

IMPLEMENTASI PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MEMBANTU MENGATASI KEBIASAAN TERLAMBAT SISWA SMA NEGERI 6 MODEL LUBUKLINGGAU

Desy Seplyana

Dosen Tarbiyah IAI Al-Azhaar, Lubuklinggau

dzycotbelly@gmail.com

Abstrak

Article History

Received : 03-09-2019

Revised : 04-09-2019

Accepted : 05-09-2019

Keywords :

School Late Habits, Rational-Emotive Approach, Behavior Therapy (REBT).

The purpose of this study are: 1. Describe the application of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) in helping to overcome late student habits, 2. Help overcome late habits models of SMA 6 Lubuklinggau through Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT). This type of research is Counseling Guidance Action Research. The research subjects were Grade X and XI students of SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau with 10 students. Data analysis uses qualitative techniques. research result; 1. The principal is expected to make policies to support the process of implementing an appropriate guidance and counseling program; 2. Counseling teachers carry out the task of solving the problem of late school habits through the process of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling.

Pendahuluan

Pada dasarnya pendidikan adalah proses sosialisasi menuju kedewasaan intelektual, sosial dan moral dengan kemampuan dan martabatnya sebagai manusia. Atas dasar itu hakikat pendidikan adalah interaksi manusia, membina dan mengembangkan potensi manusia yang berlangsung sepanjang hayat sesuai kemampuan dan

tingkat perkembangan individu, ada dalam keseimbangan antara kebebasan subjek didik dengan kewibawaan guru dan meningkatkan kualitas hidup manusia (Supriyono, 2013: 209).

Dalam Islam pendidikan tidak hanya dilaksanakan dalam batasan waktu tertentu saja, melainkan dilakukan sepanjang usia (*long life education*). Islam memotivasi pemeluknya untuk selalu meningkatkan kualitas keilmuan dan pengetahuan. Tua atau muda, pria atau wanita, miskin atau kaya mendapat porsi sama dalam pandangan Islam dalam kewajiban untuk menuntut ilmu (pendidikan). Bahkan bukan hanya pengetahuan yang terkait urusan *ukhrowi* saja yang ditekankan oleh Islam melainkan pengetahuan yang terkait dengan urusan duniawi juga.

Bimbingan konseling dan pendidikan tidak ada perbedaan, namun bimbingan konseling tidak identik dengan pendidikan. Kegiatan bimbingan konseling tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pendidikan secara keseluruhan. Sehingga pelaksanaan bimbingan konseling yang baik akan menjadi salah satu faktor keberhasilan dari kegiatan pendidikan, dituntut adanya pelayanan bimbingan konseling disekolah (Aqib, 2012: 28-31). Paradigma bimbingan dan konseling memandang bahwa setiap peserta didik/konseli memiliki potensi untuk berkembang secara optimal. Perkembangan optimal bukan sebatas tercapainya prestasi sesuai dengan kapasitas intelektual dan minat yang dimiliki, melainkan sebagai sebuah kondisi perkembangan yang memungkinkan peserta didik mampu mengambil pilihan atau keputusan secara sehat dan bertanggung jawab serta memiliki daya adaptasi tinggi terhadap dinamika kehidupan yang dihadapinya.

Layanan bimbingan konseling dilaksanakan oleh konselor atau guru bimbingan konseling sesuai dengan tugas pokoknya dalam upaya membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional, dan khususnya membantu peserta didik/konseli mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan kolaborasi dan sinergisitas kerja antara konselor atau guru bimbingan konseling, guru mata pelajaran, pimpinan sekolah/madrasah, staf administrasi, orang tua dan pihak lain yang dapat membantu kelancaran proses dan pengembangan peserta didik/konseli secara utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

Dalam proses pendidikan banyak sekali masalah yang dialami oleh peserta didik salah satunya adalah keterlambatan peserta didik, dan guru sangat berperan penting bagi proses pembelajaran disekolah. Selain guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling sangat berperan penting untuk mengatasi kebiasaan terlambat terutama kedisiplinan dalam hal tata tertib sekolah yang sering dilanggar oleh peserta didik.

Menurut *Elizabeth Hurlock* Kedisiplinan adalah seseorang yang belajar atau secara sukarela mengikuti seorang pemimpin sedangkan pengertian disiplin menurut kesediaan untuk taat kepada peraturan dan tata tertib yang telah di terapkan oleh lembaga pendidikan atau kepala sekolah (Hurlock, 2003 : 85).

Untuk mengatasi pelanggaran tata tertib sekolah seperti kebiasaan terlambat dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan salah satunya yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang merupakan aliran psikoterapi yang berdasarkan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai dan bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.

Hasil pra penelitian yang penulis lakukan di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau mempunyai tiga guru BK yaitu Bapak Drs. M. Budi Santoso, selaku guru BK kelas XII, Ibu Weliana S.Pd dan Bapak Syahrudiansyah, S.Pd selaku guru Bk kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. Berdasarkan wawancara dengan Bapak Drs. M. Budi Santoso, selaku guru BK kelas XII SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau bahwasanya pelanggaran tata tertib yang sering terjadi di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau adalah kebiasaan terlambat datang kesekolah (Seplyana, 2017) Dari data yang dihimpun dari pihak sekolah banyak faktor yang dapat menjadi penyebab siswa melakukan pelanggaran tata tertib sekolah seperti kebiasaan terlambat, antara lain:

1. Pengaruh teman;
2. Orang tua terlalu memanjakan anaknya;
3. Orang tua kurang memperhatikan anaknya;
4. Peserta didik yang belum memahami arti penting kedisiplinan.

Untuk mengatasi kebiasaan terlambat tersebut diperlukan peran guru BK yang lebih aktif-direktif. Senada dengan Komalasari yang menyatakan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

(REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut dapat diverbalisasi oleh konseli sendiri untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya (Komalasari, 2014: 215).

Adapun penelitian sebelumnya yang mengangkat persoalan kenakalan remaja dan kedisiplinan, penelitian yang dimaksud yaitu *Bimbingan Konseling Karir Dengan Terapi REBT Untuk Mewujudkan Self Regulated Learning Seorang Mahasiswa Broken Home Di Desa Gesikharjo Palang Tuban*. Hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling karir dengan REBT untuk mewujudkan *self regulated Learning* seorang mahasiswa broken home dikategorikan berhasil. Dalam hal ini dapat dilihat pada perubahan yang terjadi pada konseli yang pada mulanya kurang bisa meregulasi dirinya. Konseli sudah bisa membuat jadwal untuk membuat hari-harinya lebih bermanfaat. Dan konselipun sudah mulai membuat target untuk masa depannya. Saat ini konseli masih dalam proses perubahan untuk tidak banyak membuang-buang waktu. Konseli sudah memilih untuk kuliah sambil kerja dan sudah tidak sering-sering keluar dengan gengnya. Konseli merasa senang karena sudah bisa membuat ibunya tersenyum lagi dengan adanya perubahan yang meski belum banyak dilakukan konseli. (Sekar, 2016). Perbedaan yang akan peneliti lakukan dengan penelitian ini yaitu penerapan yang dilakukan menggunakan konseling kelompok dengan penerapan REBT.

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kebiasaan terlambat siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau.
- b. Untuk memperoleh informasi tentang perubahan sikap yang terjadi pada siswa dari implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kebiasaan terlambat siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau.
- c. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan pendekatan REBT di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau.

Manfaat yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Secara teoritis, yaitu untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan dan wawasan khususnya jurusan Bimbingan Konseling Islam dengan harapan dapat dijadikan salah satu bahan studi banding oleh peneliti lainnya dan bagi konselor sekolah dalam mengatasi kebiasaan terlambat disekolah serta dapat memberikan pengayaan teori yang berkaitan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).
- b. Secara praktis, yaitu penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif untuk:
 - 1) Peserta didik agar tidak melanggar tata tertib sekolah seperti kebiasaan terlambat.
 - 2) Guru dapat dijadikan acuan khususnya guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi pelanggaran tata tertib sekolah seperti kebiasaan terlambat.
 - 3) Sekolah agar memberikan pengaruh baik untuk memperbaiki kebiasaan terlambat siswa dan siswi.
 - 4) Orang tua dalam mendidik dan mengasuh putera-puterinya terutama dalam kedisiplinan.
 - 5) Penulis dapat menambah pengetahuan, memberikan pengalaman yang sangat besar yang menjadi bekal untuk menjadi calon konselor yang profesional dan menambah pengalaman secara langsung bagaimana penggunaan layanan bimbingan dan konseling yang baik dan menyenangkan.

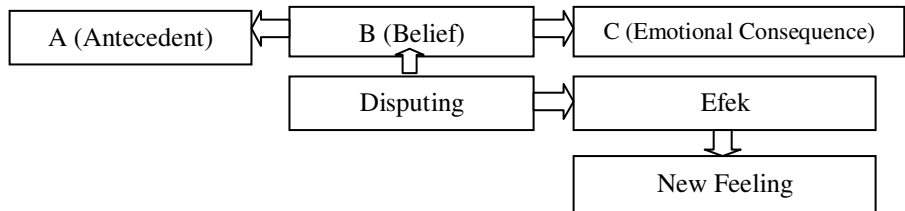
Behavioristik adalah gabungan dari beberapa teori belajar yang dikemukakan oleh ahli yang berbeda. Terapi behavioristik digunakan sekitar awal 1960-an atas reaksi terhadap psikoanalisis yang dianggap tidak banyak membantu mengatasi masalah klien. Adapun aspek penting dari pendekatan ini adalah bahwa perilaku dapat didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur. Pendekatan behavioristik merupakan pilihan utama yang dilakukan oleh para konselor yang menghadapi masalah spesifik seperti gangguan makan, penyalahgunaan obat, dan disfungsi psikoseksual (Lubis, 2012: 167-168).

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk menghapus pandangan hidup konseli yang mengalahkan dirinya dan membantu konseli dalam memperoleh

pandangan hidup yang lebih toleran dan rasional. Pada saat proses konseling, konselor berfungsi sebagai guru dan konseli sebagai murid. Sebagai guru, konselor senantiasa mengarahkan konseli agar mempelajari perilaku yang mengalahkan dirinya. Hubungan terapis dan konseli tidak esensial. Dalam konseling ini konseli diajak untuk memperoleh pemahaman atas masalah dirinya dan kemudian harus secara aktif menjalankan pengubahan perilaku yang telah mengalahkan diri (Dahlan, 2014: 61).

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di kembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE.

Bagan Teori REBT



Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, yaitu yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan (Arikunto, 2015: 209).

Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, bertujuan untuk membantu pembaca mengetahui apa yang terjadi dilingkungan dibawah pengamatan, seperti apa pandangan partisipan yang berada dilatar penelitian dan seperti apa peristiwa atau aktivitas yang terjadi dilatar penelitian (Emzir, 2014: 174).

Sumber Data

Sumber Data terbagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder. Data Primer melalui hasil wawancara dan juga kuesioner peneliti dengan narasumber. Sementara data Sekunder, data yang diperoleh peneliti dari catatan atau dokumentasi sekolah.

Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi (pengamatan)

Observasi dalam penelitian ini yaitu mengamati langsung di sekolah tentang bagaimana pelaksanaan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau dan bagaimana keadaan lingkungan sekolah berikut sarana dan prasarannya. Observasi berperan serta (*participant observation*) yaitu peneliti terlibat langsung dengan aktivitas orang-orang yang sedang diamati.

b. Wawancara (interview)

Teknik pelaksanaannya wawancara terpimpin yaitu wawancara yang menggunakan pokok-pokok yang diteliti (Ahmadi, 2014)

c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini, metode dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data tentang kondisi objektif sekolah seperti sejarah berdirinya, visi dan misi, RPL/modul/sop/foto, keadaan guru, keadaan peserta didik dan keadaan sarana prasarana.

Analisis Data

Miles dan Huberman mengungkapkan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas (Miles, 2014: 57). Reduksi data, Display (Penyajian Data), Penarikan Kesimpulan (Verifikasi).

Teknik Pengujian Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan data yang diperlukan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang dipergunakan, yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), keberuntungan (*dependability*) dan kepastian (*confirmability*) (Sugiono, 2014: 288).

Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dari guru Bimbingan Konseling dan siswa dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan siswa yang mengalami masalah kebiasaan terlambat di

SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. Dalam pelaksanaannya peneliti mengambil sampel kelas X dan XI.

Implementasi Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau

Upaya mengatasi kebiasaan terlambat di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau, berdasarkan hasil wawancara dengan koordinator BK Ibu Weliana, S.Pd dimana beliau menjelaskan bahwa: Upaya dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa yang kami lakukan melalui pendekatan pikiran, perasaan dan perilaku. Hal ini dilakukan dalam bentuk program yang berkelanjutan. Program ini terintegrasi ke dalam program tahunan sekolah dibidang kesiswaan. Disamping itu juga dilakukan kegiatan layanan bimbingan konseling kelompok khususnya bagi siswa yang terlambat. Kegiatan layanan bimbingan konseling ini dilakukan oleh guru BK baik pada siswa secara individu maupun kelompok (Weliana, 2017)

Melalui program tahunan sekolah secara berkelanjutan, yaitu melaksanakan pembinaan dengan menggunakan pendekatan pikiran, perasaan dan perilaku. Strategi yang diprogramkan sekolah dilaksanakan melalui dua pendekatan yaitu: program sekolah melalui layanan bimbingan konseling dan program sekolah bidang kesiswaan. Dalam program sekolah melalui layanan bimbingan konseling kelompok, dimana materi pendekatan yang digunakan salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) kedalam jam pelajaran setiap minggu untuk kelas XI sesuai dengan kurikulum sekolah dan diluar jam pelajaran untuk kelas X. Sedangkan untuk program sekolah bidang kesiswaan merupakan kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan karakter yang meliputi: bidang olahraga, bidang seni, bidang Agama, bidang akademik dan bidang kepramukaan.

Dalam teori Albert Ellis (Corey, 2013: 470), pelaksanaan Konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdiri dari 4 langkah yaitu:

- a. Langkah pertama, dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Disini klien harus belajar memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak arasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai

- propagandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada langkah ini peran konselor menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikir yang logis.
- b. Langkah kedua, peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling *rational emotive* ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien, emosional yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis. Oleh karenanya, klienlah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.
 - c. Langkah ketiga, pada langkah ini konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjuk pada klien bagaimana proses ketidaklogisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.
 - d. Langkah keempat, peranan konselor mengembangkan pandangan-pandangan realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.

Upaya sekolah khususnya guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi kebiasaan terlambat di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Weliana, S.Pd selaku guru Bimbingan Konseling menjelaskan bahwa: Upaya yang dilakukan untuk membantu siswa memahami diri dan lingkungannya, membantu siswa agar mampu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya, membantu siswa mengatasi masalah yang dialaminya dan membantu siswa memelihara dan menumbuh kembangkan berbagai potensi positif yang dimilikinya.

Layanan Bimbingan Konseling di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau selain untuk menyelesaikan masalah kebiasaan terlambat atau masalah yang dialami siswa juga diarahkan dalam perubahan pikiran, perasaan dan perilaku siswa yaitu pembentukan karakter siswa. Karakter yang diinginkan oleh SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau yaitu karakter siswa yang baik, unggul dan berkualitas, mengarah keperubahan positif bagi kemajuan dan perkembangan siswa dan sekolah.

Kegiatan layanan konseling yang sedang dilaksanakan adalah layanan konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Layanan dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini merupakan salah satu upaya guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. Layanan dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa dilakukan secara berkelompok dan dilaksanakan pada saat jam pelajaran kosong atau setelah kegiatan belajar mengajar usai bagi siswa kelas XI dan pada jam Bimbingan Konseling bagi siswa kelas X baik di ruang kelas, di ruang Bimbingan Konseling, ataupun di masjid (Weliana, 2017).

Adapun pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau, Ibu Weliana, S.Pd. mengemukakan bahwa ada beberapa tahapan dalam konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa kelas X dan XI yang sedang dilaksanakan di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. Tahapan-tahapan tersebut yaitu sebagai berikut:

a). Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan dimana siswa yang memiliki kebiasaan terlambat dikumpulkan secara bersamaan. Tahap pembentukan ini adalah upaya guru Bimbingan Konseling dalam menanamkan kepercayaan kepada siswa akan pentingnya layanan bimbingan konseling. Dalam hal ini siswa diberi penjelasan mengenai pengertian, tujuan, asas, cara pelaksanaan dan manfaat layanan bimbingan konseling kelompok.

Pada tahap pembentukan ini guru Bimbingan Konseling harus mampu meyakinkan siswa. Kemudian guru Bimbingan Konseling memberikan motivasi agar siswa memiliki kedekatan baik kepada

guru Bimbingan Konseling maupun sesama siswa sehingga siswa tidak merasa malu untuk mengungkapkan pendapat atau masalah yang dihadapinya.

b). Tahap Peralihan

Setelah tahap pembentukan dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan. Tahap ini merupakan tahapan penting yang menjadi jembatan tahapan selanjutnya. Sehingga dalam tahap ini guru Bimbingan Konseling harus berupaya semaksimal mungkin untuk dapat memperoleh informasi secara detail tentang permasalahan yang dihadapi siswa. Guru Bimbingan Konseling mengajak siswa mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini siswa dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat diubah sehingga tercapai perilaku yang lebih baik.

c). Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap sebenarnya dalam pelaksanaan konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Guru Bimbingan Konseling mengupayakan agar permasalahan siswa dapat teratasi dan siswa tidak melakukan perilaku yang sama serta mengupayakan agar siswa mencurahkan segala permasalahan yang dihadapi dan mencari penyelesaian permasalahan tersebut secara bersama-sama.

Pada tahap kegiatan ini, menurut Ibu Weliana, S.Pd. guru Bimbingan Konseling dan siswa bekerja sama untuk mencari solusi penyelesaian masalah dengan berdiskusi, saling tukar pengalaman berkaitan dengan permasalahan, dan pengutaraan masalah secara bebas namun terarah sesuai dengan permasalahan. Saling membantu, saling menerima, saling memotivasi, saling menguatkan dan berusaha menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Siswa dibantu untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan makna hidup yang rasional sehingga tidak terjebak kedalam pemikiran irrasional mereka sendiri. Disinilah guru Bimbingan Konseling menanamkan kepada siswa betapa pentingnya kedisiplinan diri (Weliana, 2017).

d). Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran dilaksanakan untuk melihat apakah layanan bimbingan konseling yang telah dilaksanakan dapat

memberikan perubahan perilaku bagi siswa. Perubahan perilaku diwujudkan sebagai dampak implementasi dari layanan bimbingan konseling.

Upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling yaitu memusatkan pembahasan siswa agar mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari dalam layanan bimbingan konseling kelompok dalam kehidupan nyata sehari-hari. Guru Bimbingan Konseling juga memberikan penguatan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh siswa.

Perubahan Sikap Yang Terjadi Pada Siswa Dari Implementasi Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau

Setelah melaksanakan layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) berkaitan dengan perubahan perilaku. Ibu Weliana, S.Pd. menyatakan bahwa:

“Perubahan perilaku siswa ditunjukkan dengan banyak hal, antara lain kita dapat melihat perubahan perilaku siswa, bisa juga dengan melakukan wawancara ulang untuk memahami nilai-nilai positif yang mereka dapat setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling. Siswa yang awalnya suka melanggar disiplin terutama kebiasaan terlambat menjadi lebih disiplin, siswa yang tadinya banyak melakukan penyimpangan menjadi lebih baik dan teratur setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) (Weliana, 2017).”

Ibu Weliana, memaparkan bahwa memang bimbingan konseling kelompok memberikan layanan yang maksimal untuk berperan aktif dalam pembentukan perilaku positif pada siswa sehingga dapat bermanfaat bagi siswa itu sendiri, orang tua dan sekolah. Bimbingan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi kebiasaan terlambat. Selain itu, ada beberapa upaya yang juga dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau dalam mengatasi kebiasaan terlambat yaitu dengan pemberian saran, nasehat dan motivasi untuk lebih disiplin dalam segala hal. Semua itu

dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling agar siswa memiliki motivasi dan kedisiplinan dalam kegiatan belajar mengajar sehingga terhindar dari perilaku menyimpang.

Setelah melaksanakan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau melakukan upaya sebagai berikut:

a. Pemantauan Diri

Dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling yang bekerja sama dengan orang tua, guru mata pelajaran, wali kelas, pihak sekolah dan siswa itu sendiri. Kegiatan ini dilakukan guru Bimbingan konseling untuk memantau segala sesuatu yang berkaitan dengan siswa, baik didalam maupun diluar sekolah. Hal ini dilakukan agar pelaksanaan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kebiasaan terlambat siswa dapat terlaksana dengan baik dan mampu memberikan penyelesaian masalah.

b. Penguatan Positif

Memberikan pemahaman kepada siswa untuk menghindari terlambat dengan cara mengajak siswa berdiskusi mencari pemecahan masalah kebiasaan terlambat. Setelah siswa mengungkapkan cara dalam mengatasi terlambat, guru Bimbingan Konseling memberikan penguatan pujian dan motivasi agar perilaku siswa berubah sesuai dengan yang diharapkan.

c. Kontrak atau Perjanjian Dengan Diri Sendiri

Upaya guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau dalam membantu mengatasi kebiasaan terlambat kelas X dan XI dengan disaksikan oleh pihak sekolah serta orang tua sehingga siswa tidak terlambat seperti sebelumnya. Keberadaan orang tua siswa bukan untuk menjatuhkan siswa didepan orang tua tetapi untuk melakukan pemantauan secara bersama-sama terhadap perilaku siswa.

d. Saran dan Nasehat

Dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau kepada siswa berupa saran dan nasehat kepada siswa agar siswa melakukan aktivitas yang mendukung belajarnya, menyarankan agar dapat mengatur waktu dengan baik dan memiliki perilaku yang baik.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling ada tahap evaluasi diri yaitu siswa

mengamati tingkah lakunya sendiri dan membandingkan dengan target yang dicapai. Kemudian guru Bimbingan Konseling memberikan pemahaman kepada siswa agar siswa memahami kegiatan layanan bimbingan konseling yang sedang dilaksanakan dan menghindari perilaku-perilaku yang tidak sesuai dengan aturan tata tertib yang ada di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau.

Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Implementasi Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau

Dalam pelaksanaan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau tentu ada faktor pendukung dan penghambatnya, seperti pernyataan Ibu Weliana, S.Pd. selaku guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau:

“Dukungan yang saya dapatkan dari sekolah dalam pelaksanaan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau yaitu diberikannya waktu, fasilitas dan kepercayaan sehingga saya bebas bergerak dalam pelaksanaan layanan. Selain itu ada beberapa faktor yang menghambat dalam melaksanakan konseling yaitu waktu yang ada masih belum cukup untuk memaksimalkan konseling, kemudian banyaknya siswa yang terlambat dan kurangnya kesadaran diri baik dari siswa sendiri maupun dari orang tua siswa. Namun dalam hal ini saya selalu mengupayakan pemecahan dan penanganan masalah siswa. (Weliana, 2017)”

Pihak sekolah memang sangat mendukung adanya pelaksanaan bimbingan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) agar siswa meninggalkan kebiasaan terlambatnya. Selain guru Bimbingan Konseling, ada banyak komponen lain yang terlibat serta mendukung pelaksanaan bimbingan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), seperti kepala sekolah, waka kesiswaan, waka kurikulum, wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua dan siswa itu sendiri. Ada beberapa faktor pendukung terlaksananya konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa yaitu

waktu, fasilitas dan kepercayaan. Semua itu dimanfaatkan oleh guru Bimbingan Konseling dalam memaksimalkan pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) agar siswa mulai mentaati tata tertib sekolah dan meninggalkan kebiasaan terlambat.

Dalam pelaksanaan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa, guru Bimbingan Konseling menemukan kesulitan yang menghambat pelaksanaan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Faktor penghambat tersebut sebagai berikut:

a. Minimnya Waktu

Masih kurangnya waktu yang ada untuk memaksimalkan pelaksanaan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) khususnya kelas XI yang masih menggunakan KTSP sehingga tidak ada jadwal tertulis untuk masuk kedalam kelas kecuali pada jam pelajaran kosong yang berbeda dengan kelas X dengan Kurikulum 2013 karena mengatasi kebiasaan terlambat tidak bisa dilakukan secara singkat dan instan. Dalam mengatasi kebiasaan terlambat harus dilakukan secara terus menerus agar siswa tidak mengulangi kebiasaan buruk tersebut dan terhindar dari perilaku menyimpang.

b. Banyaknya Siswa Terlambat

Upaya guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa masih belum maksimal karena banyak siswa yang melanggar tata tertib sekolah khususnya terlambat dan dari kelas yang berbeda-beda pula. Namun hal ini tidak menyurutkan semangat guru Bimbingan Konseling dalam melaksanakan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau.

c. Kurangnya Kesadaran

Guru Bimbingan Konseling selain harus merubah pemikiran siswa agar lebih rasional juga harus memberi penguatan yang maksimal agar siswa menyadari betapa pentingnya pendidikan dalam mencapai cita-cita. Ada saja siswa yang masih tidak mau mendatangi guru Bimbingan Konseling, masih ada saja siswa yang tidak mau mendengarkan nasehat dari guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. Kurangnya kesadaran siswa akan pendidikan

inilah yang menjadi faktor penghambat pelaksanaan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Selain itu, kurangnya kesadaran dari beberapa orang tua siswa sehingga orang tua tidak peduli dengan apa yang dilakukan oleh siswa baik itu perilaku yang baik atau yang buruk.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling memang tidak berjalan lancar seperti apa yang telah direncanakan dikarenakan selain adanya faktor pendukung juga banyak faktor penghambatnya. Namun semua itu tidak menyurutkan bahkan menghilangkan semangat guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 6 Lubuklinggau dalam mengatasi kebiasaan terlambat siswa. Semua itu dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling dengan tanggung jawab agar siswa terhindar dari perilaku menyimpang yang tidak sesuai dengan Misi SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau yaitu: Menumbuhkan dan menerapkan pendidikan berbasis karakter.

Simpulan

Implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kebiasaan terlambat siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Pelaksanaan layanan bimbingan konseling tersebut mendukung perubahan sikap siswa dari implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kebiasaan terlambat siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau yaitu dengan cara: pemantauan diri, penguatan positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri serta saran-saran pemberian nasehat agar siswa tidak mengulangi pelanggaran tata tertib sekolah terutama kebiasaan terlambat.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kebiasaan terlambat siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau tentu ada faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung yang ada di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau yaitu: adanya waktu, diberikannya fasilitas dan kepercayaan penuh dari pihak sekolah. Sedangkan faktor penghambat yaitu: minimnya

waktu, banyaknya siswa terlambat dan kurangnya kesadaran baik dari siswa itu sendiri maupun dari orang tua siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abudan Widodo Supriyono. 2014. *Psikologi Belajar*, Rineka Cipta: Jakarta.
- Aqib, Zainal. 2012. *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling Disekolah*, Yrama Widya: Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta: Jakarta.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*, Refika Aditama: Bandung.
- _____,. 2013. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, IKIP Semarang Press: Semarang.
- Dahlan, Syarifuddin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Emzir,. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Rajawali Pers: Jakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. 2010. *Perkembangan Anak*, Erlangga: Jakarta.
- Kaelan,. 2003. *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*, Paradigma: Yogyakarta.
- Komalasari, Gantina. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*, PT Inseks: Jakarta.
- Lubis, Namora Lumongga. 2012. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Kencana: Jakarta.
- Meleong,. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*,: Remaja Rosdakarya: Bandung.

- Miles, M.B. dan Huberman. 2014. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, UIPress: Jakarta.
- Mulyadi,. 2010. *Diagnosis Kesulitan Belajar & Bimbinann Terhadap Kesulitan Belajar Khusus*, Nuha Litera: Yogyakarta.
- Mulyasa,. 2011. *Manajemen Pendidikan Karakter*, Sinar Grafika Offset: Jakarta.
- Nashrullah Febrian Amir,. 2015. *Konseling kelompok Dengan Pendekatan Realitas Sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurbuco Cholid dan Abu Achmadi. 2014. *Metode Penelitian*, Bumi Aksara: Jakarta.
- Sekar Kinanti Maharani. 2016. *Bimbingan Konseling Karir Dengan Terapi REBT Untuk Mewujudkan Self Regulated Learning Seorang Mahasiswa Broken Home Di Desa Gesikharjo Palang Tuban*, Thesis, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sugiyono,. 2014. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*, Alfabeta: Bandung.
- — — — , 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta: Bandung.
- Sukardi,. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, Bumi Aksara: Jakarta.
- Sukmadinata Nana Syaodih,. 2007. *Bimbingan dan Konseling Dalam Praktek*, Maestro: Bandung.
- Undang-undang. 2011. Dasar Republik Indonesia NO. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), Sinar Grafika: Jakarta.

Usman, Nurdin. 2002. *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, Grasindo: Jakarta.

Wahab Abdul, Solichin, *Pengantar Analisis Kebijakan Publik*, Malang: Malang press, 2008.

Weliana, *Hasil Pengamatan dan Wawancara dengan Guru BK, SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau*, 9 Mei 2017