

## **Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Regulated Learning***

**Chici Pratiwi<sup>1</sup>**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Yogyakarta  
[chicipratiwi14@uny.ac.id](mailto:chicipratiwi14@uny.ac.id)

**Isti Yuni Purwanti<sup>2</sup>**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Yogyakarta  
[istiyp@uny.ac.id](mailto:istiyp@uny.ac.id)

**Muhammad Nur Wangid<sup>3</sup>**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Yogyakarta  
[m\\_nurwangid@uny.ac.id](mailto:m_nurwangid@uny.ac.id)

### ***Abstract***

*Students experience various difficulties in learning so that many students do not achieve completeness in their studies. Self Regulated Learning and skills in decision making, problem solving, critical thinking are factors that are thought to influence it. The purpose of this training activity is to provide knowledge and experience about training in REBT techniques as an effort to improve Self Regulated Learning abilities for junior high school guidance and counseling teachers in Bantul Regency which includes planning, implementation, and evaluation. The target audience for this training was 32 participants of the SMP BK teachers in Bantul Regency. In the implementation of this training activity, there are several materials provided to participants, namely the characteristics of junior high school students, Self Regulated Learning, and REBT Techniques. Based on the results of this community service training activity, it shows that there is an increase in skills in analyzing student problems in learning by using REBT technique so that students can improve and change attitudes, perceptions, ways of thinking, beliefs and views of students who are irrational and not logical so that students can develop themselves and improve self-regulation in learning. Increasing skills in REBT technique as an effort to improve Self Regulated Learning abilities for BK teachers in Bantul Regency, it is known from the average pre-test score of training participants of 58 while the average score of post- the test is 64 and the percentage of pre-test is 47% and post-test is 53%. Therefore, it can be concluded that skills training in analyzing problems, especially in student learning activities using REBT technique has achieved the targeted results and this community service program can be said to be successful.*

**Keywords:** *Rational Emotive Behavior Therapy, Self Regulated Learning.*

### Abstrak

Siswa mengalami berbagai permasalahan kesulitan dalam belajarnya sehingga banyak siswa yang tidak mencapai nilai ketuntasan dalam belajarnya. *Self Regulated Learning* dan keterampilan dalam pengambilan keputusan, penuntasan masalah, berpikir kritis merupakan faktor yang diduga mempengaruhinya. Tujuan dari kegiatan pelatihan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pengalaman tentang pelatihan teknik REBT sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning* bagi guru bimbingan dan konseling SMP di Kabupaten Bantul yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Khalayak sasaran dalam pelatihan ini adalah 32 orang peserta guru BK SMP di Kabupaten Bantul. Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini terdapat beberapa materi yang diberikan kepada peserta, yaitu karakteristik peserta didik SMP, *Self Regulated Learning*, dan Teknik REBT. Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan dalam menganalisis masalah siswa dalam belajar dengan menggunakan teknik REBT agar siswa dapat memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irrasional dan tidak logis menjadi logis sehingga siswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan pengaturan diri dalam belajar. Peningkatan keterampilan dalam teknik REBT sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning* bagi guru BK di Kabupaten Bantul diketahui dari skor rata-rata *pre-test* peserta pelatihan sebesar 58 sedangkan skor rata-rata dari *post-test* sebesar 64 dan untuk persentase *pre-test* adalah 47% dan *post-test* sebesar 53%. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan dalam menganalisis masalah terutama dalam kegiatan belajar siswa dengan menggunakan teknik REBT telah mencapai hasil yang ditargetkan dan program pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil.

**Kata Kunci:** *Rational Emotive Behavior Therapy, Self-Regulated Learning*

## PENDAHULUAN

Kesulitan belajar dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pada keberhasilan belajar seseorang. Seseorang dikatakan telah berhasil dalam belajar apabila telah mencapai standar dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Sebaliknya, jika penguasaan ketuntasan di bawah KKM maka siswa dapat dikatakan mengalami kegagalan dalam belajar. Menurut Eismawati (2019) salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui apakah siswa gagal dan berhasil mencapai KKM adalah dengan cara menganalisis prestasi belajar dalam bentuk nilai hasil belajar yang tercantum dalam buku laporan pendidikan.

Keberhasilan siswa dalam mencapai nilai di atas KKM salah satunya ditentukan oleh kemampuan siswa dalam belajar mandiri. Keterampilan mengatur kegiatan belajar dan mengontrol perilaku belajar, juga dapat menggunakan strategi belajar efektif dengan cara mengetahui tujuan, arah, strategi serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar. Untuk mencapai keterampilan belajar, siswa membutuhkan *Self Regulated Learning* (SRL) dalam belajar. *Self Regulated Learning* (SRL) dibutuhkan siswa agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit (Oktariani, 2018).

Schunk (1998) mengemukakan bahwa siswa dikatakan melakukan *self regulation* dalam belajar bila mereka secara sistematis mengatur perilaku dan kognisinya dengan memperhatikan aturan yang dibuat sendiri, mengontrol berjalannya suatu proses belajar dan mengintegrasikan pengetahuan, melatih untuk mengingat informasi yang diperoleh, serta mengembangkan dan mempertahankan nilai-nilai positif belajarnya. Selain itu, SRL menekankan pentingnya inisiatif karena SRL merupakan belajar yang terjadi atas dasar inisiatif. Siswa yang memiliki inisiatif menunjukkan kemampuan untuk menggunakan pemikiran, perasaan, strategi dan tingkah lakunya yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2002)

*Self Regulated Learning* (SRL) adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Siswa yang mempunyai SRL tinggi adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar. Di sini terlihat bahwa betapa efektifnya belajar jika siswa memiliki keterampilan SRL.

Maka dari itu, upaya bantuan yang dapat dilakukan oleh guru BK dalam ranah akademik adalah membantu siswa memilih pengalaman yang cocok untuk mereka yang dapat menjadikan mereka terampil menaklukkan sebagian besar situasi pembelajaran yang dihadapi (Mulyono &

Wekke, 2018), termasuk di dalamnya keterampilan pengambilan keputusan, penuntasan masalah, berpikir kritis, membuat timbangan logis, perancangan tujuan, kemelekan terhadap teknologi, keterampilan melakukan transisi, keterampilan interpersonal dan kecakapan untuk melakukan pengorganisasian dan pengelolaan informasi.

Menurut Surya (2003), terdapat beberapa teori dan pendekatan konseling yang berorientasi kognitif dan afektif yang dapat menopang layanan bimbingan dan konseling. Teori dan pendekatan konseling yang berorientasi kognitif, seperti *Trait and Factor*, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Dari sekian banyak teori dan pendekatan konseling yang ada, salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk meningkatkan SRL siswa adalah *Rational Emotive Behavior Therapy*. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah (Ellis, 1986).

Pendekatan ini dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami SRL rendah, karena SRL yang rendah bermula dari pola pikir yang salah, keraguan-keraguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir

negatif yang muncul pada diri individu, yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang.

Tujuan utama dari teknik pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irrasional dan tidak logis menjadi logis agar siswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan pengaturan diri dalam belajar, serta menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti : rasa takut, rasa bersalah, cemas (Giri, 2020).

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki keunggulan dibandingkan dengan konseling yang menggunakan pendekatan lain. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang bersifat didaktik, dimana konselor merupakan pendidik yang harus melakukan *transfer* pengetahuan dan keterampilan mengenai pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada konseli. Keunggulan yang lain adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan agar konseling pada akhirnya menjadi terapis untuk dirinya sendiri. Itulah alasannya mengapa konselor mengajarkan pengetahuan dan keterampilan mengenai pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada konseli.

Berdasarkan uraian tersebut maka perlu adanya kegiatan pelatihan dan pendampingan bagi guru BK untuk meningkatkan kebiasaan mengelola kegiatan belajar siswa. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah teknik

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), agar siswa dapat memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irrasional dan tidak logis menjadi logis sehingga siswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan pengaturan diri dalam belajar.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan teknik pelatihan dan pendampingan, yaitu selama kegiatan ini berlangsung, peserta dikenalkan, dilatih dan didampingi secara kontinyu. Kegiatan ini secara garis besar dimulai dari perencanaan kegiatan sampai menerapkan salah satu teknik REBT dengan baik (Kwee & Ellis, 1998).

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan secara daring dengan menggunakan platform Zoom Meeting, Whatsapp group, Google form, dan menggunakan Google Classroom sebagai platform untuk mengumpulkan penugasan.

Adapun beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat dalam kegiatan PPM, sebagai berikut:

1. Faktor pendukung kegiatan PPM
  - a. Adanya komunikasi dan kerjasama antara TIM PPM dengan guru BK SMP Kabupaten Bantul melalui Ketua MGBK SMP Kabupaten Bantul
  - b. Tingginya motivasi Guru BK SMP Kabupaten Bantul dalam mengikuti

kegiatan pelatihan atau workshop yang dilakukan oleh TIM PPM terlihat dari semangat dan antusias peserta dalam berdiskusi serta dalam penyelesaian tugas yang diberikan kepada peserta melalui google classroom.

- c. Terdapatnya respon yang sangat positif dari peserta dalam kegiatan pelatihan PPM ini.
2. Faktor penghambat dalam kegiatan PPM adalah dengan adanya pembatasan aktifitas akibat pandemic covid-19, proses kegiatan pelatihan dilakukan secara daring sehingga terkendala dengan jaringan internet yang tidak stabil (Diana et al., 2020).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan secara daring dengan menggunakan platform Zoom Meeting (Diana et al., 2020). Peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan ini adalah Guru BK SMP di Kabupaten Bantul yang berjumlah 32 orang. Sebelum mengikuti kegiatan pelatihan peserta diwajibkan untuk mengisi form pendaftaran melalui google form dan selanjutnya peserta bergabung dalam whatsapp group untuk memudahkan koordinasi dan berkomunikasi dalam menyampaikan informasi dengan peserta terkait dengan kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan.

Selama pelaksanaan kegiatan pelatihan, peserta dapat mengikuti semua sesi acara dari awal sampai akhir dengan tenang, fokus dan bersemangat sehingga acara dapat berjalan dengan baik dan lancar. Peserta juga tepat waktu

dan tertib dalam mengisi presensi yang sudah disediakan oleh Tim PPM melalui google form. Dari pelaksanaan kegiatan pelatihan ini Tim PPM dapat menyimpulkan bahwa kegiatan Pelatihan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai Salah Satu Upaya Meningkatkan Kemampuan *Self Regulated Learning* (SRL) Bagi Guru BK SMP di Kabupaten Bantul secara daring dengan menggunakan platform Zoom Meeting berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rancangan dari kegiatan PPM. (Diana et al., 2020)

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini menggunakan teknik penyampaian materi secara terstruktur oleh tim PPM dimulai dari materi yang pertama yaitu tentang karakteristik peserta didik SMP, *Self Regulated Learning* (SRL), dan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Berdasarkan kegiatan tersebut terlihat adanya kegiatan diskusi dan tanya jawab antara peserta dengan tim pematiri PPM selama proses kegiatan berlangsung. (Ellis, 2005) Dengan berakhirnya penyampaian materi dari tim PPM, selanjutnya peserta diminta untuk mengerjakan dan mengisi *post-test* melalui google form yang dibagikan oleh panitia kepada peserta untuk melihat sejauh mana peningkatan yang dicapai oleh peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan PPM. Berdasarkan hasil *post-test* dapat dilihat skor rata-ratanya adalah 64 dengan kategori tinggi. Maka dari

itu, dapat kita ketahui bahwa guru BK SMP di Kabupaten Bantul mengalami peningkatan skor rata-rata dari sebelum diberikan pelatihan.

**Tabel 1. Hasil Skor Rata-Rata Pre-Test dan Post -Test**

Kegiatan	Rata-rata	Kategori	Keterangan
<i>Pre-test</i>	58	Tinggi	Terdapat Peningkatan 7 point (6%)
<i>Post-test</i>	64	Tinggi	

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dalam pelaksanaan kegiatan PPM terdapat peningkatan keterampilan dalam teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning* (SRL) bagi guru BK di Kabupaten Bantul, terbukti dari perolehan skor hasil *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan dalam kegiatan tersebut.

*Self Regulated Learning* (SRL) merupakan proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan.

Siswa yang mempunyai SRL tinggi adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar. Di sini terlihat bahwa betapa efektifnya belajar jika siswa memiliki keterampilan SRL. Oleh karena itu, dalam proses belajar siswa diharapkan memiliki SRL yang tinggi. Apabila siswa memiliki SRL yang rendah akan mengakibatkan kesulitan dalam menerima materi pelajaran sehingga hasil belajar mereka

menjadi tidak optimal (Rosaningdyah et al., n.d.).

## KESIMPULAN

Guru BK SMP di Kabupaten Bantul merupakan subjek atau khalayak sasaran memperoleh pengetahuan dan wawasan yang baru dalam mengikuti kegiatan pelatihan PPM terkait dengan bidang bimbingan dan konseling, khususnya teknik REBT. Dari kegiatan pelatihan ini terdapatnya peningkatan keterampilan dalam teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning* (SRL) bagi guru BK di Kabupaten Bantul.

Pelaksanaan kegiatan PPM dengan tema Pelatihan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning* (SRL) bagi guru BK SMP di Kabupaten Bantul secara keseluruhan dapat berjalan dengan baik dan peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan ini, terlihat dari kegiatan diskusi dan tanya jawab yang telah dilakukan oleh peserta dalam mengikuti kegiatan sehingga sasaran dan tujuan dapat tercapai secara optimal.

Dengan demikian, teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat meningkatkan *Self Regulated Learning* (SRL) sebagai salah satu alternatif bantuan yang dapat digunakan untuk membantu

siswa agar dapat memiliki bahkan meningkatkan *Self Regulated Learning* (SRL) sehingga prestasi belajar yang diperoleh siswa pun meningkat.

## REFERENSI

- Diana, P. Z., Wirawati, D., & Zultiyanti, Z. (2020). Desain pembelajaran berbasis daring pada masa pandemi Covid-19 di SMP Muhammadiyah se-Gunungkidul. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 0(0), 237–244.
- Eismawati, E., Koeswanti, H. D., & Radia, E. H. (2019). Peningkatan hasil belajar matematika melalui model pembelajaran problem based learning (PBL) siswa kelas 4 SD. *Jurnal Mercumatika: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(2), 71–78.
- Ellis, A. (1986). *Pengantar Teori Konseling. Terjemahan Sukardi, Dewa Ketut*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ellis, A. (2005). Can rational-emotive behavior therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) resolve their differences and be integrated? *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(2), 153–168.
- Giri, P. A. S. P. (2020). Konseling Model Rasional Emotif Dalam Menanggulangi Gangguan Emosional Siswa. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 665–675. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4049442>
- Kwee, M., & Ellis, A. (1998). The interface between rational emotive behavior therapy (REBT) and Zen. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 16(1), 5–43.
- Mulyono, M., & Wekke, I. (2018). *Strategi Pembelajaran di Abad Digital*.
- Oktariani, O. (2018). Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.22303/kognisi.3.1.2018.41-50>

- Rosaningsyah, A. R., Putra, D. S. A., Ardiani, F., Akhirudin, M. R., & Jaya, V. I. (n.d.). *Pendampingan Belajar Siswa SD Saat Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Kebumen Sukorejo Kendal*. 42.
- Schunk, D. H. (1998). *Self Regulated and Performance: Issues and Educational Application*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Association, Inc.
- Surya, M. (2003). *Teori-teori konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.