

**PENGUNAAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
(REBT) UNTUK MENINGKATKAN *MINDSET* BELAJAR SISWA
DI SMP NEGERI 9 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**RIRIN YUSLIANA
NIM. 180213026
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2023 M/ 1445 H**

**PENGUNAAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
(REBT) UNTUK MENINGKATKAN *MINDSET* BELAJAR SISWA
DI SMP NEGERI 9 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) Universitas Islam
Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Sebagai Beban Studi untuk
Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu
Pendidikan Bimbingan Konseling

Diajukan Oleh:

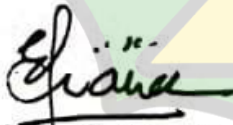
RIRIN YUSLIANA

NIM. 180213026

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

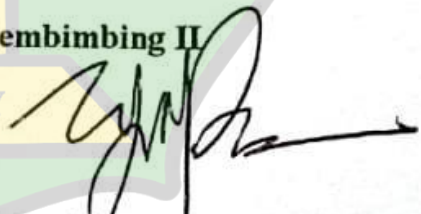
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Elviana, S. Ag., M. Si
NIP. 197806242014112001

Pembimbing II



Usfur Ridha, S. Psi., M. Psi
NIDN. 2006078301

**PENGUNAAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
(REBT) UNTUK MENINGKATKAN *MINDSET* BELAJAR SISWA
DI SMP NEGERI 9 BANDA ACEH**

SKRIPSI

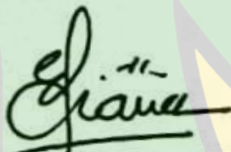
Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan
Lulus Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana
(S-1) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Pada Hari / Tanggal:

Kamis, 21 Desember 2023 M
14 Muharram 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Elviana, S.Ag., M.Si
NIP. 197806242014112001

Sekretaris,



Usfur Ridha, S.Psi., M. Psi
NIDN. 2006078301

Penguji I,



Muslima, M. Ed
NIP. 197202122014112001

Penguji II,



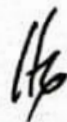
Nuzliah, M. Pd
NIDN. 2013049001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam - Banda Aceh



Prof. Safrul Muluk, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 19730102 199703 1 003



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ririn Yusliana
NIM : 180213026
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*
untuk Meningkatkan *Mindset* Belajar Siswa di SMP Negeri
9 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber ahli atau tanpa izin tanpa pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ilmiah ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.



Banda Aceh, 21 Desember 2023
yang menyatakan

Ririn Yusliana
Ririn Yusliana
NIM.18021302

ABSTRAK

Nama : Ririn Yusliana
NIM : 180213026
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan Konseling
Judul : Penggunaan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Mindset* Belajar Siswa
Tanggal Sidang : 21 Desember 2023
Tebal Skripsi : 133
Pembimbing I : Elviana, S.Ag., M.Si
Pembimbing II : Usfur Ridha, S. Psi., M. Psi.
Kata Kunci : *Mindset* Belajar, Konseling Kelompok, Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Mindset belajar merupakan pola pikir, keyakinan, dan pandangan yang dimiliki seseorang terhadap proses belajar itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *mindset* belajar siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-1 yang berjumlah 30 siswa. Adapun sampel berjumlah 8 orang siswa, pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan mengkategorikan siswa yang tingkat *mindset* belajar rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan uji-t. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan *mindset* belajar siswa sebelum dan sesudah digunakan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) di SMP Negeri 9 Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan *mindset* belajar siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh

Kata Kunci: *Mindset* Belajar, Konseling Kelompok, Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العلمين، و الصلاة والسلام على رسول الله، وعل اله واصحابه ومن والاہ، اما بعد

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat-Nya serta kesehatan kepada peneliti, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat beliau yang telah membimbing kita ke alam yang penuh ilmu pengetahuan ini, dengan segala kelemahan dan kekurangan akhirnya penulis dapat menyelesaikan sebuah karya ilmiah yang berjudul **Penggunaan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Mindset* Belajar Siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh.**

Skripsi ini ditulis untuk menyelesaikan tugas akhir yang merupakan salah satu syarat dalam rangka menyelesaikan studi sekaligus untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, Darussalam Banda Aceh. Dalam penulisan karya ilmiah ini, telah banyak pihak yang membantu penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Prof. Dr H. Mujiburrahman, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan kesempatan belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
2. Bapak Dr. Safrul Muluk, M.A. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/ karyawanati FTK Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan dan Konseling.

3. Ibu Muslima, S. Ag., M.Ed selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dan Ibu Elviana, S.Ag., M. Si, selaku sekretaris jurusan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
4. Ibu Elviana, S.Ag., M. Si. Selaku pembimbing I, dan Ibu Usfur Ridha, S. Psi., M. Psi., Psikologi. Selaku pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik, yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis untuk membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.
5. Kepada Bapak/Ibu Dosen dan seluruh Civitas Akademika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry yang telah banyak membantu serta mencurahkan ilmunya dan pengalamannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi sejak semester awal hingga sampai ke tahap penyusunan skripsi ini.
6. Staf Administrasi dan staf perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Ar-Raniry Banda Aceh.
7. Ucapan cinta dan terimakasih sebesar-besarnya penulis utarakan kepada Ayahanda Umar Salim Gea dan Ibunda Yusra Lauuli yang telah menyayangi serta memberikan kasih sayang dan pendidikan, serta sangat istimewa kepada Adik-adik saya Risna Yanti, Rahmad Mulyadi, Reza Aditya, Risyah Alkhairani, dan Rasya Muhammad Al-Fatih, yang selalu memberikan dukungan, semangat dan perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

8. Serta ucapan terimakasih kepada teman-teman seperjuangan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan angkatan 18, yang selama ini telah sama-sama memperjuangkan sebuah impian untuk menjadi konselor hebat dan telah banyak membantu peneliti, memberikan semangat dan doa kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua dukungan dan bimbingan yang telah diberikan selama ini menjadi keberkahan bagi kita semua, aamiin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna yang dikarenakan terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak guna memperbaiki kekurangan yang ada di waktu mendatang dan mampu memberikan kontribusi yang bernilai positif dalam bidang ilmu.

Banda Aceh, 17 Oktober 2022
Penulis,

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Ririn Yusliana
NIM.180213026

DAFTAR ISI

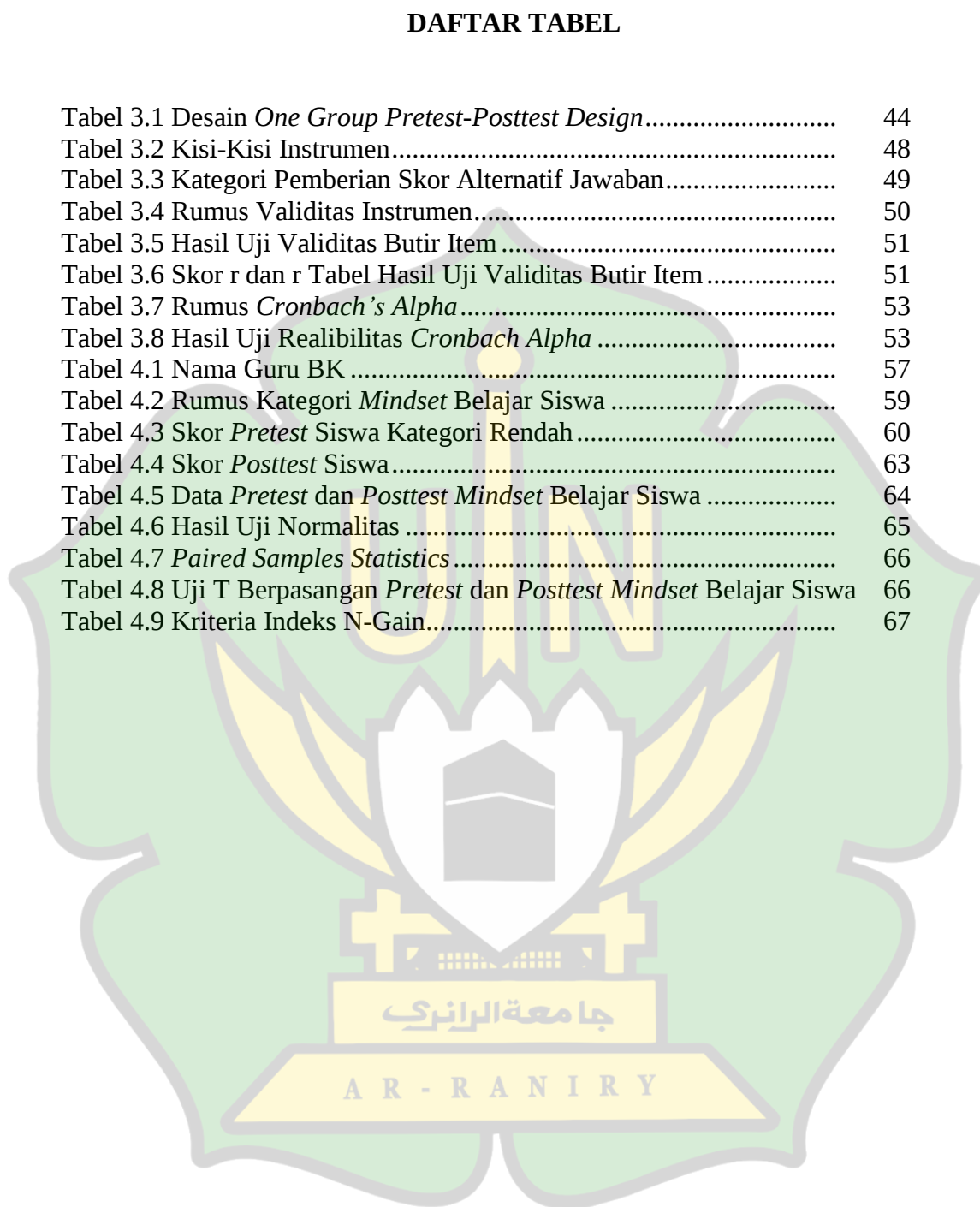
HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Hipotesis Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian	12
F. Definisi Operasional.....	13
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	16
A. Pengertian dan Tujuan Konseling Kelompok.....	16
B. Proses Pemberian Bantuan Melalui Konseling Kelompok	23
C. Pengertian dan Ciri-Ciri Teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	24
D. Teknik-Teknik Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	29
E. Langkah-Langkah Teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	32
F. Pengertian, Jenis-Jenis dan Ciri-Ciri <i>Mindset</i> Belajar	34
G. Apek-Aspek dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan <i>Mindset</i> Belajar	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Rancangan Penelitian.....	44
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	46
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
E. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Gambaran Lokasi Penelitian	58
B. Hasil Penelitian	59
1. Penyajian Data	59
2. Pengolahan Data.....	65
3. Interpretasi Data	69
C. <i>Mindset</i> Belajar Siswa dapat Meningkatkan dengan Penggunaan Teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Melalui Konseling Kelompok.....	70

BAB V PENUTUP	73
A. Simpulan	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	44
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen.....	48
Tabel 3.3 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	49
Tabel 3.4 Rumus Validitas Instrumen.....	50
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Butir Item	51
Tabel 3.6 Skor r dan r Tabel Hasil Uji Validitas Butir Item	51
Tabel 3.7 Rumus <i>Cronbach's Alpha</i>	53
Tabel 3.8 Hasil Uji Realibilitas <i>Cronbach Alpha</i>	53
Tabel 4.1 Nama Guru BK	57
Tabel 4.2 Rumus Kategori <i>Mindset</i> Belajar Siswa	59
Tabel 4.3 Skor <i>Pretest</i> Siswa Kategori Rendah	60
Tabel 4.4 Skor <i>Posttest</i> Siswa.....	63
Tabel 4.5 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Mindset</i> Belajar Siswa	64
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4.7 <i>Paired Samples Statistics</i>	66
Tabel 4.8 Uji T Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Mindset</i> Belajar Siswa	66
Tabel 4.9 Kriteria Indeks N-Gain.....	67



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Telah Selesai Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5 : Hasil Judgment Instrumen
- Lampiran 6 : Kisi-Kisi Instrumen
- Lampiran 7 : Hasil Validasi Instrumen
- Lampiran 8 : Hasil Realibilitas Instrumen
- Lampiran 9 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 10: Rencana Penelitian Layanan (RPL)
- Lampiran 11: Hasil *Pre-Test*
- Lampiran 12: Hasil Uji-T *Pretest-Posttest*
- Lampiran 13: Dokumentasi
- Lampiran 14: Riwayat Hidup Penulis



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mindset adalah kepercayaan-kepercayaan yang mempengaruhi sikap seseorang, sekumpulan kepercayaan, atau suatu cara berpikir yang menentukan perilaku dan pandangan, sikap dan masa depan seseorang. *Mindset* mempengaruhi perilaku, hal yang kita pikirkan akan menentukan hal-hal yang akan kita lakukan nantinya. Dweck mengatakan bahwa *mindset* yang diyakini individu sangat berpengaruh terhadap konsep harga diri (*self-esteem* atau *self-worth*), *self-efficacy*, strategi *coping stres*, tujuan yang ingin dicapai, dan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu.¹

Siswa yang memiliki *mindset* tinggi tidak akan mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan, mereka akan berusaha bertahan dalam menyelesaikan tantangan yang diberikan. Sebaliknya, siswa yang memiliki *mindset* belajar yang rendah tidak meyakini kemampuan yang dimilikinya akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas bahkan menganggap tugas yang diberikan sebuah ancaman untuk dirinya sehingga siswa akan langsung menyerah jika dihadapkan dengan masalah atau tugas yang sulit.

Ketika menghadapi tantangan pembelajaran jarak jauh, siswa harus memiliki pola pikir atau *mindset* yang baik, hal tersebut bertujuan agar bisa beradaptasi dengan situasi dan tetap berusaha dengan maksimal dalam proses pembelajaran untuk mendapatkan target-target yang ingin dicapai. Sebuah tulisan

¹ Devi Jatmika, "Webinar Growth-Mindset untuk Pembelajaran Online Pada Siswa SMA di Samarinda". *Jurnal of Community Services*. Vol. 1, No. 4, Tahun 2020, h. 189.

yang berjudul “*Growth Mindset, Revisited*” karya Carol S. Dweck memberikan pandangan bahwa *mindset* seseorang merupakan permulaan dari timbulnya motivasi dan prestasi seseorang. Dweck juga menjelaskan yaitu jika *mindset* pada seseorang berubah, kedepannya prestasi dari seseorang tersebut juga dapat ditingkatkan. Ketika seseorang memiliki keyakinan yaitu kemampuan yang dia punya dapat dikembangkan (*growth mindset*), akan lebih maju daripada seseorang yang berkeyakinan bahwa kemampuan dalam dirinya sudah menetap (*fixed mindset*).

Kegiatan pembelajaran harus memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan *sense of interest*, *sense of coriosity*, *sense of reality*, dan *sense of discovery* dalam mempelajari fakta untuk mencari kebenaran.² Diperlukan upaya-upaya sistematis dan intensif untuk memberdayakan diri dari peserta didik. Pemberdayaan diri sebaiknya dimulai dengan membangun konsep diri positif dan keyakinan yang harus mampu memposisikan dirinya sebagai individu yang berdaya dan tidak memandang dirinya dari perspektif negatif.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan berpikir peserta didik, satu diantaranya yaitu *mindset* dari peserta didik itu sendiri. Keyakinan atau *mindset* terhadap kemampuan belajar yang dimiliki akan menjadi seseorang sukses dalam pendidikan.³ Hasil Penelitian Blackwell dkk bahwa

² A. Wahab Jufri, “*Belajar dan Pembelajaran Sains*”, (Bandung: Pustaka Reka Cipta, 2013), h. 172.

³ Jennifer A. Mangels, *et.al*, Why do beliefs about intelligence influence learning succes? A Social Cognitive Neuroscience Model, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2006, h. 75.

mindset peserta didik berpengaruh terhadap nilai belajar. *Growth mindset* secara signifikan dapat meningkatkan skor prestasi dan nilai ujian peserta didik.⁴

Peserta didik dengan *growth mindset* meyakini bahwa untuk mendapatkan hasil yang optimal diperlukan kerja keras dan menjadikan kesalahan sebagai pembelajaran dan berusaha memperbaikinya.⁵ Penelitian dari Yuli Hartanti di tahun 2009 menjelaskan bahwa ada pengaruh positif antara *mindset* dan hasil belajar. Hal ini menunjukkan adanya 65,1% skor hasil belajar siswa ditentukan oleh *mindset* belajar siswa itu sendiri.⁶

Siswa yang memiliki *fixed mindset* menganggap bahwa inteligensi atau kepandaian mereka adalah hal yang menetap atau tidak dapat berubah. Akibatnya, ketika mereka menghadapi tugas baru, mereka cenderung memilih tugas yang mudah dan bisa menghasilkan nilai yang baik agar inteligensinya tidak terlihat buruk. Ketika mengalami masalah atau kegagalan, orang yang memiliki *fixed mindset* akan menganggap kegagalan sebagai konsekuensi dari inteligensi dan tidak berusaha banyak untuk menyelesaikan masalah mereka.

Peserta didik dengan *fixed mindset* cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah saat mengalami kemunduran, mengakibatkan kritik, dan melihat kesuksesan orang lain yang lebih besar darinya sebagai sebuah ancaman. Sebaliknya, siswa yang memiliki pemikiran berkembang (*growth mindset*)

⁴ Lisa S. Blackwell, Kali H. Trzesniewski and Carol Sorich Dweck, Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention, *Research in Child Development*, Vol. 7 (1), 2007, h. 259-260

⁵ Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Ter. Tim Penerjemah Baca, (Tangerang Selatan: Baca, 2019), h. 7-8.

⁶ Yuli Hartanti, "Pengaruh *Mindset* terhadap Hasil Belajar Kimia Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang", IAIN Walisongo, Semarang, 2009, h. 52.

meyakini bahwa mereka dapat mempelajari apa saja. Dalam proses pembelajaran yang dialaminya, mereka bisa meghadapi rintangan ataupun kegagalan, namun mereka memiliki pemikiran dan pemahaman bahwa jika terus berusaha dan tekun, maka mereka akan sukses. Seseorang dengan *growth mindset* akan mudah menentukan karir karena mereka mudah beradaptasi. Mereka bisa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi sehingga lebih mudah menentukan arah mana masa depannya.⁷ Ia akan berusaha mengembangkan dirinya dan belajar terus-menerus, sehingga seseorang dengan *growth mindset* akan lebih mudah beradaptasi. Menurut hasil penelitian dari pihak sekolah SMA di Samarinda menyatakan bahwa siswa selalu beranggapan dirinya tidak memiliki kemampuan, merasa tidak berharga dibandingkan orang lain merupakan gambaran *mindset* belajar yang rendah.⁸

Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Sela Pebriyanti pada tahun 2020 dengan judul “Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* pada Orangtua dalam Mendampingi Anak Belajar Masa Covid-19” menyimpulkan bahwa Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan mengimplementasikan REBT dalam kehidupan sehari-hari kepada klien cukup untuk mempengaruhi dan mengubah klien. bila tidak diberikan pendampingan klien memang mengaku merasakan kegalauan dalam diri seperti bingung, cemas, mengeluh atau tidak bisa mengontrol emosinya dengan baik. tentu saja cenderung menunjukkan kurangnya pemikiran rasional dan sikap atau perilaku yang kurang baik maka dengan itu dalam

⁷ Devi Jatmika, “*Webinar Growth-Mindset*,.....h. 190.

⁸ Chrisantiana, Trisa Genia, and Tessalonika Sembiring, “Pengaruh Growth dan Fixed Mindset Terhadap Grit Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Maranatha, Bandung”, *Humanistik (Jurnal Psikologi)* Vol. 1, No. 2. Tahun 2017, h. 133-146.

kesulitan dan kondisi yang dialami klien bagaimana menekan dan menghilangkan perilaku irasional yaitu dengan mencoba mengimplementasikan REBT dalam kehidupan sehari-hari.⁹

Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Chici Pratiwi, Isti Yuni Purwanti dan Muhammad Nur Wangid pada tahun 2021 dengan judul “Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Regulated Learning*” menyimpulkan bahwa 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, skor rata-rata dari *post-test*. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan dalam menganalisis masalah terutama dalam kegiatan belajar siswa dengan menggunakan teknik REBT telah mencapai hasil

⁹ Sela Pebriyanti. “Implementasi Rational Emotive Behavior Therapy pada Orangtua dalam Mendampingi Anak Belajar Masa Covid-19”. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*. Vol. 5, No. 2, Tahun 2020, h. 69.

yang ditargetkan dan program pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil.¹⁰

Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Anjar Trisno Wiyoto dan Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd. pada tahun 2018 dengan judul “Konseling Kelompok Pendekatan REBT untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Pulung Kabupaten Ponorogo” menyimpulkan bahwa Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tidak ada pengaruh konseling kelompok Pendekatan REBT terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMAN 1 Pulung Ponorogo. Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimen berupa *one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* atau sample bertujuan. Subjek penelitian ini adalah 5 siswa kelas XI IPS 2 SMAN 1 Pulung, yang memiliki kategori tinggi pada skor prokrastinasi akademik. Jenis Angket Yang digunakan adalah sudut tertutup. Analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan wilcoxon signed rank test dengan bantuan aplikasi SPSS 2.4. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah konseling kelompok Pendekatan REBT.¹¹ Berdasarkan hasil mean hitung pre-test dan mean post-test dan selisih antara mean pre test dan post test. H0 ditolak dan H1 diterima. Hasil dari hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat

¹⁰ Chici Pratiwi, Isti Yuni Purwanti & Muhammad Nur Wangid. “Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Meningkatkan Kemampuan Self Regulated Learning”. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*. Vol. 4, No. 1, Tahun 2021, h. 2.

¹¹ Anjar Trisno Wiyoto & Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd. “Konseling Kelompok Pendekatan REBT untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Pulung Kabupaten Ponorogo”. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA*, 2018, hlm. 1.

diterima, Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan konseling kelompok Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dapat dijadikan alternatif untuk membantu siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik yang tinggi, selain itu hasil analisis berdasar setelah perlakuan menunjukkan perubahan skor pada 5 subjek tersebut.

Salah satu fenomena *mindset* belajar yang sering terjadi seringkali siswa melihat dirinya memiliki kemampuan yang rendah, ia menilai kemampuan pembelajaran dirinya memiliki kekurangan dan memandang negatif pada kesalahan dan usaha yang dilakukan sehingga dia menyimpulkan bahwa dirinya tidak berdaya dan dianggap sebagai siswa yang rendah di kelasnya. Intervensi *growth mindset* yang dilakukan Paunesku, Dweck, Romero, Smith, Yeager dan Walton terhadap siswa SMA di Amerika menunjukkan pengaruhnya terhadap perubahan *belief* (percaya) siswa mengenai tugas-tugas akademik, sebagai suatu aktivitas yang berguna untuk sarana belajar serta berkembang. Siswa juga belajar bahwa otak manusia seperti otot yang tumbuh dan berkembang lebih kuat dengan terus berlatih.¹²

Mindset mempunyai pengaruh besar dalam mencapai kesuksesan dalam pembelajaran. Dan *mindset* juga berpengaruh terhadap prestasi siswa. Rendahnya *mindset* belajar siswa dapat menimbulkan masalah pada bidang kehidupan yaitu pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Siswa yang memiliki *mindset* rendah dalam kehidupannya diliputi dengan keraguan, mudah cemas, patah semangat dan tidak

¹² Wahidah, "Psycho Idea". *Jurnal Nasional*. Vol. 19, No. 1 Tahun 2021, h. 105.
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA>

yakin dengan kemampuannya. Ciri-ciri rendahnya *mindset* belajar siswa yaitu, tidak memiliki rasa percaya diri, mengeluh ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit, malu dan ragu siswa dalam menuangkan ide atau pendapatnya.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan menengah atas yang sudah mulai serius dalam belajar demi menata masa depan yang lebih cerah. Masa SMP merupakan masa-masa yang penuh dengan suka cita dalam belajar dan mengejar cita-cita. Di masa SMP tersebut sudah mampu dalam mengambil keputusan serta merencanakan seperti apa mereka ke depan. Dan bukan hanya itu, masa SMP juga merupakan masa-masa yang penuh dengan pertimbangan karena di masa SMP merupakan masa bergejolaknya keinginan untuk bermain dan juga merupakan masa pertumbuhan. Hal ini terjadi karena kurangnya *mindset* belajar yang dilakukan sehingga siswa akan mengalami masalah yang berkaitan dengan dirinya seperti siswa menjadi malas belajar, siswa tidak bisa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Pada masa remaja ini ada kaitannya dengan *mindset* belajar siswa.

Penanganan yang digunakan untuk meningkatkan *mindset* belajar yaitu melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Alasan memberikan konseling kelompok adalah untuk membantu siswa dalam mengembangkan dirinya secara optimal, bersifat pencegahan dan pengentasan masalah secara efisien dalam proses layanan kelompok. Konseling kelompok yaitu upaya pemberian bantuan yang bersifat

pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara berkelompok atau bersama-sama dari konselor kepada klien.¹³

Menurut peneliti konseling kelompok adalah proses bantuan yang dilakukan secara berkelompok dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan, penyembuhan, pencegahan dan ditujukan untuk memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Proses pemberian bantuan kepada siswa dilakukan untuk membantu siswa mengarahkan dirinya untuk melaksanakan tugas perkembangan dan mengatasi masalah yang muncul dalam dirinya. Salah satu permasalahan yang dialami oleh siswa adalah mengenai prestasi yang rendah, kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk itu peneliti memiliki solusi yang tepat untuk membantu siswa agar dapat meningkatkan *mindset* belajar siswa dengan layanan konseling kelompok dalam penggunaan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* dipilih untuk mengatasi kejenuhan belajar, karena *rational emotive behaviour therapy* membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional.

Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta

¹³ Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, (Jakarta, Kharisma Putra Utama, 2016), h. 19.

menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Berdasarkan wawancara salah satu guru Bimbingan Konseling dan Siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh, saya menanyakan kasus-kasus apa yang sering terjadi di sekolah tersebut, namun juga menanyakan hal tersebut kepada beberapa guru. Bahkan ketika seorang siswa melakukan kesalahan seperti berkelahi dengan teman dan sebagainya jika seorang siswa tidak dapat diingatkan maka siswa tersebut akan dikeluarkan dari sekolah. Kemudian saya juga menanyakan kepada beberapa siswa terkait mereka yang sering alpha sekolah mereka mengatakan bahwa terpengaruh dengan temannya yang tidak masuk sekolah, ada juga siswa yang mengatakan begadang semalaman karena bermain game, itu sebabnya siswa tersebut juga tidak masuk sekolah.

Berdasarkan hasil observasi pada saat peneliti menjalankan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) kurang lebih selama 2 bulan terdapat beberapa siswa yang memiliki *mindset* belajar yang rendah, seperti kurang yakin dengan kemampuan akademiknya, cenderung menghindari tantangan, ragu mencoba hal-hal baru, mudah menyerah saat mengalami kemunduran, mengakibatkan kritik, dan melihat kesuksesan orang lain yang lebih darinya sebagai sebuah ancaman, siswa cenderung tidak yakin akan potensi/ kemampuan dirinya, dan juga kurangnya kesadaran peserta didik untuk meluruskan *mindset* dalam pendidikan, bahwa pendidikan bukan hanya bertujuan akhir untuk mencari kerja. Kembali lagi kepada konsep pendidikan itu sendiri ialah memanusiakan manusia, yang artinya manusia

di didik untuk diarahkan sesuai minat dan bakat yang telah di miliki dan mengembangkan setiap potensi yang ada.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dapat meningkatkan *mindset* belajar siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan dilakukannya teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dapat meningkatkan *mindset* belajar siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban/ dugaan sementara atas pertanyaan penelitian yang kebenarannya akan diuji berdasarkan data yang dikumpulkannya.¹⁴ Penelitian yang secara teoritis memiliki kebenaran yang paling tinggi dan perlu adanya upaya pembuktian. Adapun kebenaran ini dapat dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan. Berdasarkan rumusan masalah diatas maka hipotesis yang diajukan dalam permasalahan ini adalah.

1. Hipotesis alternatif (Ha) : Ada perbedaan dalam penggunaan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk meningkatkan *Mindset* Belajar Siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh

¹⁴ Irwan Soeharto, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2010), h. 26.

2. Hipotesis nihil (H_0) : Tidak ada perbedaan dalam penggunaan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk Meningkatkan *Mindset* Belajar Siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian bermanfaat untuk memberikan wawasan cakrawala bagi pembaca
- b. Mampu memberikan dampak positif untuk meningkatkan *mindset* belajar siswa dengan penggunaan teknik *rational emotive behaviour therapy*
- c. Sebagai referensi atau pijakan pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk meningkatkan *mindset* belajar siswa

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peneliti
Agar dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan baru dalam penggunaan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk meningkatkan *mindset* belajar siswa
- b. Manfaat bagi siswa
Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi siswa untuk memahami dirinya secara baik serta dapat meningkatkan *mindset* belajar siswa

c. Manfaat bagi guru bimbingan dan konseling

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan kajian program studi bimbingan dan konseling terkait rumusan intervensi penggunaan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk meningkatkan *mindset* belajar siswa.

F. Definisi Operasional

1. Konseling Kelompok

Menurut Tohirin konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui dinamika kelompok agar tercapai perkembangan yang secara optimal.¹⁵ Menurut Samsul Munir Amin konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang mereka alami melalui dinamika kelompok.¹⁶ Menurut Latipun konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar.

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada siswa dengan tujuan untuk menyembuhkan, mencegah, sehingga dapat berkembang dan bertumbuh secara optimal. Dalam proses konseling kelompok siswa dapat bertukar pikiran dan pendapat, saling bekerja sama, meyakinkan diri sendiri menjadi lebih

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), h. 172.

¹⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), h. 292.

baik dan dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang di alami oleh anggota kelompoknya.

2. Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah salah satu teknik yang menaruh perhatian pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional (jahat) serta sekaligus tekanan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan dan berperasaan dan berperilaku sehingga individu akan menjadi lebih produktif dalam kehidupannya.¹⁷

Menurut peneliti pendekatan *rational emotive behaviour therapy* adalah pendekatan yang mengubah pemikiran irasional ke pemikiran rasional dan pendekatan ini lebih fokus terhadap pemikiran dari pada perasaan.

3. *Mindset* Belajar

Carol S. Dweck menyatakan bahwa kapasitas otak dapat dikembangkan. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir peserta didik, salah satunya yaitu *mindset* dari peserta didik itu sendiri. Keyakinan atau pola pikir terhadap kemampuan belajar yang akan dimiliki menjadikan seseorang sukses dalam pendidikan.¹⁸

¹⁷ Subaidi, Mohammad Anis. *IMPLEMENTASI TERAPI RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR DALAM MENANGANI KASUS SISWA KLEPTOMANIA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA AL-JAZIEL PADEMAWU PAMEKASAN*. Diss. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2013.

¹⁸ Jennifer A. Mangels, *et.al*, *Why do beliefs ababout intelligence influence learning success? A Social Cognitive Neuroscience Model*, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2006, h. 75.

Menurut Peneliti *mindset* adalah salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan berbagai keyakinan yang menyatu dan akhirnya membentuk cara memahami sesuatu, dunia dan diri sendiri.

Indikator *Fixed mindset* adalah memiliki keyakinan bahwa intelegensi, bakat, dan sifat adalah sebagai fungsi hereditas atau keturunan yang tidak bisa berubah, menghindari adanya tantangan, mudah menyerah, menganggap usaha tidak ada akan merubah keadaan, dan tidak mengambil manfaat dari kritik orang lain. Indikator *Growth mindset* diantaranya yaitu memiliki keyakinan bahwa intelegensi, bakat dan sifat bukan merupakan fungsi hereditas atau keturunan, menerima tantangan dan bersungguh-sungguh menjalankannya, tetap berpandangan ke depan dari kegagalan, berpandangan positif terhadap usaha, dan belajar dari kritik.

Menurut Gagne belajar merupakan kecenderungan perubahan pada diri manusia yang dapat dipertahankan selama proses pertumbuhan, belajar merupakan peristiwa yang terjadi dalam kondisi-kondisi tertentu yang dapat diamati, diubah dan dikontrol.¹⁹

Menurut peneliti belajar merupakan suatu proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen atau menetap karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya.

¹⁹ Rifqi Festiawan. “*Belajar dan Pendekatan Pembelajaran*”. (Universitas Jenderal Soedirman, 2020), h. 11.