan pendekatan REBT ini dengan alasan untuk memperbaiki

dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Dalam rencana penelitian ini penulis menggunakan teknik *reframing* dengan alasan untuk dapat membedakan dan mengenali antara keyakinan irasional dengan keyakinan rasional atau pernyataan diri positif.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan kajian secara ilmiah tentang motivasi belajar dengan melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di Sekolah. Inilah yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Willis (2004: 75) Konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional yang dapat digunakan untuk mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Seperti meninggalkan gangguan emosional yang merusak diri, seperti rasa takut, berdosa, cemas, bersalah, marah, khawatir. Hal itu dapat diatasi dengan cara mendidik dan melatih agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

Teknik *reframing* Menurut Wiwoho (dalam Nursalim, 2013:70) adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. *Reframing* kadang-kadang disebut juga pelebelan ulang adalah suatu pendekatan

yang merubah atau menyusun kembali persepsi klien atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Bandler dan Grinder (dalam Nursalim, 2013:70) menyatakan bahwa *reframing* adalah strategi yang mengubah susunan perseptual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami. Jadi yang dimaksud dengan *reframing* adalah pencarian makna baru dan menyusun kembali persepsi dari suatu kejadian, masalah atau tingkah laku sehingga didapat makna dan persepsi baru yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan kajian secara ilmiah dengan melakukan penelitian tentang pengaruh konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik *reframing* untuk meningkatkan motivasi belajar di sekolah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Masalah yang dapat diidentifikasi di sekolah kaitannya dengan motivasi belajar di SMPN 1 Kaloran Temanggung adalah:

1. Rendahnya motivasi belajar pada siswa saat kegiatan belajar mengajar
2. Siswa merasa mudah putus asa saat kegiatan belajar mengajar
3. Siswa malas mengikuti kegiatan belajar mengajar
4. Siswa sering tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar
5. Siswa lebih suka menyendiri saat kegiatan belajar mengajar
6. Siswa malas mengerjakan tugas saat kegiatan belajar mengajar

7. Belum menjadi fokus kegiatan BK di SMPN 1 Kaloran Temanggung dan belum adanya solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan terkait dengan rendahnya motivasi belajar yang dilakukan oleh guru BK .

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian tidak seluruhnya akan diteliti, pada penelitian ini masalah yang akan diteliti merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh siswa kelas VIII A, maka ruang lingkup yang akan diteliti yaitu pelaksanaan konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik *reframing* untuk meningkatkan motivasi belajar di sekolah.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik *reframing* berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa di sekolah ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik *reframing* dalam meningkatkan motivasi belajar Siswa di Sekolah.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, diharapkan berguna ,menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang peningkatan motivasi belajar di sekolah.

### 2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan guru pembimbing dalam upaya meningkatkan motivasi belajar melalui konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik *reframing*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Motivasi Belajar**

##### 1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata kerja latin *movere* (menggerakkan). Ide tentang pergerakan ini tercermin dalam ide-ide *common sense* mengenai motivasi, seperti sebagai sesuatu yang membuat diri kita memulai mengerjakan tugas, menjaga diri kita tetap mengerjakannya, dan membuat diri kita menyelesaikannya (Schunk, 2012: 6).

Motivasi berpangkal dari kata “Motif” dapat diartikan daya penggerak yang ada didalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan (Sardiman, 2009: 73).

Motivasi belajar berdasarkan pendapat Alderfer (dalam Failasufah, 2011) adalah kecenderungan siswa dalam melakukan segala kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin. Dapat dipahami bahwa motivasi belajar merupakan dorongan yang besumber dari sebuah keinginan untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin.

(Sukmadinata, 2007: 61) Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung.

Pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah dorongan yang timbul dari individu siswa sebagai penggerak untuk melakukan suatu tindakan atau usaha dalam mencapai tujuan yang diinginkan atau dikehendaki dalam belajar di sekolah.

## 2. Fungsi Motivasi Belajar

Motivasi mempunyai fungsi penting bagi seseorang, karena dengan mempunyai motivasi akan terdorong timbulnya suatu perilaku yang lebih positif. Begitu juga untuk belajar di sekolah sangat diperlukan motivasi, sebab hasil belajar akan lebih optimal ketika mempunyai motivasi. Sehubungan dengan hal tersebut, (Sardiman, 2014: 85) menyebutkan ada tiga fungsi motivasi diantaranya :

- a. Mendorong manusia/ siswa untuk berbuat, motivasi dalam hak ini merupakan penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan, yaitu kearah tujuan yang hendak dicapai. Motivasi dapat memberikan arah dan tujuan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rencana awal.
- c. Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Bisa diumpamakan siswa yang ingin mencapai nilai yang tinggi dan maksimal pasti akan selalu berusaha untuk belajar dan mampu membagi waktu antara belajar dan bermain.

Zuldafrial (2012: 101) motivasi belajar mempunyai peranan penting didalam upaya belajar. Tanpa motivasi hamper tidak mungkin siswa melakukan kegiatan belajar. Jadi dapat dirumuskan fungsi motivasi belajar itu sebagai berikut :

- 1) Sebagai penggerak untuk melepaskan energi dalam menentukan arah tujuan.
- 2) Sebagai pengarah, artinya mengarahkan tujuan yang akan dicapai dengan adanya perbuatan yang dilakukan.
- 3) Memilih perbuatan yang ingin dicapai dan perbuatan tersebut bermanfaat atau tidak bagi dirinya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi belajar memiliki fungsi untuk mendorong, menggerakkan dan mengarahkan aktivitas siswa dalam kegiatan belajar di sekolah sehingga akan tercapainya hasil yang maksimal.

### 3. Macam-macam Motivasi Belajar

Djamarah (2010: 115) macam-macam motivasi dikategorikan menjadi dua yaitu sebagai berikut :

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadikan aktif atau berfungsinya perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif atau berfungsinya perlu dirangsang dari luar individu termasuk keadaan keluarga atau sekolah, sarana prasarana atau fasilitas, lingkungan masyarakat.

Sedangkan menurut Uno (2012: 23) motivasi belajar terjadi karena beberapa faktor :

- a. Faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan dan cita-cita.
- b. Faktor ekstrinsik, berupa penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif dan kegiatan belajar yang menarik.

Dari kedua pendapat ahli ,dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah faktor instrinsik (dari dalam individu) dan faktor ekstrinsik (dari luar individu). Dari kedua faktor tersebut mempunyai peran penting dalam upaya mempengaruhi prestasi belajar. Sehingga ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar diusahakan untuk dapat menumbuhkan motivasi siswa yang positif guna mendapat prestasi belajar yang maksimal.

#### 4. Ciri-ciri Orang Memiliki Motivasi Belajar

Ada satu teori yang perlu diketahui, yaitu menurut Mc. Dougall dari teori insting, tindakan manusia dikatakan selalu berkaitan dengan insting atau pembawaan dalam memberikan respons terhadap adanya kebutuhan seolah-olah tanpa dipelajari. Menurut Freud dalam teori psikonalitik, teori ini mirip dengan teori insting tetapi lebih ditekankan pada unsur-unsur kejiwaan yang ada pada diri manusia, bahwa setiap tindakan manusia karena adanya unsur pribadi manusia yang id dan ego. Selanjutnya, untuk melengkapi uraian mengenai makna dan teori tentang motivasi itu, perlu dikemukakan adanya beberapa ciri motivasi. Motivasi yang ada pada setiap diri individu memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Sardiman, 2014: 83) :

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak berhenti sebelum selesai).
- b. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa). Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin.
- c. Lebih senang bekerja sendiri.
- d. Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif).

- e. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu)
- f. Tidak mudah melepaskan hal yang sudah diyakini itu.
- g. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Memahami ciri-ciri dari motivasi menurut Sardiman berdasarkan teori Mc. Dougall dan Sigmund Freud dalam teori psikoanalitik tersebut, diantaranya tekun dalam belajar, ulet menghadapi kesulitan, senang mengerjakan tugas sendiri, cepat bosan dengan tugas-tugas yang rutin sehingga merasa kurang kreatif, dapat mempertahankan pendapatnya, tidak mudah melepaskan hal yang diyakini, senang mencari dan memecahkan soal-soal untuk selalu mengasah kemampuan dalam mata pelajaran. Dari uraian tersebut dapat dipahami apabila siswa tidak memiliki ciri-ciri tersebut, maka siswa memiliki motivasi belajar sedang atau rendah.

Pendapat dari ahli lain mengenai ciri-ciri motivasi belajar berdasarkan pendapat Uno (2012: 23), dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
- b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar.
- c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
- d. Adanya penghargaan dalam belajar.

- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar.
- f. Adanya lingkungan belajar yang kondusif.

Berdasarkan ciri-ciri motivasi belajar menurut pendapat Uno , dapat diambil kesimpulan bahwa adanya dorongan yang kuat timbul dari dalam diri siswa itu sendiri. Sebaliknya siswa yang memiliki motivasi belajar rendah tidak memiliki ciri-ciri motivasi belajar berdasarkan Uno tersebut.

#### 5. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Djamarah (2013: 149-157) ada beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan dalam rangka mengarahkan anak didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, yaitu sebagai berikut :

- a. Memberikan angka
- b. Hadiah
- c. Kompetisi
- d. Memberi ulangan
- e. Mengetahui hasil
- f. Pujian
- g. Hukuman
- h. Hasrat untuk belajar
- i. Minat
- j. Tujuan yang diakui

Sadirman (Suprihatin, 2015: 75), upaya meningkatkan motivasi belajar sebagai berikut :

a. Memberi angka

Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai angka kegiatan belajarnya. Banyak siswa yang justru untuk mencapai angka atau nilai yang baik.

b. Hadiah

Dapat menjadi motivasi kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah.

c. Kompetisi persaingan

Baik yang individu atau kelompok, dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar.

d. Ego-involvement

Menumbuhkan kesadaran kepada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras adalah sebagai tantangan sehingga bekerja keras adalah sebagai salah satu motivasi yang cukup penting.

e. Memberi ulangan

Para siswa akan giat belajar jika mengetahui akan diadakan ulangan. Tetapi ulangan jangan terlalu sering dilakukan karena akan membosankan dan akan menjadi rutinitas belaka.

f. Mengetahui hasil

Mengetahui hasil belajar bisa dijadikan alat motivasi.

g. Pujian

Apabila siswa yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik maka perlu diberikan pujian.

h. Hukuman

Hukuman adalah bentuk reinforcement yang negative, tetapi jika diberikan secara tepat dan bijaksana, bisa menjadi alat motivasi.

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya upaya meningkatkan motivasi belajar, kemauan belajar siswa semakin meningkat dan kondisi dari belajar siswa semakin baik lagi.

6. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Ahmadi (2013: 78-83) faktor penyebab rendahnya motivasi belajar siswa di klasifikasikan menjadi dua yaitu :

a. Faktor internal

1) Sebab yang bersifat fisik

a) Karena sakit

Seorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motorik lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat

diteruskan ke otak. Lebih-lebih sakitnya lama, sarafnya akan bertambah lemah, sehingga ia tidak dapat masuk sekolah untuk beberapa hari, yang mengakibatkan ia tertinggal dalam pelajarannya.

b) Karena kurang sehat

Anak yang kurang sehat akan mengalami kesulitan dalam belajar, sebab ia mudah capek, mengantuk, pusing, daya konsentrasi hilang, kurang semangat pikiran terganggu. Karena hal-hal ini penerimaan dan respon pelajaran berkurang, saraf otak tidak mampu bekerja secara optimal memproses, mengelola, menginterpretasikan, mengorganisasi bahan pelajaran melalui indranya. Perintah otak yang berlangsung kepada saraf motorik yang berupa ucapan, tulisan hasil pemikiran/ lukisan menjadi lemah juga. Karena itu maka seorang guru atau petugas diagnostic harus meneliti kadar gizi makanan anak.

c) Karena cacat tubuh

Cacat tubuh dibedakan atas :

(1) cacat tubuh yang ringan seperti kurang pendengaran, penglihatan, gangguan psikomotor.

(2) cacat tubuh yang tetap atau serius seperti buta, tuli, bisu, hilang tangannya dan kakinya.

Bagi golongan yang serius maka harus masuk pendidikan khusus seperti SLB, bisu, tuli, TPAC-SROC. Bagi golongan yang ringan masih banyak mengikuti pendidikan umum asal guru memperhatikan dan menempuh placement yang cepat.

d) Sebab-sebab motivasi belajar rendah karena psikologis

Belajar memerlukan kesiapan psikologis ketenangan dengan baik, jika hal-hal diatas ada pada diri anak maka belajar sulit untuk masuk.

Faktor psikologis yang meliputi sebagai berikut :

- (1) Intelegensi
- (2) Bakat
- (3) Minat
- (4) Motivasi
- (5) Faktor kesehatan mental
- (6) Tipe-tipe kusus seorang pelajar

b. Faktor-faktor eksternal yang meliputi

- 1) Faktor keluarga

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang utama dan pertama. Tetapi dapat juga sebagai faktor penyebab motivasi belajar rendah yang termasuk faktor ini antara lain adalah :

- a) Cara mendidik anak
- b) Hubungan orang tua dengan anak
- c) Contoh/ bimbingan orang tua

## 2) Faktor lingkungan

Suasana yang sangat ramai atau gaduh tidak mungkin anak dapat belajar dengan baik. anak akan selalu terganggu dan tidak mampu berkonsentrasi, sehingga sulit untuk memahami bahan ajar yang sedang dipelajarinya. Sebaliknya suasanya yang tenang, nyaman siswa lebih berkonsentrasi dalam belajar

## 3) Faktor sekolah

Guru dapat menjadi penyebab motivasi belajar rendah apabila guru dalam pengambilan metode tidak kualitatif dan kurang menguasai kemudian sulit untuk dimengerti oleh siswa.

## 4) Faktor kurikulum

Penyusunan kurikulum yang kurang tepat sasaran dari standar bahan ajar yang sudah ditentukan akan berpengaruh pada siswa

,karena mungkin terlalu sulit dan siswa tidak mampu mengikuti dengan baik dari setiap materi yang diberikan.

#### 5) Faktor metode yang digunakan

Metode yang digunakan dalam belajar juga sangat mempengaruhi proses berhasilnya belajar siswa jika metode yang digunakan tidak sesuai atau tidak disukai maka siswa akan menimbulkan motivasi belajar siswa rendah.

### **B. Layanan konseling kelompok**

#### 1. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, di mana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan membantu individu dalam menangani masalah yang dihadapinya secara bersama-sama (Kurnanto, 2013: 8).

Juntika (2007:24), Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu

yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya.

Sedangkan menurut Harrison (Kurnanto, 2013:7) Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor yang dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama dengan kelompok membahas permasalahan yang dihadapi, dibahas secara bersama-sama yang sifatnya lebih untuk pengentasan atau penyelesaian masalah.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Mungin (2019 : 138) menyebutkan tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

- a. Menolong masing-masing anggota kelompok untuk mengetahui dan memahami dirinya sendiri.
- b. Mengembangkan keterampilan-keterampilan social dan kemampuan-kemampuan hubungan antar pribadi yang membuat seseorang

meylesaikan tugas-tugas perkembangan dalam bidang social-pribadi mereka.

- c. Sebagai hasilnya menjadi mengerti diri, untuk mengembangkan peningkatan penerimaan diri dan perasaan diri yang berharga.
- d. Menjadi sama dengan dirinya sendiri, dan benar-benar mampu mengemukakan pikiran-pikiran dan keyakinannya secara cermat.

Corey (2012: 4) juga mengatakan konseling kelompok memiliki tujuan pencegahan dan juga perbaikan. Umumnya, konseling kelompok memiliki focus khusus, yang mungkin Pendidikan, karier, social atau pribadi.

Sedangkan Prayitno (2004: 2-3), tujuan konseling kelompok memiliki dua macam yaitu tujuan umum dan khusus.

a. Tujuan umum

Secara umum, tujuan konseling adalah berkembangnya kemampuan sosial anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi di antara anggota kelompok.

b. Tujuan khusus

Tujuan khusus konseling kelompok terfokus pembahasan masalah pribadi individu anggota kelompok. Melalui konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para anggota kelompok memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu :

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran , persepsi, wawasan dan sikap yang mengarah kepadaan tingkah laku, khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi.
- 2) Terpecahkannya masalah anggota kelompok yang masalahnya dibahas dan diperoleh imbahasan pemecahan masalah tersebut bagi anggota kelompok peserta konseling kelompok.

### 3. Manfaat Konseling kelompok

Corey dan Yalon (dalam Mungin, 2019: 159) mengemukakan ada banyak manfaat dan keuntungan untuk konseling kelompok, penting untuk menyadari bahwa konseling kelompok bukan untuk semua orang,). C.G. Kemp (dalam Mungin, 2019: 159) juga membandingkan anara konseling individu dan konseling kelompok yaitu, bahwa konseling kelompok mempunyai potensi-potensi atau manfaat untuk perubahan yang terapeutis :

- a. Dalam konseling kelompok individu-individu dapat mencobakan sikap-sikap dan idea.
- b. Penerimaan dan pengalaman-pengalaman dari perubahan-perubahan sikap yang dicobakan tersebut memperkuat motivasi unruk mengadakan perubahan-perubahan pada dirinya.
- c. Pengalaman kelompok meningkatkan keterampilan komunikasi dengan orang lain, dimana akan berkembang hubungan antar pribadi yang secara *genuine* atau asli.

- d. Memperkembangkan keterampilan untuk mencoba memecahkan masalah-masalah pribadi dan konflik-konflik emosional.
- e. Penerimaan dan penguasaan menghasilkan rasa aman dan rasa bersatu yang akan mendukung proses introspeksi diri dan ekspresi perasaan-perasaan yang mendalam.

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok mampu membawa anggota-anggota kelompok pada situasi yang nyata dimana anggota dapat melakukan percobaan tentang tingkah lakunya.

#### 4. Ciri-ciri Konseling Kelompok

Mungin (2019 : 134-135) konseling kelompok memiliki beberapa ciri-ciri, yang membedakan dengan bimbingan kelompok, ciri-ciri tersebut antara lain :

- a. Konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Suasana dalam konseling kelompok menimbulkan hubungan yang hangat, akrab, terbuka dan bergairah.
- b. Konseling kelompok berfungsi penyembuhan (terapeutik).
- c. Konseling kelompok memungkinkan pembahasan masalah pribadi. Dalam situasi interaksi yang dinamis dengan fungsi terapeutik, konseling.
- d. Konseling kelompok menyelenggarakan pembahasan masalah pribadi masing-masing anggota kelompok, satu persatu, masalah

demikian masalah secara individual, dan saling memberi dan menerima dari anggota lain.

Ciri-ciri konseling kelompok menurut Winkel (2004: 592) antara lain:

- a. Konseling kelompok dimaksudkan bagi individu yang sedang menghadapi suatu persoalan yang membutuhkan penanganan khusus melalui suatu proses konseling bersama.
- b. Konseling kelompok merupakan perubahan sikap dan perilaku secara langsung dengan membahas dan membicarakan bersama satu topik atau permasalahan tertentu pada taraf pengolahan kognitif dan penghayatan afektif.
- c. Pelaksanaan konseling kelompok berlangsung dalam kelompok yang cukup kecil.
- d. Konseling kelompok lebih bercirikan komunikasi antara pribadi diantara para anggota kelompok serta menggali lebih dalam budi dan hati masing-masing individu sebagai anggota kelompok.

Konseling kelompok merupakan pembahasan suatu permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Permasalahan tersebut diselesaikan bersama anggota kelompok yang lain. Adapun hal yang dibicarakan yakni komunikasi antar pribadi dan rahasia yang bersifat pencegahan serta bersifat penyembuhan, dengan suasana kelompok yang bersifat multiarah melibatkan aspek kognitif, afektif, dan aspek

kepribadian, yang pelaksanaanya berlangsung dalam kelompok yang cukup kecil.

#### 5. Asas-asas Dalam Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

##### a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok .

##### b. Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

##### c. Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

##### d. Asas kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

e. Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilangkannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

f. Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

Layanan Konseling kelompok dapat dilaksanakan berdasarkan asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan, keterbukaan, kenormatifan, dan kekinian, untuk mencapai hasil yang optimal. Asas-asas ini akan saling melengkapi dan saling berkaitan satu sama lain.

## 6. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan sebuah layanan agar berjalan secara baik dan lancar pasti membutuhkan sebuah acuan dalam pelaksanaan kegiatan berikut ini adalah tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok menurut Mungin (2019: 287) antara lain :

- a. Tahap permulaan kelompok (*beginning a group*), yaitu tahap awal untuk membentuk kelompok.
- b. Tahap transisi (*the transition stage in a group*), yaitu tahap yang menjembatani antara tahap pertama. dengan tahap berikutnya yang mengarah ke tujuan kelompok.
- c. Tahap bekerja dalam kelompok (*the working stage in a group*), yaitu tahap inti untuk mengentaskan permasalahan anggota kelompok dikemukakan secara mendalam dan tuntas.
- d. Tahap terminasi kelompok (*termination of a group*), merupakan penilaian dan tindak lanjut, penyampaian kesan pesan pelaksanaan kegiatan, dan adanya rencana kegiatan tindak lanjut.

Berdasarkan tahap – tahap pelaksanaan konseling kelompok di atas, dapat ditarik simpulan bahwa tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengahiran merupakan tahapan yang harus dilalui untuk

terciptanya proses konseling kelompok yang optimal dan efektif dalam menyelesaikan permasalahan anggota kelompok.

## 7. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok

### a. Kelebihan Konseling Kelompok

Keuntungan yang bisa diambil dari layanan konseling kelompok menurut Hough (dikutip dari Lubis 2009, dalam Namora, 2011:205) sebagai berikut ini :

- 1) Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas.
- 2) Kelompok juga saling memberikan dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang.
- 3) Kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar antara satu sama lain.
- 4) Kelompok dapat menjadi motivator bagi masing-masing klien. Mereka yang telah merasa menjadi anggota kelompok akan berusaha menyesuaikan perilakunya dengan harapan kelompok.
- 5) Kelompok dapat menjadi tempat yang baik untuk menguji dan mencoba perilaku yang baru.

- 6) Kelompok menanamkan perasaan tenteram kepada anggotanya karena mereka bebas dapat berbicara dengan orang yang tidak akan menertawakan atau merendahkan mereka karena masing-masing memiliki masalah.
- 7) Anggota-anggota kelompok yang ada dapat membantu dengan menjadi *buddy* (pasangan yang selalu dapat memberikan pertolongan dan bersedia membantu) dan dapat menjadi mentor kepada anggota kelompok yang lain.

b. Kelemahan Konseling Kelompok

Latipun (2001) dalam Namora (2011:206) menyampaikan keterbatasan atau kelemahan dari konseling kelompok antara lain :

- 1) Klien perlu menjalani konseling individu terlebih dahulu sebelum mengikuti konseling kelompok. Karena apabila tidak dilakukan, ia akan mengalami kesulitan untuk langsung bergabung dengan anggota kelompok.
- 2) Konselor juga harus memberikan pelatihan secara adil pada semua anggota kelompok. Dan hal ini bukan sesuatu yang mudah untuk dilakuka.
- 3) Kelompok dapat bubar seketika karena masalah dalam “proses kelompok”.

- 4) Klien yang sulit mempercayai orang lain akan berpengaruh negatif pada situasi konseling secara keseluruhan.

Dari pemaparan di atas Layanan konseling kelompok memiliki kelebihan bahwa dalam proses konseling kelompok mampu membantu menyelesaikan permasalahan dengan bantuan anggota lain, antar anggota dapat saling belajar dalam menghadapi permasalahan selain itu dalam konseling kelompok anggota dapat saling memberikan motivasi sehingga anggota yang bermasalah akan merasa tenang, serta dalam konseling kelompok dapat menguji perilaku yang baru yang dapat mengentaskan permasalahan anggota kelompok. Sedangkan kelemahan dari konseling kelompok yaitu anggota kelompok yang bermasalah akan kesulitan ketika awal bergabung dalam kelompok, antar anggota kelompok sulit untuk saling percaya, selain itu konselor di tuntut mampu memberikan pelatihan yang adil, jika proses konseling kelompok tidak berjalan dengan lancar bisa saja kelompok akan bubar.

## 8. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Teknik

### *Reframing*

#### a. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun

1962. *Rational Emotive* adalah aliran yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berfikir, bernafas, dan berkehendak (Willis, 2007:75).

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah salah satu macam model pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan atau mengentaskan permasalahan yang dihadapi oleh siswa / peserta didik.

Richar Nelson (2011), Pada 1993 Ellis mengubah nama *rational emotive therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Rasional disini memiliki maksud kognisi yang efektif dalam membantu diri daripada kognisi yang sekedar valid secara empiris maupun logis. Kata *kognitif* yang ia gunakan sejak awal banyak orang membatasi secara sempit kata *rasional* yang mengandung maksud intelektual atau *logis-empiris*.

Corey (2003:247) *Rational Emotive* merupakan salah satu bentuk konseling aktif- direktif yang memiliki proses Pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi kognitif (perilaku) dan behavior (perilaku) dari pada perasaan.

Ellis berpandangan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan terapi yang sangat komprehensif yang menanganani

masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku (dalam Latipun, 2011: 72)

Dari beberapa pendapat Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat disimpulkan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan atau emosional yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku.

b. Karakteristik Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Karakteristik dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dinyatakan oleh petterson dalam George & Cristiani (1990), Cottone (1992), Hartono & Soedarmadji (2012 : 132) memberikan asumsi bahwa hakikat manusia sebagai berikut :

- a) Manusia itu unik secara rasional dan irasional. Keunikan itu ditunjukkan dalam cara berfikir dan berperilaku secara rasional, manusia itu akan efektif, bahagia, dan kompeten.
- b) Gangguan emosi dan psikologis adalah hasil dari berfikir yang irasional dan tidak logis (*irrational and illogical thinking*). Emosi menyertai pemikiran, emosi itu bias, penuh prasangka, sangat pribadi dan merupakan pemikiran yang irasional.

- c) Pemikiran yang irasional merupakan hasil belajar yang tidak logis yang biasanya berasal dari orang tua atau budaya. Dalam proses perkembangan anak berfikir dan merasa tentang dirinya dan berhubungan dengan ide tentang “ini baik” dan “ini buruk”. Emosi manusia yang baik ditunjukkan dengan wujud kasih sayang, cinta, perhatian, dan lain-lain. Adapun wujud emosi manusia yang buruk diwujudkan dalam bentuk kemarahan, depresi, cemas, dan lain-lain.
- d) Manusia merupakan makhluk verbal, dimana dalam berfikir menggunakan symbol atau bahasa. Jika pikiran bekerjasama dengan emosi, pikiran negative akan muncul jika emosi seseorang itu terganggu.
- e) Gangguan emosional yang terus-menerus akan menimbulkan verbalisasi di mana tidak ditentukan oleh keadaan atau kejadian nyata di luar diri, tetapi lebih kepada persepsi dan sikap terhadap kejadian tersebut. Dengan demikian Ellis menekankan bahwa bukan kejadian di luar individu yang menyebabkan orang itu cemas, tetapi lebih pada persepsi seseorang terhadap suatu kejadian yang membuat cemas.
- f) Individu memiliki sumber-sumber untuk mengaktualisasikan potensi dirinya dan dapat mengubah pribadi dan hubungan sosialnya. Ellis melihat bahwa seseorang itu unik dan mempunyai kekuatan untuk memahami keterbatasannya, mempunyai kekuatan untuk mengubah

pandangan serta nilai-nilai dasar yang diterima sejak masih kanak-kanak dan mempunyai kecenderungan untuk menantang kekalahan dirinya (*self-defeating*).

g) Pikiran negative mengenai kekalahan diri dan emosi harus dilawan dengan cara mereorganisasi pikiran dan persepsi, sehingga akan mengarahkan seseorang untuk berfikir secara lebih logis dan rasional.

c. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Menurut Ellis tujuan konseling pada dasarnya untuk membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berfikir yang irrasional. Dalam Latipun (2011:79). Sedangkan menurut Hartono & Soedarmadji (2012:137), tujuan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) antara lain :

- a) Mendemonstrasikan kepada konseli bahwa verbalisasi diri (*self-verbalization*) merupakan sumber gangguan emosi.
- b) Menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi diri tidak logis dan rasional.
- c) Mengeluarkan pemikiran sehingga verbalisasi diri dapat lebih logis dan efisien, dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku kekalahan diri.

Menurut Willis (2004:75) Konseling REBT bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Dengan menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri, seperti rasa takut, bersalah, berdosa, cemas, marah, atau khawatir, sebagai akibat berfikir yang irrasional, melatih dan mendidik agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

d. Konsep Dasar Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Menurut Ellis (dalam Rosya & Lita, 2015) REBT merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis. Menurut Ellis dalam Latipun (2011:73) berpendapat bahwa ada tiga hal dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C) yang kemudian di kenal dengan konsep A-B-C.

*Antecedent event* (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi bagi calon karyawan dapat

merupakan *antecedent event* bagi seseorang. Prinsipnya segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu adalah *antecedent event*.

*Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan tidak rasional (*irrational belief* atau iB). keyakinan rasional merupakan cara berfikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu produktif. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berfikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.

*Emotional Consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa hal dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rasional (rB) atau yang irrasional (iB).

Dari konsep dasar Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT bersifat direktif, yaitu pendekatan yang menyerupai proses pembelajaran konseli diajak untuk memahami dengan kognitif dengan tidak meninggalkan

rasa emosioanal atau perasaan, dan mencoba mengubah pemikiran konseli dari berpikiran tidak logis atau irrasionalnya menjadi logis atau rasional yang dapat dituangkan pada tindakan atau tingkah laku yang muncul lebih baik.

Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki tiga teknik konseling seperti yang dikemukakan oleh Komalasari dkk (2011 : 220) antara lain :

a) Teknik Kognitif

1) Dispute kognitif (*cognitive disputation*)

Merupakan sebuah usaha untuk mengubah pandangan atau keyakinan irasional konseli menjadi keyakinan yang rasional dan logis yang dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan – pertanyaan untuk melakukan *dispute logis*, pertanyaan yang realistik, dan pertanyaan yang membalikan persaan dan fikiran

2) Membuat frame ulang (*reframing*)

Yaitu dengan mengevaluasi kembali hal – hal yang pernah mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan membuat *frame* berfikir konseli dari yang irasional menjadi kearah yang lebih rasional.

b) Teknik imageri

1) Kartu kontrol emosional (*the emotional control card – ECC*)

Merupakan alat yang dapat membantu konseli untuk memperkuat proses belajar secara lebih khusus perasaan marah, kritik diri, kecemasan, dan depresi. ECC berisi dua perasaan yang paralel yaitu perasaan yang tidak seharusnya merusak diri dan perasaan yang sesuai yang tidak merusak diri

2) Proyeksi waktu (*time projection*)

Yaitu konseli di ajak membayangkan atau memvisualkan kejadian yang tidak menyenangkan itu terjadi , dan selanjutnya membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, satu tahun kemudian, dan seterusnya. Dalam hal ini konseli di ajak untuk merasakan perbedaan waktu dalam penyesuaian tentang apa yang sudah terjadi.

c) Teknik behavioral

1) Bermain peran (*role playing*)

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran-peran tertentu.

## 2) Pekerjaan rumah (*Home work assignments*)

Teknik ini dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah dengan cara membaca, menulis, berfikir, relaksasi, dan berimajinasi yang bertujuan untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalnalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Teknik ini di maksudkan untuk membina dan mengembangkan konseli sehingga diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis.

Pada dasarnya seluruh teknik pada *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami konseli. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik membuat frame ulang (*reframing*).

### a) Pengertian teknik *Reframing*

Setiap orang mempunyai perspektif-perspektif yang berbeda, dan cara orang lain memandang segala sesuatu mungkin berbeda dengan cara kita memandang segala sesuatu. Sebuah frame dapat merujuk kepada suatu keyakinan, apa yang membatasi pandangan mereka

tentang dunia. Mereka menginterpretasikan peristiwa-peristiwa saat mereka melihatnya, akan tetapi yang sering terjadi adalah mereka melihatnya dari posisi mereka yang sedang mengalami depresi atau harga diri rendah. Terkait dengan hal tersebut, konselor dapat mengubah cara konseli memandang peristiwa-peristiwa atau situasi dengan mengubah kerangka pandang (*reframing*) gambaran yang dijelaskan konseli.

*Reframing* sendiri merupakan teknik yang bertujuan mencari makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu (Nursalim, 2013: 70), terkadang disebut juga pelebelan ulang adalah suatu pendekatan yang merubah atau menyusun kembali persepsi negatif menjadi positif.

Pandangan tentang manusia menurut teknik ini bahwa manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran berinternalaksi di dalam jiwa. Manusia memiliki kecenderungan yang internalen untuk menjadi rasional dan irasional dan bahwa gangguan perilaku dapat terjadi karena kesalahan dalam berpikir.

Ada beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian *Reframing*, diantaranya:

- 1) V. Gallos dan Jassey-Bass (208:1987) Reframing dimaksudkan untuk memperluas gambaran klien tentang dunianya untuk

memungkinkannya mempersepsi situasinya secara berbeda dan dengan cara yang lebih konstruktif.

- 2) Froggart ( 342: 2009) Reframing merupakan salah satu pendekatan dari metode Kognitif Behaviour yang bertujuan mereorganisir konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai situasi.
- 3) Bandler dan Grinder (114: 1982) *Reframing* adalah strategi mengubah susunan perseptual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami.

Dari beberapa pengertian di atas, Penulis dapat menyimpulkan bahwa *reframing* merupakan suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi atau cara pandang konseli terhadap masalah atau tingkah laku dan membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya.

#### b) Jenis Teknik *Reframing*

Ada dua jenis bentuk teknik *reframing* dalam NLP (Siti Fatimah, 2016: 46), yaitu:

1) *Context reframing, Context Reframing* adalah pemaknaan kembali pengalaman yang sama dalam konteks berbeda, sehingga menghasilkan pemaknaan yang sama sekali berbeda dengan pemaknaan sebelumnya. *Context Reframing* menekankan pada proses yang memberikan sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi lain. Konteks itu akan ketahuan kalau kita menjabarkan apa, siapa, dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Context Reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks dan kondisi.

2) *Content reframing, Content Reframing* adalah pemaknaan kembali pada isi pengalaman yang sama sehingga menghasilkan pemaknaan yang berbeda dengan pemaknaan selanjutnya. *Content Reframing* menekankan pada proses untuk memberi istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Melalui reframing ini, seseorang yang mendapatkan musibah tragis, maka mampu memaknai apa yang terjadi secara proses sehingga tetap merasa bahagia.

c) Tahap Pada Teknik *Reframing*

Cormier (1985:418) menyebutkan ada enam tahap teknik *reframing*, antara lain:

- 1) Rasional, Rasioanal yang digunakan dalam strategi *reframing* bertujuan untuk menyakinkan konseli bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai strategi *reframing* dan untuk menyakinkan konseli bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.
- 2) Indentifikasi persepsi, Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu tahapan Identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah.
- 3) Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih Setelah konseli menyadari kehadirannya. Mereka diminta untuk memerankan situasi dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah mereka proses secara otomatis. Tujuannya adalah agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan,

yang dirasakan mengganggu diri konseli dan mengganti pikiran-pikiran tersebut tidak menimbulkan kecemasan.

- 4) Identifikasi persepsi alternative, pada tahap ini konselor dapat membantu konseli mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar konseli mampu menyeleksi gambaran-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi.
- 5) Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah Konselor dapat membimbing konseli dengan mengarahkan konseli pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar konseli dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf untuk perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu konseli ke pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan.
- 6) Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya Konselor dapat menyarankan yang diikuti konseli selama situasi ini format yang sama dengan yang digunakan dalam terapi. Konseli diinstruksi menjadi lebih waspada akan fitur-fitur terkode yang penting atau

situasi profokatif dan penuh tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik dan mencoba membuat pergantian perceptual selama situasi-situasi ini ke fitur-fitur lain dari situasi yang dulu diabaikan. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui perkembangan dan kemajuan selama strategi ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.

d. Tujuan Teknik *Reframing*

*Reframing* mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik. Menurut Cormier, fokus dari strategi *reframing* terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang tidak logis. Tujuannya adalah mengubah keyakinan irrasional atau pernyataan diri negatif (Cormier, 1985: 417). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *reframing* bertujuan untuk dapat membedakan dan mengenali antara keyakinan irasional dengan keyakinan rasional atau pernyataan

**C. Penerapan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di Sekolah.**

Motivasi belajar merupakan suatu kondisi yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang mendorong siswa untuk melakukan

kegiatan dalam upaya mencapai suatu kegiatan belajar yang sesuai dengan rencana dan dikerjakan secara terus menerus tanpa ada alasan lain untuk tidak melakukan atau menyelesaikannya.

Motivasi belajar yang kurang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain karena dampaknya akan menjadi terhambatnya dalam proses belajar di sekolah dan menjadikan sosok yang gagal di lingkungan siswa itu sendiri. Kemudian apabila hal tersebut dijadikan suatu kebiasaan maka siswa akan selalu merasa tidak mampu dalam menyelesaikan setiap permasalahan atau tugas yang diberikan.

Dengan permasalahan tersebut pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *Reframing* menggunakan konsep dasar teori A-B-C bisa diterapkan melalui konseling kelompok, karena dengan menggunakan konseling kelompok siswa diharapkan dapat bertukar pikiran dalam satu permasalahan yang sama. Dalam hal ini konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar, merubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional sehingga akan berkaitan dengan munculnya tingkah laku yang lebih baik atau dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah.

#### **D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Penelitian terdahulu oleh Maynawati (2012) dengan judul “Pengaruh Kasus *Low Self-Esteem* dalam Berinteraksi Sosial Melalui Konseling Rational

Emotif Teknik *Reframing*”, dari hasil penelitian ini dapat dilihat siswa yang mengalami *low self-esteem* dalam berinteraksi sosial sudah mengalami perubahan dengan memiliki keyakinan yang rasional dan kepercayaan diri meningkat ketika bertemu dengan teman-temannya. Dapat disimpulkan bahwa kasus *low self-esteem* dapat diatasi melalui konseling rasional emotif dengan teknik *reframing*.

#### **E. Kerangka Pemikiran**

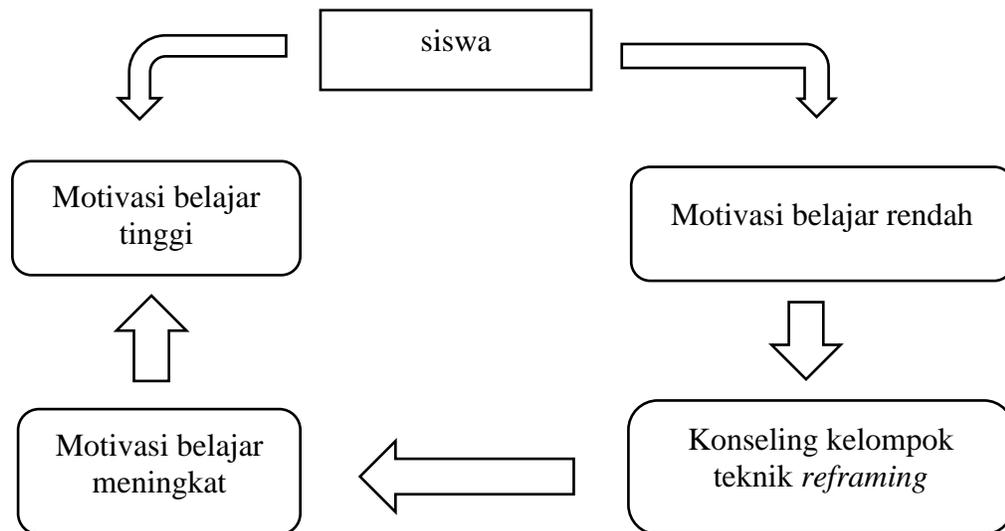
Perilaku *motivasi belajar* di Sekolah kurang baik dan sangat merugikan karena tidak sejalan dengan tujuan yang ingin di capai oleh sekolah yang sebagai lembaga pendidikan formal pasti memiliki jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang. Disamping itu, sekolah juga bertanggung jawab terhadap tumbuh dan perkembangan siswa dengan perilaku dan kepribadiannya.

Berhubungan dengan tujuan yang hendak dicapai maka dalam pencapaian tujuan harus dilakukan berbagai macam pencegahan ataupun pengentasan masalah salah satunya masalah dampak perilaku *motivasi belajar* berada di sekolah yang dapat mengganggu berbagai aspek dari individu atau korban *motivasi belajar*.

Penulis berupaya dalam menyelesaikan masalah motivasi belajar yang di alami siswa adalah dengan menggunakan konseling kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam terapi ini

konseli diharapkan dapat menyadari pikirannya sendiri, melatih konseli untuk berfikir secara rasional ataupun logis. Yang pada ahirnya akan memunculkan perilaku yang lebih baik .Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kaloran, Temanggung yang memiliki motivasi belajar yang rendah.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir penulis digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1**

### **Kerangka Pemikiran**

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dalam penelitian ini

adalah konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik *reframing* dapat meningkatkan motivasi belajar di sekolah.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian dapat dikatakan berhasil ketika memperoleh metode yang tepat, ketepatan dalam memilih metode yang akan digunakan mengatur arah serta tujuan penelitian. Ada beberapa hal yang dapat menentukan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan penelitian, hal ini bertujuan untuk melaksanakan kegiatan penelitian secara terstruktur dan sistematis. Adapun langkah-langkah yang harus ditentukan adalah (1) desain penelitian, (2) variabel penelitian, (3) definisi operasional variabel, (4) populasi, sampel, dan teknik sampling, (5) metode dan alat pengumpul data, (6) validitas dan reliabilitas instrumen, dan (7) teknik analisis data.

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini peneliti menggunakan *Pra eksperimental design*, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design* dengan satu perlakuan. Dalam desain ini kelompok tidak diambil secara acak, dan tidak ada kelompok pembanding kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal siswa, langkah selanjutnya diberi perlakuan dengan jangka waktu tertentu, setelah itu di berikan *posttest*.

**Tabel 1**  
***One Group Pretest Posttest Design***

Grup	Pre-test	Variabel Terkait	Post-test
P	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

P : *Grup*

O<sub>1</sub> : *Pretest*

X : *Treatment* (perlakuan)

O<sub>2</sub> : *Posttest*

Langkah penelitian eksperimen di atas, dilakukan melalui langkah berikut ini: langkah pertama memberikan *Pretest* kepada kelompok (O<sub>1</sub>) tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan *Treatment* (perlakuan). Langkah kedua yaitu diberikan *Treatment* (perlakuan) atau (X) yaitu pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reframing*. Langkah ke-tiga memberikan *Posttest* kepada kelompok (O<sub>2</sub>) dan melakukan perbandingan antara kelompok sebelum diberikan perlakuan dengan kelompok setelah diberikan perlakuan.

#### B. Identifikasi variabel penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek dalam suatu penelitian harus jelas dan ketika ingin mengambil sebuah subjek harus jelas dan diketahui berbagai informasi yang mendukung. Pada

penelitian ini terdapat dua (2) variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas:

1. Variabel terikat adalah motivasi belajar.
2. Variabel bebas adalah konseling kelompok melalui pendekatan REBT teknik *reframing*.

### C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defisi variabel penelitian adalah aspek penelitian yang memberikan informasi kepada kita tentang bagaimana caranya mengukur variabel :

1. *Motivasi belajar* adalah dorongan yang timbul dari individu siswa sebagai penggerak untuk melakukan suatu tindakan atau usaha dalam mencapai tujuan yang diinginkan atau dikehendaki
2. Konseling kelompok melalui Pendekatan REBT teknik *reframing*. Adalah proses bantuan dalam penyelesaian masalah siswa yang mempunyai pikiran irasional menjadi rasional yaitu dengan mengubah cara pandang konseli/ siswa tentang peristiwa-peristiwa atau situasi dengan membuat frame ulang (*reframing*) gambaran yang dijelaskan konseli.

#### D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII A di sekolah SMP Negeri 1 Kaloran sebanyak 27 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa dari kelas VIII A SMP Negeri 1 Kaloran.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini penulis menggunakan teknik sampling dengan cara *purposive sampling* dalam menentukan sampel kelompok penelitian. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh penulis.

#### E. Setting Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kaloran, dengan pertimbangan sebagai berikut :

1. Banyak permasalahan di SMP Negeri 1 Kaloran yang sesuai dengan penelitian ini.
2. Program layanan konseling kelompok di SMP Negeri 1 Kaloran belum berjalan secara efektif dan terstruktur.

## F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket motivasi belajar (kuesioner).

### 1. Angket (kuesioner)

Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila penulis tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari seorang responden. Selain itu, angket atau kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar atau tersebar di wilayah yang luas. Angket atau kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbukam dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet.

Dalam metode pengumpulan data dengan angket, penulis menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Penilaian Skor Skala Likert:**

Jawaban	Item Positif (+)	Item Negatif (-)
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang materi motivasi belajar, kemudian item dibagi menjadi 2 yaitu item positif dan item negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pretest dan posttest*, angket terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out* (uji coba). Penelitian ini selain menggunakan angket juga menggunakan wawancara, bentuk wawancara tidak terstruktur dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun sistematis dan lengkap untuk pengumpulan data awal. Wawancara yang dilakukan peneliti hanya sebatas mengetahui keadaan permasalahan yang ada di lapangan.

#### G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti, dengan kata lain instrumen penelitian adalah semua yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah atau mengumpulkan, mengelola menganalisa dalam menyajikan data-data secara sistematis serta objektif. Tujuan instrumen penelitian yaitu memecahkan suatu

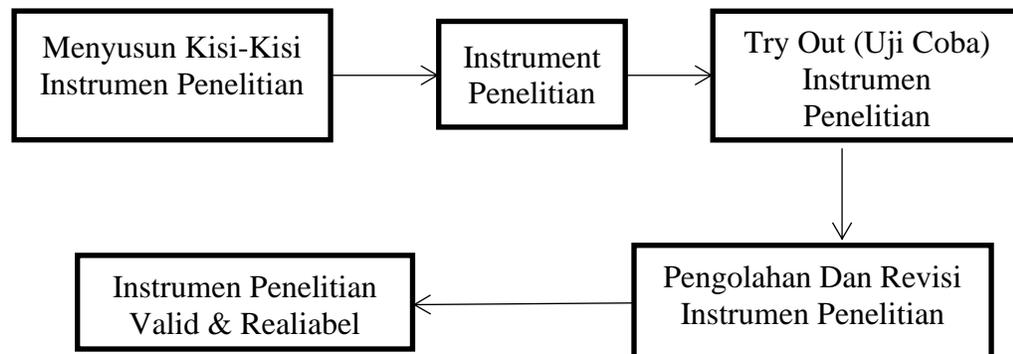
persoalan atau menguji suatu hipotesis. Instrumen merupakan hal yang penting dalam penelitian karena perolehan informasi dan data yang relevan ataupun yang tidak relevan tergantung pada alat ukur tersebut, sehingga harus memiliki validitas dan reliabilitas.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen yang dilaksanakan dengan beberapa tahap, baik dalam pembuatan maupun *try out* (uji coba). Langkah-langkah dalam menyusun instrumen dilakukan dalam beberapa tahap yaitu peneliti membuat dan menyusun kisi-kisi instrumen yang meliputi variabel, indikator, deskriptor dan nomor soal, membuat pertanyaan atau pernyataan kemudian instrumen jadi berupa skala, kemudian direvisi dan instrumen jadi. Instrumen dalam penelitian ini berupa skala motivasi belajar. Skala motivasi belajar diberikan pada saat *pretest* (sebelum perlakuan) dan *post test* (sesudah perlakuan). Skala ini memuat pernyataan yang bersifat *favorable* (pernyataan yang mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung). Alasan penggunaan ini yaitu untuk menghindari jawaban asal dari responden dan instrumen yang lebih bervariasi.

**Tabel 3**  
**Kisi-kisi instrument**

Variabel	Aspek	Indikator	Item	Item	Total
			Positif (+)	Negatif (-)	
Motivasi Belajar	Intrinsik	Hasrat dan keinginan berhasil	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
		Dorongan kebutuhan	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10

	belajar			
	Harapan dan cita-cita	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28	9
	Penghargaan	30, 31, 33, 35	32, 34, 36, 38	8
Ekstrinsik	Kegiatan belajar yang menarik	37, 39, 41, 43, 45	40, 42, 44, 46, 48	10
	Lingkungan belajar yang kondusif	47, 49, 51, 54, 56	50, 52, 53, 55, 57	10
<b>Jumlah</b>		29	28	57



Gambar 2  
Langkah Menyusun Instrumen Penelitian

## H. Validitas dan Reliabilitas

### a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang

valid berarti memiliki validitas rendah. Dalam pengujian ini menggunakan signifikansi  $5\% = 0,5$ , instrumen dikatakan valid jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel.

Jumlah item dalam angket adalah 57 item pernyataan dengan N Jumlah 29 (jumlah sampel *try uot*). Berdasarkan hasil *try out* skala motivasi belajar dengan 57 item pernyataan tersebut diperoleh 47 item pernyataan yang valid dan 10 pernyataan yang gugur. Maka dihasilkan daftar skala motivasi belajar dalam table sebagai berikut :

**Tabel 4**  
**Daftar Item Valid Skala Motivasi Belajar**

Variabel	Aspek	Indikator	Item	Item	Total
			Positif (+)	Negatif (-)	
Motivasi Belajar	Intrinsik	Hasrat dan keinginan berhasil	1, 3, 5, 7, 8	2, 4, 6, 9	9
		Dorongan kebutuhan belajar	10, 12, 15, 17	11, 13, 14, 16, 18	9
		Harapan dan cita-cita	19, 23, 22, 25	20, 21, 24	7
	Ekstrinsik	Penghargaan	26, 27, 29, 31	28, 30, 32, 34	8
		Kegiatan belajar yang menarik	33, 35, 38	36, 37, 39, 40, 41	8
		Lingkungan belajar yang kondusif	42, 46	43, 44, 45, 47	6
<b>Jumlah</b>			22	25	47

b. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data

karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendesius mengarahkan respon untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus Alpha dan Cronbach melalui aplikasi *software* SPSS 22.0.

## I. Prosedur Penelitian

### a. Persiapan

- 1) Menyusun kisi-kisi dan menjabarkan aspek di dalamnya terdapat beberapa indikator dan diperinci dengan beberapa butir soal, baik item positif maupun item negatif.
- 2) Uji coba instrumen dan analisis butir soal sehingga dapat dipilih soal yang baik dan memenuhi syarat.
- 3) Memberikan *pretest* pada siswa untuk mengetahui motivasi belajar siswa.
- 4) Penentuan sampel penelitian berdasarkan penyebaran angket atau kuesioner skala motivasi belajar kemudian mengambil sampel dengan kriteria tertinggi.

- 5) Meminta persetujuan dari siswa untuk dijadikan sebagai sampel yang nantinya akan diberi layanan konseling kelompok.
- 6) Menyusun satuan layanan konseling kelompok.

b. Pelaksanaan Penelitian

- 1) Pelaksanaan pre-test
  - a) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pretest
  - b) Peneliti membagikan angket pretest kepada siswa yang menjadi sampel penelitian.
  - c) Peneliti menganalisis hasil pretest.
- 2) Pelaksanaan konseling kelompok melalui pendekatan REBT teknik *reframing*.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling berupa konseling kelompok kepada siswa teknik *reframing* dilakukan pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Kaloran, yang nantinya akan diberlakukan khususnya untuk 8 siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Pemberian layanan direncanakan akan diberikan dalam 8 kali pertemuan.

## J. Metode Analisis Data

Metode analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS 22.0, data yang dianalisis menggunakan analisis *Parametric*.

### 1. Uji *Paired sample t test*

Tujuan uji ini adalah menguji dua sample yang berpasangan, apakah berbeda atau sama. Dua sampel yang berpasangan adalah sebuah sampel dengan subjek yang sama, namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda.

Adapun hipotesis yang diuji adalah :

$H_0$  : tidak ada pengaruh konseling kelompok teknik *reframing* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah.

$H_a$  : ada pengaruh konseling kelompok teknik *reframing* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah.

Jika pengambilan keputusan berdasarkan probabilitasnya/ Sig. (2 tailed):

Jika  $\text{Sig} \leq 0,05$  : Maka  $H_0$  Ditolak,  $H_a$  Diterima

Jika  $\text{Sig} > 0,05$  : Maka  $H_0$  Diterima,  $H_a$  Ditolak

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa Siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Kaloran mempunyai permasalahan motivasi belajar rendah di sekolah. Konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) teknik *reframing* berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya signifikan skor *posttest* diandingkan skor *pretest*. Dampak positif dari penelitian ini diantara lain siswa mulai mempunyai motivasi dalam belajar seperti lebih semangat mengikuti pelajaran, tidak malas, selalu memperhatikan saat pelajaran di kelas.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut :

1. Bagi sekolah

Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki motivasi belajar rendah di sekolah.

2. Bagi guru pembimbing

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk bahan masukan dan pertimbangan dalam menangani siswa yang memiliki masalah dalam belajar terutama motivasi belajar, maka guru pembimbing dapat

menerapkan layanan konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *reframing* sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *reframing* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah. Dalam pelaksanaannya masih terdapat hal yang harus diperhatikan, khususnya dalam penggunaan teknik yang dipakai disetiap pertemuan pada penelitian ini penulis hanya menggunakan satu teknik dalam setiap pertemuan. Oleh sebab itu penulis menyarankan bagi peneliti lain untuk mencoba menggunakan lebih dari satu teknik dalam pertemuan dengan harapan memperoleh hasil penelitian yang maksimal.

Konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *reframing* dalam menangani siswa yang memiliki motivasi belajar rendah bukan hanya satu-satunya teknik yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan yang terkait motivasi belajar rendah dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2013. *Psikologi belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. 2012. *Therapy and Practice of Group Counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika
- Cormier, W.H dan Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategi For Helpers*. Monterey: California, Publising Company.
- Djamarah, Bahri Syaiful. 2010. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Djamarah dan Zain. 2013. *Strategi belajar mengajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Eddy, Wibowo Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ellis, Albert. 2011. *Terapi R-E-B-T*. Yogyakarta: PT. Bentang Pustaka
- Failasufah. 2011. “*Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*”. Tesis (tidak diterbitkan) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Fatimah, Siti. 2016. “*Perkembangan Paket Peningkatan Keterampilan Komunikasi Konseling Melalui Teknik Reframing Bagi Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel*”. Surabaya: Uin Sunan Ampel
- Hartono, Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Juntika, Nurishan, Achmad. 2007. *Bimbingan dan Koseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Aditama
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: indeks
- Kurnanto, M.Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta

- Laksmi. 2014. Penerapan Konseling *Rasional Emotif* dengan Teknik *Reframing* Untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 3 Singaraja. *Jurnal dan Evaluai*.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhmamdiyah Malang Press
- Lubis, Namora Lumingga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana
- Maynawati. 2012. “Pengaruh Kasus Low Self-Esteem dalam Berinteraksi Sosial Melalui Konseling Rational Emotive Terapik Reframing”. *Jurnal*
- Mungin. 2019. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Nursalim, Mochammad. 2013. *Strategi dan internalvensi konseling*. Jakarta: Akademi Permata
- Prayitno dan Erman. 2004. “*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*”. Jakarta: Renika Cipta
- Ratnawati dan Setyawati. 2017. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Strategi *reframing* Untuk Mengurangi Kecemasan Bertanya Siswa di Dalam Kelas Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Kediri. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi*.
- Rosya Linda Hasibuan dan Rr. Lita Hadiati Wulandari. 2015. *Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying*. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi*. Volume 11 Nomor 2
- Sardiman. 2014. *Internalaksi dan Motivasi Bekajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- \_\_\_\_\_. 2009. *Internalaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: CV Rajagrafindo Persada
- Schunk, Dale H.,dkk. 2012. *Motivasi dalam pendidikan (Teori, Penelitian dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Indeks

- Setiawan. 2012. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Ambarawa. *Jurnal dan Evaluasi*
- Sudjana, Nana. 2011. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sukmadinata, Nana S. 2007. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Suprihatin Siti, 2015. *Upaya Guru Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. *Jurnal pendidikan ekonomi*. Vol 3 No. 1 (online), Vol. 3 No. 1
- Uno, Hamzah B. 2012. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Willis, Sofyan S. 2004. *Praktek Konseling*. Bandung: Alfabeta
- Winkel, W S, M dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Industri Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Winkel, WS. 2009. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yamin, Martinis. 2007. *Kiat Membelajarkan Siswa*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Zuldafrial. 2012. “*Strategi Belajar Mengajar*”. Surakarta. Cakrawala Media