



PENDEKATAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY* UNTUK MENGATASI MOTIVASI BELAJAR YANG RENDAH  
PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 1 NALUMSARI

**Skripsi**

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh  
SITI MISTAQUL ZANNAH  
NIM 201931048

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2023

**PENDEKATAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI MOTIVASI BELAJAR YANG RENDAH  
PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 1 NALUMSARI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh  
SITI MISTAQUL ZANNAH  
NIM 201931048**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2023**

## **MOTTO**

NOTHING IS IMPOSSIBLE

EVERYTHING IS POSSIBLE

IF YOU BELIEVE TO ALLAH

## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan ini kepada orang yang mencintai dan memberikan makna dalam setiap perjuangan hidupku, terutama bagi:

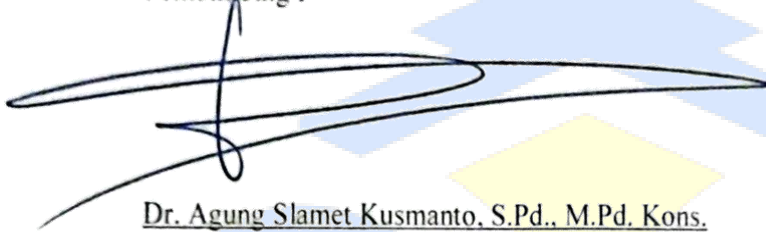
1. Almarhum Bapak Sukasman dan Ibu Sholihah tercinta, yang telah membesarkan, menyayangi, dan membimbingku serta senantiasa dalam setiap sujud dan tahajudnya, selalu memberikan doa motivasi dan tuntuk keberhasilanku.
2. Kakak tercinta Mochammad Al Fauzan yang memberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan pendidikanku.

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Siti Mistaqul Zannah (NIM 201931048) telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2023

Pembimbing I



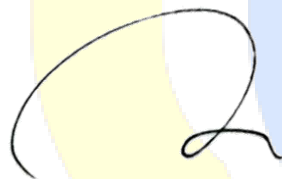
Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd. Kons.  
NIDN. 0624068401

Pembimbing II



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.  
NIDN. 0629086302

Mengetahui,  
Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.  
NIDN. 0611116401

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Siti Mistaqul Zannah (NIM 201931048) ini telah dipertahankan di depan Tim penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

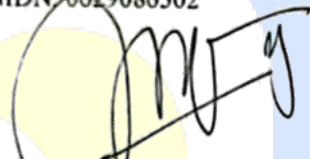
Kudus, Agustus 2023  
Tim Penguji



Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd. Kons. , Ketua/anggota  
NIDN. 0624068401



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons. , Anggota  
NIDN. 0629086302



Dr. Richma Hidayati, S.Pd. M.Pd. , Anggota  
NIDN. 0612028801



Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd. , Anggota  
NIDN. 0616069001

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan,



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.  
NIDN. 0629086302

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT dengan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi berjudul Penerapan Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Motivasi Belajar yang Rendah Pada Peserta Didik SMA Negeri 1 Nalumsari, dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi syarat untuk menempuh skripsi.

Kelancaran ini tidak terlepas dari peran para dosen yang senantiasa membimbing generasi penerus bangsa. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih secara khusus kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd, Kons selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus dan juga dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan motivasi, dan sabar membimbing dalam penulisan proposal.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.
3. Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd, M.Pd, Kons dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, motivasi, dan sabar membimbing dalam penulisan proposal.
4. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
5. Moh. Solehudin, S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Nalumsari yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melakukan disekolahan.
6. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Nalumsari yang telah memberi bimbingan dan bantuan kepada penulis selama melakukan penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak dalam penulisan proposal ini.

Semoga dengan segala kebaikan yang telah dilakukan dengan ikhlas semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dari AllahSWT. Dengan segala kerendahan

hati, penulis menyadari bahwa penulis skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun.

Kudus, Agustus 2023

Peneliti,



Siti Mistaqul Zannah  
NIM 201931048



## ABSTRACT

Zannah, Siti Mistaqul. 2023. **A Rational Emotive Behavior Therapy Counseling Approach to Overcome Low Learning Motivation in Nalumsari 1 Public High School Students in the 2022/2023 Academic Year.** Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisor (i) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd, Kons. (ii) Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.

**Keywords:** Low Learning Motivation, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling.

Students who have low learning motivation can have a bad influence on their learning. This can be proven at SMA Negeri 1 Nalumsari. The purpose of this research is to overcome low learning motivation using a rational emotive behavior therapy approach.

Motivation to learn is a condition where there is an urge for someone to do something to achieve a goal, namely in learning by students who take a lesson to add insight in learning. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling emphasizes rational thinking on student behavior. In this study the technique of providing Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling assistance is the reinforcement technique.

The type of research used in this research is quantitative research designed to use quasi experiments. The researcher used a pretest and posttest design which was carried out at SMA Negeri 1 Nalumsari. Where there are 2 measurements, namely pretest before being given treatment, then giving treatment, and posttest after being given treatment.

The results of the test calculations obtained an Asymp.Sig (2-tailed) value of  $0.020 < 0.05$ , so it can be concluded that the hypothesis is accepted. Thus, it means that the difference in the pretest and posttest scores is significant, meaning that there is a significant difference between the scores of learning motivation before and after being given treatment in other words  $H_a$  is accepted, which means that positive reinforcement can be used to overcome low learning motivation in students of SMA Negeri 1 Nalumsari class XIIPS 2.

In this research, teachers should be able to apply a rational emotive behavior therapy counseling approach to overcome low learning motivation.



## ABSTRAK

Zannah, Siti Mistaqul. 2023. *Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Terapy untuk Mengatasi Motivasi Belajar yang Rendah pada Peserta Didik SMA Negeri 1 Nalumsari Tahun Ajaran 2022/2023*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (1) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd, Kons. (2) Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.

**Kata Kunci:** *Motivasi Belajar yang Rendah, Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah dapat memberikan pengaruh buruk pada pembelajarannya. Hal ini dapat dibuktikan pada SMA Negeri 1 Nalumsari. Tujuan penelitian ini untuk mengatasi motivasi belajar yang rendah menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Motivasi belajar merupakan keadaan yang adanya dorongan untuk seseorang untuk melakukan suatu hal untuk mencapai tujuan yaitu dalam pembelajaran oleh peserta didik yang menempuh suatu pembelajaran untuk menambah wawasan dalam belajar. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling ini menekankan pemikiran yang rasional pada tingkah laku peserta didik. Dalam penelitian ini teknik pemberian bantuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yakni teknik *reinforcement*.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dirancang menggunakan *quasi experiment*. Peneliti menggunakan *pretest and posttest design* yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Nalumsari. Dimana ada 2 kali pengukuran yaitu *pretest* sebelum diberikan *treatment*, lalu pemberian *treatment*, dan *posttest* setelah di berikan *treatment*.

Hasil perhitungan pengujian diperoleh nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar  $0,020 < 0,05$ , Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima. Dengan demikian berarti perbedaan pada nilai *pretest* dan *posttest* adalah signifikan, artinya adanya perbedaan yang signifikan antara skor motivasi belajar sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan kata lain  $H_a$  diterima yang artinya *reinforcement positive* dapat digunakan untuk mengatasi motivasi belajar yang rendah pada peserta didik SMA Negeri 1 Nalumsari kelas XI IPS 2.

Penelitian ini hendaknya guru dapat menerapkan pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi motivasi belajar yang rendah.

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LOGO</b> .....	<b>ii</b>
<b>JUDUL</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus dan Lokus Penelitian .....	6
1. Fokus Penelitian .....	6
2. Lokus Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Peneliatian .....	8
1. Manfaat Secara Teoritis .....	8
2. Manfaat Secara Praktis .....	8
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Kajian Teori .....	10
1. Motivasi .....	10
2. Motivasi Belajar .....	10

2.1 Pengertian Motivasi Belajar yang Rendah .....	11
2.2 Faktor yang Mempengaruhi dalam Motivasi Belajar .....	12
2.3 Aspek-aspek dalam Motivasi Belajar .....	13
2.4 Indikator dalam Motivasi Belajar .....	15
2.5 Cara Meningkatkan Motivasi Belajar yang Rendah .....	17
3. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	18
3.1 Pengertian pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	18
3.2 Asumsi dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	19
3.3 Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	22
3.4. Tahap Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) ..	23
3.5 Teknik-teknik Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	24
B. Kajian Penelitian Relevan .....	26
C. Kerangka Berfikir .....	27
D. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
B. Rancangan Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Pengumpulan Data .....	32
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Hasil <i>Posttest</i> Motivasi Belajar Peserta Didik .....	38
C. Analisis Data .....	40

<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Pembahasan Konseling Konseli 1 (MU) .....	45
B. Pembahasan Konseling Konseli 2 (BAP) .....	46
C. Temuan – Temuan di Lapangan .....	48
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Simpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>53</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian Penerapan Pendekatan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk Mengatasi Motivasi Belajar yang Rendah Pada Peserta Didik SMA Negeri 1 Nalumsari	31
3.2 Kriteria Penyekoran Instrumen Motivasi Belajar .....	33
3.3 Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar .....	34
3.3 Kriteria Penilaian Motivasi Belajar .....	36
4.1 Hasil <i>Pretest</i> Peserta Didik XI IPS 2 .....	37
4.2 Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik XI IPS 2.....	38
4.3 Hasil Peningkatan Sampel Setelah diberikan <i>Treatment</i> .....	39
4.4 <i>Mann Whitney Test</i> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikiran Pendekatan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk Mengatasi Motivasi Belajar yang Rendah pada Peserta Didik SMA Negeri 1 Nalumsari .....	28
3.1 <i>Pretest-Posttest Design</i> .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Instrumen Skala Penilaian Motivasi Belajar .....	48
Uji Validitas.....	49
Uji Reliabilitas .....	49
Perhitungan Sampel .....	49

