

## TEKNIK *DISPUTE* KOGNITIF DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN REBT DALAM MENGATASI KEMALASAN MENERJAKAN TUGAS PADA SISWA

**A. Supardi\***

<sup>1</sup> Afiliasi/Bimbingan dan  
Konseling/Guru  
Universitas Negeri Makassar.  
Email: [garessihometown@gmail.com](mailto:garessihometown@gmail.com)

### **Abstract.**

*This study aims to determine the use of the cognitive dispute technique using the Ratoinal-Emotive Behavior Therapy approach in overcoming laziness in doing assignments in class VIII UPTD SMP Negeri Satap 16 Barru through group counseling services. After participating in the implementation of group counseling services, the counselee is able to make plans. Action plans are made in the form of plans that are simple, achievable, measurable, immediate, and controlled by the counselee. So that it can increase motivation in doing their learning tasks and the problems faced by the counselee can be helped to overcome.*

**Keywords:** *Group Counseling Cognitive Dispute Techniques REBT Approach*

### **Abstrak.**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan teknik dispute kognitif dengan menggunakan pendekatan Ratoinal-Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi kemalasan mengerjakan tugas pada siswa kelas VIII UPTD SMP Negeri Satap 16 Barru melalui layanan konseling kelompok. Setelah mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok, konseli mampu membuat perencanaan. Perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh konseli. Sehingga mampu meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas-tugas belajarnya dan masalah yang dihadapi oleh konseli bisa terbantu teratasi.*

**Kata kunci:** *Konseling kelompok Teknik Dispute Kognitif Pendekatan REBT*

## PENDAHULUAN

Mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik adalah salah satu tujuan dari kegiatan belajar di sekolah agar dapat memberikan pencapaian prestasi seoptimal mungkin pada peserta didik sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Dan untuk itu, diperlukan berbagai macam kondisi dan situasi yang mampu mendukung demi tercapainya tujuan. Terdapat banyak hal yang mempengaruhi pencapaian prestasi peserta didik. Salah satu masalah klasik yang menjadi momok dalam kegiatan belajar adalah peserta didik malas mengerjakan tugas atau tidak adanya semangat dalam kegiatan pembelajaran sehingga siswa lebih memilih untuk menjadi ramai atau gaduh di kelas dan tidak memerhatikan penjelasan guru. Hal ini menyebabkan keefektifan proses penyampaian informasi pelajaran dari guru ke murid terhambat.

Berdasar pada wawancara dengan guru mapel di UPTD SMP Negeri Satap 16 Barru, diketahui bahwa ada beberapa peserta didik yang kurang antusias dalam mengikuti pelajaran dan pesimis akan kemampuan dirinya sendiri terutama pada pelajaran-pelajaran yang sulit seperti matematika dan ipa. Siswa sering kali kurang percaya diri, jarang bersedia mengungkapkan pendapatnya ketika guru bertanya. Hal ini diperburuk karena beberapa siswa tersebut juga malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru mapelnya. Sedangkan berdasar hasil wawancara dengan beberapa peserta didik yang memiliki masalah kemalasan mengerjakan tugas belajar, diketahui bahwa siswa memang kurang percaya diri dengan kemampuan mereka. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang menyatakan bahwa pada dasarnya siswa tidak begitu pintar dan lebih memiliki kecenderungan untuk gagal daripada berhasil.

Sardiman (2007a) menyatakan "*Motivation is essential condition of learning*. Hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu. Jadi motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa.". Kehidupan di sekolah kadang memberi beban tersendiri bagi peserta didik. Sebagai remaja disekolah menengah pertama selain mereka berjuang untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam dirinya, remaja juga harus berjuang untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya. Siswa perlu memahami dan mampu mengembangkan karakter kepercayaan diri yang diperlukan dalam menghadapi aneka tantangan hidup sehari-hari serta untuk menyiapkan "senjata" untuk mengatasi beban sekolah yang makin tinggi.

Dryden dan Ellis (Nielsen et.al., 2001,p.,12), menyatakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior* digunakan oleh para ahli untuk mengajar klien untuk memahami dan menggunakan aspek keyakinan rasional dalam mengurangi penderitaan atau masalah klien. Terdapat hampir semua teknik kognitif, teknik perilaku, atau teknik emosional yang termasuk teknik REBT sendiri. Teknik-teknik tersebut dapat digunakan untuk memperdalam atau membuat keyakinan rasional klien menjadi lebih luas atau dalam

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan tingkah laku yang bermasalah dan disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga fokus penanganannya adalah pada pemikiran individu. Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi peserta didik yang malas mengerjakan tugas perlu dilakukan upaya untuk membangun motivasi pada dirinya. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Cara membangun

motivasi pada diri peserta didik dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan percaya diri, (Corey, 2007)

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling disekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan pada peserta didik untuk dapat memecahkan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok. (Achmad Juntik, 2009)

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka diperlukan upaya dan langkah-langkah yang komprehensif dalam mengatasi berbagai permasalahan remaja agar tidak berdampak menjadi masalah yang lebih buruk. Untuk itulah penelitian ini dilakukan pada remaja dengan "Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* ( REBT) Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengejakan tugas-tugas belajar pada 6 siswa Kelas VIII UPTD SMP Negeri Satap 16 Barru Melalui layanan konseling kelompok".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan jenis penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling dengan dua siklus. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah 6 siswa kelas VIII SMP N Satap 16 Barru pada tahun ajaran 2020/2021 yang mengalami problem kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugas belajar dari sekolah. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah angket motivasi siswa dalam mengerjakan tugas. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis persentase, di mana setelah semua jawaban terkumpul kemudian dilakukan perhitungan skor persentasenya (Sugiyono, 2012).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil pelaksanaan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) yang dilakukan sebanyak dua kali siklus serta berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil skor motivasi siswa mengalami peningkatan pada siklus kedua. Berikut adalah data hasil dari siklus pertama dan kedua.

**Tabel 1.** Konversi Skor Hasil Skor Motivasi Mengerjakan Tugas-tugas Belajar Siswa Setelah Siklus I

No	Nama	L/P	Skor			Ket.
			Sebelum Tindakan I	Setelah Tindakan I	Peningkatan ( % )	
1	Subjek 1	L	35	45	28,57	Meningkat
2	Subjek 2	L	42	50	19,05	Meningkat
3	Subjek 3	P	38	46	21,05	Meningkat
4	Subjek 4	P	43	50	16,28	Meningkat
5	Subjek 5	L	46	49	6,52	Meningkat

6	Subjek 6	L	39	47	20,51	Meningkat
Total			243	287	18,11	Meningkat
Rerata			40,50	47,83		

**Tabel 2.** Konversi Skor Hasil Skor Motivasi Mengerjakan Tugas-tugas Belajar Siswa Setelah Tindakan Siklus I dan II

No	Nama	L/P	Skor			Ket.
			Setelah Tindakan I	Setelah Tindakan II	Peningkatan (%)	
1	Subjek 1	L	45	67	32,84	Meningkat
2	Subjek 2	L	50	83	39,76	Meningkat
3	Subjek 3	P	46	75	38,67	Meningkat
4	Subjek 4	P	50	85	41,18	Meningkat
5	Subjek 5	L	49	90	45,56	Meningkat
6	Subjek 6	L	47	75	37,33	Meningkat
Total			287	475	39,58	Meningkat
Rerata			47,83	79,17		Meningkat

**Tabel 3.** Konversi Skor Hasil Skor Motivasi Mengerjakan Tugas-tugas Belajar Siswa Sebelum dan Setelah Tindakan, Siklus I dan II

No	Nama	L/P	Sebelum Tindakan	Skor		Peningkatan (%)	Ket
				Setelah Tindakan I	Setelah Tindakan II		
1	Subjek 1	L	35	45	67	91,43	Meningkat
2	Subjek 2	L	42	50	83	97,62	Meningkat
3	Subjek 3	P	38	46	75	97,37	Meningkat
4	Subjek 4	P	43	50	85	97,67	Meningkat
5	Subjek 5	L	46	49	90	95,65	Meningkat
6	Subjek 6	L	39	47	75	92,31	Meningkat
Total			243	287	475	95,47	Meningkat
Rerata			40,50	47,83	79,17		Meningkat

## Pembahasan

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat secara rata-rata terjadi peningkatan skor motivasi mengerjakan tugas-tugas belajar pada peserta didik dari sebelum pemberian tindakan konseling *Rational Emotive Therapy* dengan teknik *dispute cognitif* dan setelah dilakukan tindakan pada siklus I. Demikian juga yang terjadi pada tindakan siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan skor motivasi mengerjakan tugas-tugas belajar dari tindakan siklus I ke siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh di atas menunjukkan bahwa motivasi mengerjakan tugas-tugas belajar pada peserta didik menjadi hal yang cukup penting dalam menunjang keberlangsungan proses pembelajaran di sekolah.

Sebanyak 23 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Barru yang diberikan angket Motivasi dalam mengerjakan tugas-tugas belajar, ada 6 orang yang menunjukkan kemalasan mengerjakan tugas, 6 orang siswa ini yang menjadi sasaran yaitu 4 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Untuk mengatasi masalah yang dihadapi ke enam siswa tersebut diberikan konseling *rational emotive behavioral therapy* dengan teknik *dispute* kognitif melalui layanan konseling kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan Motivasi Mengerjakan Tugas-tugas Belajar di sekolah. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada siklus I dan II secara keseluruhan keenam siswa sudah mengalami peningkatan Motivasi mengerjakan tugas-tugas belajar yang baik, hal ini dilihat dari peningkatan yang terjadi pada setiap siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang membantu menjadi Peer-Reviewers dalam penerbitan artikel

Terimakasih kami sampaikan kepada :

1. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons
2. Saniasa, S.Pd., M.Si.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan kelas VIII SMP Negeri Satap 16 Barru Tahun Pelajaran 2021/2022 yang memiliki kemalasan mengerjakan tugas-tugas belajar. Setelah diberikan penanganan berupa Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dengan Teknik Dispute Kognitif melalui layanan konseling kelompok, diperoleh hasil yaitu: pada siklus I peningkatan sudah mulai terlihat namun masi berada pada kategori rendah dengan rentangan skor yaitu 45 sampai dengan 50 dengan rata-rata keberhasilan 47,83% dengan kategori rendah. Jika dilihat pencapaian secara kelompok sebesar 18,11%. Selanjutnya pada siklus II setelah diberikan tindakan peningkatan yang signifikan ditunjukkan oleh siswa. Jika dilihat dengan angka peningkatan tersebut antara 67 sampai dengan 90 dengan rata-rata keberhasilan peningkatan 79,17% dengan kategori tinggi, dan jika dilihat skor pencapaian secara berkelompok sebesar 39,58% ini berarti layanan konseling behavioral dengan tekni *dispute* kognitif dapat meningkatkan percaya diri peserta didik. Berdasarkan data yang telah diperoleh tersebut dari pelaksanaan tersebut dari pelaksanaan serata hasil analisis siklus I dan II maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan Konseling *Rasional Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan teknik *dispute* kognitif dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengerjakan tugas-tugas belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap 16 Barru Tahun Pelajaran 2021/2022.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi Guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bentuk penerapan yang dapat membantu dalam meningkatkan percaya diri peserta didik, sedangkan bagi siswa sendiri, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan menjadi dasar untuk terus mempertahankan pentingnya kepercayaan dirinya dan bagi sekolah, hasil penelitian ini dirapkan dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kerja sama antara staf pembimbing dengan guru pengajar dalam menerapkan teknikteknik yang lainnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntik, (2009) *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung:Refika Aditama
- Ali, M. dan Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja, perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Aqib, Z. (2011). *Penelitian tindakan kelas*. Yrama Widya
- Corey, G. (2007). *Teori praktik konseling dan psikoterapi*. Terjemahan E. Koeswara). Refika Aditama.
- Juliana, D. G., Widana, I. W., & Sumandya, I. W. (2017). Hubungan motivasi berprestasi, kebiasaan belajar dan minat belajar terhadap hasil belajar matematika. *Emasains*, 8(1), 40-60.
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Tehnik konseling*. Indeks.
- Nielsen et.al. 2001. *Counseling and Psychotherapy With Religious Persons : A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. London : Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam )*. Erlangga.
- Sardiman. 2007a. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan RSD*. Alfabeta.