

# Analisis Motivasi Belajar Rendah Siswa Selama Masa Pandemi dan Penanganannya ( Studi Kasus di SMA Negeri 8 Makassar)

Analysis Of Student Low Learning Motivation During The Pandemic And Handling  
(Case Study at SMA Negeri 8 Makassar)

Rusniyanti<sup>1</sup>, Abdullah Pandang<sup>2</sup>, Suciani Latif<sup>3</sup>

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
Staf Pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
Staf Pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden: [rusniyanti427@gmail.com](mailto:rusniyanti427@gmail.com)

## Abstrak

**Rusniyanti, 2021.** Analisis Motivasi Belajar Rendah Siswa Selama Masa Pandemi dan Penanganannya (Studi Kasus di SMA Negeri 8 Makassar). Skripsi. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Bapak Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Ibu Suciani Latif, S.Pd., M.Pd).

Penelitian ini membahas tentang motivasi belajar rendah siswa selama masa pandemi di SMA Negeri 8 Makassar. Kajian utama dari penelitian ini adalah: (1) Gambaran motivasi belajar rendah pada peserta didik berinisial BN di SMA Negeri 8 Makassar. (2) Faktor yang menyebabkan peserta didik berinisial BN mengalami motivasi belajar rendah di SMA Negeri 8 Makassar. (3) Upaya penanganan motivasi belajar rendah pada peserta didik berinisial BN di SMA Negeri 8 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data instrumen melalui wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Gambaran motivasi belajar rendah yang dirasakan selama masa pandemi peserta didik berinisial BN di SMA Negeri 8 Makassar meliputi kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, mudah bosan dengan kegiatan pembelajaran, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran tidak terlalu penting untuk mengikuti pembelajaran.. (2) Faktor yang menyebabkan motivasi belajar rendah selama masa pandemi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. (3) Upaya yang dapat dilakukan terhadap subjek yang mengalami motivasi belajar rendah adalah dengan pemberian konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Self talk* untuk meeningkatkan motivasi belajar rendah peserta didik berinisial BN selama masa pandemi di SMA Negeri 8 Makassar.

**Kata Kunci:** Motivasi Belajar Rendah, Masa Pandemi, Konseling REBT, Teknik *self talk*

## Abstract

**Rusniyanti, 2021.** Analysis Of Student Low Learning Motivation During The Pandemic And Handling (Case Study At SMA Negeri 8 Makassar). Essay. Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education. Makassar State University (supervised by Mr. Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd and Mrs. Suciani Latif, S.Pd., M.Pd).

This study discusses the low learning motivation of students during the pandemic at SMA Negeri8 Makassar. The main studies of this research are: (1) description of the low learning motivation in students with the initials BN at SMA Negeri 8 Makassar. (2) The factors that cause students with the initials BN to experience low learning motivation at SMA Negeri 8 Makassar. (3) Efforts to handle low learning motivation for students with the initials BN at SMA Negeri 8 Makassar. This research is a qualitative approach with the type of clinical case study research. Data collection is through interviews and documentation. Data analysis used descriptive with triangulation technique. The results obtained are: (1) a description of the low learning motivation felt during the pandemic period of students with the initials BN at SMA Negeri 8 Makassar including : lack of enthusiasm in participating in learning, easily bored with learning activities, always delaying doing assignments, easily giving up to solve lesson problems, do not focus on paying attention to teacher and consider learning not too important to follow the lesson. (2) Factors that cause low learning motivation during the pandemic are internal factors and external factors . (3) Efforts that can be made to subjects who experience low learning motivation are by providing *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) counseling with the *Self talk* techniques to increase low learning motivation of students with the initials BN during the pandemic at SMA Neegeri 8 Makassar.

**Keywords :** Low Learning Motivation, Pandemic Period, REBT Counseling, Self talk technique

## 1. PENDAHULUAN

Selama masa pandemi Kegiatan Belajar dan Mengajar (KBM) tidak dilakukan secara tatap muka tetapi dinamakan *Via daring* yang mengharuskan peserta didik belajar dari rumah. Selama belajar dari rumah banyak peserta didik mengalami bosan dan kurang semangat untuk melakukan pembelajaran daring. Fenomena di masa pandemi ini salah satunya adalah masalah motivasi belajar rendah.

Sari & Rusmin (dalam Permata, 2021) dalam hasil penelitiannya mengatakan bahwa jika dalam pembelajaran tatap muka guru mampu menciptakan suasana kelas kondusif untuk menjaga motivasi belajar siswa agar pembelajaran dapat tercapai karena suasana kelas memiliki pengaruh yang signifikan dengan motivasi belajar. Namun kondisi pembelajaran daring menyebabkan motivasi belajar siswa dapat menurun mempengaruhi hasil belajar siswa bahkan masalah motivasi belajar di masa pandemi ini ada sebagian siswa kurang termotivasi, hal tersebut dapat dilihat dari tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan melalui virtual serta tidak ada niat mengerjakan tugas yang diberikan dan siswa kurang begitu semangat menghadapi pembelajaran.

Menurut Winata (dalam Susilawati, 2011) Motivasi belajar rendah adalah tidak adanya dorongan dalam diri siswa dalam melakukan kegiatan belajar dan tidak adanya arahan untuk belajar membuat tidak ada semangat dalam diri siswa sehingga tujuan yang dikehendaki tidak dapat tercapai.

Pembelajaran daring juga terjadi pada salah satu sekolah yang ada di kota Makassar tepatnya di SMA Negeri 8 Makassar. Menurut guru BK di sekolah sebelum masa pandemi ini banyak peserta didik semangat untuk belajar dan rajin mengerjakan tugas yang diberikan guru sedangkan untuk di masa pandemi ini ada beberapa peserta didik menjadi kurang semangat belajar dan kesulitan menangkap materi dalam mengikuti pelajaran yang menyebabkan proses pembelajaran daring menjadi tidak efektif.

Peneliti melakukan wawancara awal bersama guru BK dan 3 peserta didik di SMA Negeri 8

Makassar. Hasil yang didapatkan berdasarkan catatan guru BK dan wawancara awal bersama 3 peserta didik dan guru BK adalah peserta didik yang dipilih untuk menjadi subjek penelitian yaitu peserta didik berinisial BN yang teridentifikasi memiliki gejala motivasi belajar rendah yang cukup parah dan perlu penanganan segera dari guru bimbingan dan konseling, sedangkan 2 peserta didik lainnya juga teridentifikasi memiliki gejala motivasi belajar rendah akan tetapi tidak separah peserta didik BN.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa BN selama belajar dari rumah merasa mudah bosan dengan kegiatan pembelajaran, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran tidak terlalu penting untuk mengikuti pembelajaran. Sesuai dengan (Handu, 2011) gejala siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, antara lain : Cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar, kurang semangat dalam belajar, perhatiannya tidak fokus pada pembelajaran dan hal-hal yang membuat diri merasa kesulitan dalam memecahkan soal, menunda mengerjakan tugas sekolah.

Menurut Hamalik (2017 : 23) Faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi belajar yaitu : sikap dari guru yang tidak bervariasi saat memberikan pembelajaran, pengaruh dari orang lain yang mengganggu konsentrasi siswa, rendahnya kemampuan untuk belajar yang mengalami kelambatan memahami pelajaran, suasana yang kurang efektif saat belajar, dan masih lemahnya tingkat kesadaran diri siswa. Motivasi belajar jika menurun akan memberikan pengaruh besar dalam perubahan diri siswa.

Menurut Pasulu, Muhammad Hasby & Rosmalah (2021) dalam hasil penelitiannya mengatakan pengaruh *smartphone* memang sangat besar dalam kehidupan pada masa pandemi covid-19 ini. Situasi yang mengharuskan siswa untuk mempunyai *smartphone* sendiri ataupun *smartphone* orang tua yang membuat siswa menjadi kecanduan *smartphone* dapat dengan mudah mempengaruhi

motivasi belajar siswa dan membuat siswa sulit untuk fokus pada pembelajaran.

Motivasi belajar rendah tersebut memberikan dampak terhadap peserta didik yaitu membuat proses belajar menjadi terganggu sehingga hasil prestasi belajar menjadi menurun, merasa kecewa terhadap diri sendiri, mengecewakan orang tua, kehadiran menurun.

Fenomena yang terjadi dilapangan pada subjek BN, maka yang didapatkan bahwa peserta didik BN mengalami motivasi belajar rendah. Faktor penyebab motivasi belajar rendah yang terjadi pada BN disebabkan oleh pengaruh handphone yang berlebihan, proses pembelajaran monoton yang menganggap bahwa pembelajaran tidak penting, rendahnya kemampuan dalam memahami pelajaran karena menganggap dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan pembelajaran pelajaran yang berhubungan dengan perhitungan dan biologi itu susah, malas mengikuti pembelajaran karena tidak adanya keinginan yang kuat dalam diri untuk belajar, kurang aktif dalam proses pembelajaran karena menganggap ada teman yang akan menolong dan lingkungan yang kurang kondusif menyebabkan konsentrasi untuk belajar menjadi terganggu. Dari beberapa faktor diatas, maka muncul berbagai gejala motivasi belajar rendah pada BN yaitu kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pelajaran tidak penting.

Beberapa faktor penyebab dan gejala motivasi belajar rendah di atas yang dialami oleh peserta didik BN, peneliti memfokuskan untuk memilih tiga faktor penyebab motivasi belajar rendah pada BN untuk diberikan penanganan, yaitu Kurangnya kemampuan dalam memahami pelajaran karena menganggap bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan pembelajaran yang berhubungan dengan perhitungan dan biologi itu susah sehingga BN mudah menyerah dan selalu menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah. Pembelajaran yang monoton karena menganggap bahwa proses pembelajaran tidak penting sehingga BN tidak fokus memperhatikan

guru yang menjelaskan pelajaran. Kurang aktif dalam proses pembelajaran karena menganggap ada teman yang akan menolong dan merasa kurang semangat serta mudah bosan mengikuti pembelajaran.

Peneliti memilih ketiga faktor tersebut karena dari gejala-gejala yang dialami peserta didik BN tersebut disebabkan pemikiran yang keliru karena peserta didik BN mengembangkan cara berpikir irasional. Maka dari itu peneliti memilih solusi atau intervensi untuk masalah motivasi belajar rendah BN dengan menggunakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu membantu peserta didik mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Dalam Konseling REBT peneliti memilih teknik *Self Talk* agar dapat membantu peserta didik untuk lebih memiliki pemikiran yang rasional dengan membantu memfokuskan pada hal-hal yang positif dengan dapat mengembangkan motivasi melalui dirinya sendiri dengan mengucapkan kata-kata maupun dengan pikiran.

Dari masalah yang diatas, peneliti mengajukan penanganan mengenai kasus motivasi belajar rendah di SMA Negeri 8 Makassar dengan menggunakan salah satu teknik dari Konseling *Rational Emotive Belief Therapy* (REBT) melalui teknik *Self Talk*. Maka dari itu, peneliti tertarik pada permasalahan motivasi belajar rendah dan merencanakan penelitian yang berfokus pada bagaimana gambaran masalah motivasi belajar rendah di SMA Negeri 8 Makassar.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Motivasi Belajar Rendah

Menurut Kartono (2017), motivasi belajar adalah dorongan yang ada pada diri seseorang berhubungan dengan prestasi, yaitu dorongan untuk menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan-rintangan dan memelihara kusalitas kerja yang tinggi dan bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi perbuatan di masa lalu.

Menurut Ayu (2016) Motivasi belajar merupakan dorongan dari diri seseorang untuk mencapai tujuan ataupun hasil yang dikehendaknya, dapat dilihat dari sikap peserta didik itu sendiri dengan adanya hasrat atau

keinginan yang tinggi untuk mempelajari sesuatu. Lemahnya motivasi atau tidak adanya motivasi belajar akan melemahkan kegiatan belajar yang akan berpengaruh pada mutu hasil belajar menjadi rendah.

Sedangkan, menurut Dalyono (Fatmawati, 2021) Motivasi belajar dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri yang memberikan arah kegiatan belajar. Dalam proses belajar motivasi sangat diperlukan, jika individu yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar tidak akan melakukan aktivitas belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah usaha atau upaya dalam diri untuk menggerakkan atau membangkitkan kekuatan mental seseorang untuk melakukan kegiatan belajar agar dapat mencapai tujuan dikehendaki yang dapat dilihat dari sikap, pengetahuan, keterampilan yang tinggi. Motivasi sangat dibutuhkan oleh seseorang akan tetapi, jika motivasi melemah maka proses dari aktivitas belajar juga akan menjadi menurun atau rendah yang dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik.

## 2.2 Ciri-Ciri Motivasi Belajar Rendah

Dalam kegiatan belajar, siswa memerlukan motivasi yang kuat sehingga proses belajar dapat berjalan dengan efektif. Motivasi yang ada pada diri setiap siswa itu memiliki ciri-ciri yang berbeda. Menurut Sardiman (2018) ciri-ciri motivasi belajar tinggi yang ada pada diri siswa yaitu :

- 1) Tekun menghadapi tugas, artinya siswa dapat bekerja secara terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai.
- 2) Ulet menghadapi kesulitan, siswa tidak lekas putus asa dalam menghadapi kesulitan. Siswa bertanggung jawab terhadap keberhasilan dalam belajar dan melaksanakan kegiatan belajar.
- 3) Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah, berani menghadapi masalah dan mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi.

Sedangkan, Menurut Santrock (2007) Adapun ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi belajar rendah di antaranya :

- 1) Cepat merasa bosan dalam menyelesaikan tugas sekolah.
- 2) Mudah menyerah dan selalu mengatakan "saya tidak bisa".
- 3) Tidak memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran.
- 4) Tidak memperdulikan nasehat guru.
- 5) Mudah patah semangat.
- 6) Menunda mengerjakan tugas sekolah.

Menurut Suhaimin (Mukhoiyaroh dan Musfiratul Muzayyinah, 2014 : 292) ciri-ciri siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah yaitu siswa apabila memiliki ciri-ciri seperti ini : Jarang mengerjakan tugas, Kurang ada dorongan dalam diri sendiri, Kurang semangat belajar, Tidak senang memecahkan soal-soal dan tidak mempunyai tujuan dalam belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi yaitu siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi adalah tekun dalam belajar, memiliki minat yang tinggi dalam melakukan sesuatu, serta menyukai hal-hal yang mempunyai rintangan. Sedangkan ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi belajar rendah dapat dilihat dari kurangnya semangat dalam belajar, cenderung mudah bosan, tidak memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran, menunda mengerjakan tugas dan tidak senang memecahkan soal.

## 2.3 Fungsi Motivasi Belajar

Fungsi motivasi dalam belajar merupakan hal yang terpenting dalam belajar. Hasil belajar akan maksimal jika ada motivasi, semakin tepat motivasi yang diberikan maka berhasil pula pada proses belajar yang dilakukan. Jadi, motivasi akan menentukan seberapa besar usaha dan hasil belajar. Sehubungan dengan hal tersebut terdapat tiga fungsi motivasi menurut Asih (Fatikha Salsabila, 2020) menyatakan bahwa fungsi dari motivasi belajar peserta didik adalah sebagai berikut :

- 1) Sebagai penggerak dalam melepaskan energi. Jadi dalam hal ini, motivasi dapat dikatakan sebagai penggerak dari semua kegiatan yang dilakukan.

- 2) Mengarahkan ke tujuan yang ingin dicapai. Dengan begitu motivasi untuk diri sendiri dapat menjadi arahan kegiatan seseorang untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan.
- 3) Menyeleksi tindakan, yaitu membuang tindakan yang tidak lagi bermanfaat sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dan menentukan tindakan lain yang sesuai atau serasi dengan tujuan yang akan dicapai.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa fungsi motivasi belajar dapat sebagai pendorong usaha seseorang untuk belajar.

#### **2.4 Faktor- Faktor Penyebab Motivasi Belajar Rendah**

Menurut Kompri (2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar yang tinggi, yaitu:

- 1) Cita-cita dan aspirasi siswa, yakni cita-cita akan memperkuat motivasi belajar siswa baik dan mengarahkan perilaku belajar.
- 2) Kemampuan siswa, yakni siswa yang mempunyai kemampuan belajar tinggi biasanya lebih termotivasi dalam belajar.
- 3) Kondisi siswa, yakni meliputi kondisi jasmani dan rohani dapat mempengaruhi motivasi belajar.

Sedangkan, menurut Ahmad (Bekti, 2017) Faktor penyebab rendahnya motivasi belajar siswa di klasifikasikan menjadi dua yaitu :

##### a. Faktor Intern

###### 1) Faktor fisik

(a) Sakit : seorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motorik lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak.

(b) Kurang Sehat : anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab ia mudah capek, mengantuk, pusing, daya konsentrasinya hilang, kurang semangat pikiran terganggu. Hal-hal ini yang tidak dapat merespon pelajaran dengan baik, saraf otak tidak mampu bekerja secara optimal memproses, mengelola dan mengorganisasi bahan pelajaran melalui inderanya.

###### 2) Faktor psikologis

Belajar memerlukan kesiapan psikologis ketenangan dengan baik, jika hal-hal diatas tidak ada pada diri anak maka belajar akan menjadi sulit. Apabila dirinci faktor psikologis meliputi : intelegensi, bakat, minat, faktor kesehatan mental dan sebagainya.

##### b. Faktor ekstern yang meliputi :

###### 1) Faktor keluarga

###### 2) Faktor sekolah

Fauziyatun (2014) mengatakan ada delapan faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi belajar yaitu : Kepercayaan diri, Kesehatan fisik dan mental, Bakat, Kurangnya kemampuan konsentrasi, Kondisi keluarga, Teman sebaya, Lingkungan masyarakat dan Lingkungan sekolah.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab rendahnya motivasi belajar, yaitu : kurangnya kemampuan konsentrasi, metode pembelajaran guru yang monoton, kondisi fisik yang kurang sehat seperti pusing, lingkungan yang kurang kondusif dan rasa malas belajar yang tinggi.

#### **2.5 Dampak Motivasi Belajar yang Rendah**

Rimbarizki (2017), motivasi belajar yang rendah dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa. Motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan rendahnya keberhasilan dalam belajar sehingga akan merendahkan prestasi belajar siswa.

Amelia (2020:9) Motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan rendahnya keberhasilan belajar siswa. Lemahnya motivasi belajar akan melemahkan prestasi belajar dan melemahnya kegiatan belajar. Adapun peserta didik yang kurang memiliki motivasi belajar memberikan dampak langsung pada diri, misalnya: Tidak antusias dalam belajar, lebih senang berada di luar kelas atau membolos, cepat merasa bosan, mengantuk dan pasif.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak motivasi belajar yang rendah dapat membuat perilaku siswa semakin memburuk sehingga dapat berdampak juga pada proses belajar seorang siswa..

#### **2.6 Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Ketika Ellis mengubah namanya menjadi REBT, ia menyadari bahwa emosi, perilaku dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain Seligman & Reichenberg (Erford, 2017). *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan tanpa lebih banyak berurusan dengan perasaan Menurut Corey (Erlina, 2016 : 303).

Menurut Ellis (Hartati, 2017) *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan. Sedangkan, (Hartati & Rahman, 2017 : 13) *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) memberikan penekanan terhadap hubungan antara pikiran, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah sebuah proses pemberian bantuan yang dapat memfokuskan perubahan pada aspek pikiran dari irasional menjadi rasional.

### 2.7 Hakikat Manusia Konseling Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT)

Pada hakikatnya bahwa setiap manusia memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara bersamaan. Menurut Ellis (Putra, 2020) ada beberapa asumsi tentang haikat manusia dalam *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah sebagai berikut :

- 1) Pada dasarnya individu itu unik. Memiliki kecendrungan untuk berpikir rasional dan irasional, ketika berpikir dan berperilaku rasional maka dia efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir dan berperilaku irasional maka keadaan tidak akan efektif.
- 2) Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dimana seseorang dibesarkan. Dalam proses pertumbuhannya mereka akan terus berfikir dan merasakan dengan pasti tentang dirinya dan yang lain.
- 3) Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak

logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berfikir yang tepat.

- 4) Perasaan dan berpikir negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berfikir yang rasional dan logis yang dapat diterima oleh akal sehat serta menggunakan kata-kata yang rasional.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa hakikat Manusia Konseling *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) terdiri dari lima.

### 2.8 Langkah-langkah Konseling Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT)

Sari, dkk. (2020) adapun langkah-langkah dalam Konseling *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) sebagai berikut :

- 1) *Activating Event* (A), adalah peristiwa yang memicu berupa fakta, perilaku, atau sikap orang lain. Pada dasarnya segenap peristiwa yang dialami individu berdasarkan pikiran, perasaan, atau perilaku.
- 2) *Belief* (B) adalah keyakinan yang mendasari pandangan seseorang mengenai peristiwa yang dialaimi..
- 3) *Consequence* (C) adalah konsekuensi atau sanksi dari perilaku emosi yang ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut..
- 4) *Dispute* (D) adalah mendebat keyakinan pikiran negatif konseli yang menyebabkan gangguan emosi dan perilaku.
- 5) *Effect* (E) adalah pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku lebih positif. Banyak perubahan yang dialami dalam pikiran konseli yang membuat hidup lebih sehat.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa Langkah-langkah Konseling *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) yaitu *Antecedent Event* (A), *Belief* (B), *Consequence* (C), *Effect* (E),

### 2.10 Pengertian Teknik *Self Talk*

Menurut Yusuf, dkk., (2019) *Self talk* diartikan sebagai suatu terapi yang dilakukan seseorang

berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berbicara dengan mengucapkan kata-kata maupun dengan pikiran. Teknik *Self talk* merupakan salah satu teknik konseling yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian dan antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah kata suporif (memberi semangat) yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah Erford (2017 : 223).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa Teknik *Self talk* adalah suatu teknik yang diberikan kepada konseli melalui pembicaraan dengan diri sendiri untuk menyangkal keyakinan konseli yang tidak masuk akal.

### 2.11 Hakikat Manusia Teknik *Self talk*

Menurut (Erford, 2017) memandang manusia itu memiliki dua piiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Individu mampu menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif, individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya akan tetapi individu berhak untuk mengubah dan mengembangkan keadaan dirinya

Menurut Eka (2016) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan berperasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Kebanyakan individu dalam berpikir tidak logis yang mempengaruhi motivasi dalam diri seperti saya lemah, saya baru saja melakukan kesalahan saya bodoh sekali kenapa saya harus kalah dalam hal itu. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui bahasa. Dengan demikian, gangguan pikiran dan emosi yang dialami individu disebabkan verbalisasi ide dan pikiran irasional.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa hakikat manusia dalam pandangan *self talk* adalah manusia mempunyai dua pemikiran yang dimana manusia perlu melawan pikiran negatif dan mengembangkan hal yang positif pada pikiran dan dirinya.

### 2.12 Manfaat Teknik *Self talk*

Menurut Tambunan (2018) mengatakan *Self talk* akan meningkatkan motivasi diri, kebahagiaan dan percaya diri. *Self talk* dapat meningkatkan usaha untuk tetap fokus pada tugas, meningkatkan semangat, memberi efek positif. Sedangkan, menurut Corey (Erford, 2017) mengungkapkan teknik *self talk* dapat digunakan untuk mengembangkan motivasi klien, mengelola stress, membantu untuk lebih memfokuskan pada hal-hal yang positif dan memperkuat keterampilan  *coping* mereka.

Menurut iswari (2015 : 10) menjelaskan mengenai manfaat *self talk* yaitu semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi, sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik *Self talk* adalah dapat meningkatkan motivasi klien serta digunakan untuk mengganti pikiran-pikiran irasional menjadi pikiran rasional.

### 2.13 Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik *Self talk*

Menurut yusuf (2019) ada empat prosedur yang dapat dilakukan dalam penerapan teknik *self talk*, yaitu :

- a) Klien mendeteksi setelah itu mendiskusikan mengenai *self talk* negatif klien terhadap diri sendiri.
- b) Konselor memeriksa dengan meninjau maksud catatan yang telah dibuat klien. Konselor membantu klien untuk memahami dasar pikiran dalam penulisan catatan tersebut.
- c) Setelah klien menyadari alasan memiliki pikiran negatif yang tertulis dalam catatan, konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri klien.
- d) Klien berbicara pada diri sendiri secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan,.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah pelaksanaan teknik *Self talk* terdapat empat langkah yang dapat dilaksanakan oleh konselor kepada konseli.

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah ditentukan, pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan peneliti untuk penelitian ini adalah studi kasus. Peneliti menggunakan studi kasus ingin mengkaji atau menyelidiki informasi dari masalah peserta didik untuk memberikan gambaran secara akurat.

#### 3.2 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sekaligus sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data lapangan. Oleh sebab itu, kehadiran peneliti dilapangan dalam penelitian ini sebagai tolak ukur keberhasilan untuk memahami kasus yang diteliti, sehingga keterlibatan peneliti secara langsung dan aktif dengan informan atau sumber data disini mutlak diperlukan.

#### 3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu peserta didik di SMA Negeri 8 Makassar yang berinisial BN, berjenis kelamin perempuan dan kelas XI. BN ditetapkan sebagai siswa kasus karena berdasarkan studi pendahuluan BN teridentifikasi masalah motivasi belajar rendah.

#### 3.4 Lokasi Penelitian

Lokasi yang dipilih oleh peneliti yaitu di SMA Negeri 8 Makassar terletak di Jl. Andi Mangerangi 2 Lorong 3 No.24, Bongaya, Kec. Tamalate, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

#### 3.5 Jenis Data

##### 1. Data Primer

Menurut Wardiyanta (Sugianto, 2017 : 87) data primer merupakan informasi yang diperoleh dari sumber-sumber data utama yaitu informasi dari narasumber. Data primer dalam penelitian ini adalah melakukan wawancara terhadap peserta didik kasus, orang tua, sahabat dan guru BK. Peneliti menggunakan data berdasarkan kasus untuk mendapatkan gambaran motivasi belajar rendah yang dialami peserta didik BN di SMA Negeri 8 Makassar .

##### 2. Data Sekunder

Menurut Siswanto (2017 : 71) Data sekunder yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung atau lewat perantara, tetapi tetap berfokus pada sumber data primer atau dapat dikatakan sebagai data pendukung dari data primer. Data Sekunder dalam penelitian ini adalah absensi, catatan kasus yang diperoleh dari guru BK untuk melengkapi informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya dari data primer.

#### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah teknik yang memungkinkan diperoleh data detail dengan waktu yang relatif lama. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain wawancara dan dokumentasi :

##### 1. Wawancara

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara awal secara tidak langsung bersama BN dan secara langsung bersama BN, sahabat, orang tua dan guru BK. Peneliti menggunakan wawancara semistruktur karena daftar pertanyaan telah lebih terbuka dan bebas dalam mengungkapkan masalah yang dialami.

##### 2. Dokumentasi

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi seperti catatan anekdot peserta didik kasus dan melakukan dokumentasi dengan pengambilan gambar saat proses wawancara dengan BN, sahabat, orang tua dan guru BK dan saat pelaksanaan konseling *self talk* sebagai bukti gambaran untuk membuktikan secara mutlak bahwa telah melakukan penelitian dengan subjek dan orang terdekat.

#### 3.7 Teknik Analisa Data

Analisis telah dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisa data yang digunakan penelitian kualitatif yang mencakup sebagai berikut :

##### 1. Data Collection (Pengumpulan Data)

Peneliti menggunakan alat pengumpulan data seperti wawancara dan dokumentasi untuk menggali informasi motivasi belajar rendah yang dialami oleh BN. Tidak hanya BN peneliti juga



melibatkan orang terdekat yaitu sahabat, orang tua, guru BK untuk memperoleh informasi yang lebih lanjut dan akurat.

## 2. Data *Reduction* (Reduksi Data)

Penelitian ini melakukan reduksi data dengan memfokuskan pada pokok permasalahan yang telah diteliti untuk menarik kesimpulan dari data yang diperoleh. Hasil wawancara peneliti memberikan pengkodean dari setiap informasi dari informan untuk memperjelas pelaksanaan wawancara yang diperoleh dari awal sampai akhir penelitian.

## 3. Data *Display* (Penyajian Data)

Tahap penyajian data yaitu peneliti membuat matriks terlebih dengan membuat kolom berisikan fokus penelitian, rincian pernyataan, sumber informasi dan teknik pengumpulan data.

## 4. *Conclusion drawing/verification* (Kesimpulan)

Dalam penelitian ini pada saat peneliti melakukan wawancara awal, BN mengungkapkan bahwa dia merasa kurang semangat untuk mengikuti pembelajaran yang menyebabkan motivasi belajar menjadi menurun.

### 3.8 Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, kredibilitas merupakan ukuran kebenaran data yang dikumpulkan, yang menggambarkan kecocokan konsep peneliti dengan hasil penelitian (Aan, 2014). Peneliti menggunakan uji kredibilitas data terhadap penelitian studi kasus yaitu dengan triangulasi dan *member check*.

#### 1. Triangulasi

Menurut Sugiyono (2016) triangulasi yaitu pengecekan data yang diperoleh dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

##### a. Triangulasi Sumber

Menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Setelah peneliti melakukan wawancara dengan beberapa orang yang memiliki kedekatan dengan keadaan subjek seperti : sahabat, orang tua, guru BK. Peneliti melihat tingkat kredibilitasnya sehingga penarikan kesimpulan akhir hasil dari wawancara dapat terpercaya dan dipertanggung jawabkan.

##### b. Triangulasi Teknik

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat pengumpulan data untuk menggabungkan hasil penelitian seperti alat pengumpulan data wawancara dan dokumentasi. Alat pengumpulan data digunakan secara bersamaan seperti ketika melakukan wawancara menggunakan juga dokumentasi untuk merekam dan mengambil gambar bersama BN, sahabat, orang tua dan guru BK. Hal ini dilakukan untuk menguji data yang diberikan setiap informan agar data yang diberikan dapat terpercaya.

#### 2. *Member Check*

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan *member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek.

### 3.9 Tahap-Tahap Penelitian

Peneliti menggunakan beberapa tahap dalam penelitian diantaranya sebagai berikut :

#### 1. Tahap sebelum ke lapangan

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara bersama guru BK dan peserta didik untuk mengetahui gambaran masalah yang dialami oleh peserta didik SMA Negeri 8 Makassar.

#### 2. Tahap pekerjaan di lapangan

Dalam penelitian ini peneliti membuat daftar wawancara untuk subjek BN, sahabat, orang tua dan guru BK untuk memudahkan peneliti dalam mencari dan menggali informasi terkait masalah motivasi belajar rendah yang dialami oleh BN. Selama dilapangan peneliti menggunakan dokumentasi yang berbentuk rekaman, gambar dan catatan tertulis sebagai bukti bahwa peneliti mutlak melakukan penelitian di SMA Negeri 8 Makassar.

#### 3. Tahap analisis data

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan seluruh data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi terhadap subjek BN, sahabat, orang tua dan guru BK. Dari hasil wawancara peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan metode analisis menurut Peneliti juga melakukan triangulasi yang terbagi dari Triangulasi Sumber dan Triangulasi Teknik untuk menguji kebenaran data dari setiap instrument pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan hasil yang dapat terpercaya.

#### 4. Tahap penyelesaian atau penulisan laporan

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dari hasil wawancara yang telah dilakukan bersama subjek BN, sahabat, orang tua, guru BK. Menyusun setiap hasil yang diperoleh dan mengkonsultasikan hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan perbaikan dan saran-saran demi kesempurnaan hasil penelitian ini. pengurusan kelengkapan persyaratan untuk ujian.

Adapun tahap-tahap pekerjaan lapangan dalam penelitian studi kasus adalah sebagai berikut : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan tindak Lanjut

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada peserta didik, sahabat, orang tua dan guru BK dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran motivasi belajar rendah yang dialami oleh peserta didik selama masa pandemi pada subjek BN, faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya motivasi belajar rendah dan penanganan dari motivasi belajar rendah yang dialami oleh subjek BN.

#### 1. Gambaran Motivasi Belajar Rendah pada Salah Satu Peserta Didik di SMA Negeri 8 Makassar

##### a. Gambaran diri peserta didik

Konseli merupakan salah satu peserta didik yang terdaftar di SMA Negeri 8 Makassar yang saat ini berada di kelas XI MIPA 2. Konseli berusia 16 tahun, berjenis kelamin perempuan, berat badan 40 kg, tinggi badan 159 cm, wajah bulat, berkulit sawo matang, periang, hobinya dance dan berenang. Konseli merupakan anak bungsu dari 5 bersaudara. Konseli tinggal bersama kedua orang tua dan saudara lainnya. Konseli merupakan peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran daring selama masa pandemi.

##### b. Kecenderungan Motivasi Belajar Rendah

Berdasarkan dari hasil wawancara yang didapatkan peneliti, subjek BN selama proses belajar daring merasakan gejala-gejala seperti kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, mudah bosan dengan kegiatan pembelajaran, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah

menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran tidak terlalu penting.

Kondisi ini biasa dialaminya ketika BN tidak mampu dalam menyelesaikan pembelajaran perhitungan dan biologi, pembelajaran juga monoton kurang aktif dalam proses pembelajaran karena menganggap ada teman yang menolong.

## 2. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Motivasi Belajar Rendah

### a. Faktor Internal

Hasil penelitian dari faktor internal yang berasal dari dalam diri peserta didik, faktor yang menyebabkan motivasi belajar rendah terjadi pada peserta didik BN yaitu tidak tertarik mengikuti pelajaran karena menganggap metode pembelajaran tersebut menjadi tidak bervariasi yang membuat tidak fokus memperhatikan dengan baik dan menganggap pelajaran tidak penting. Kurangnya pemahaman dalam diri menganggap dirinya tidak mampu untuk mengikuti pembelajarannya dengan baik sehingga membuat mudah menyerah.

Adapun faktor lain yaitu kurang semangat yang membuat tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran karena menganggap ada teman yang dapat menolongnya untuk menjelaskan dan mengerjakan tugas yang tidak dimengerti. jika batas waktu pengumpulan tugasnya secara singkat maka akan menunda untuk mengerjakan tugas dari sekolah. Malas belajar disebabkan kurang mencatat materi pelajaran karena dia menganggap bahwa materi yang dijelaskan oleh guru semuanya sudah ada di dalam buku.

### b. Faktor Eksternal

Hasil penelitian yang menyebabkan faktor eksternal dari peserta didik BN adalah kondisi lingkungan di rumah kurang kondusif menjadi penyebab sulit untuk fokus terhadap pelajaran ketika sedang belajar dari rumah, fasilitas belajar memadai karena lengkapnya peralatan sekolah akan tetapi kurangnya kemampuan membuat tempat belajar nyaman. Selain itu, masalah sarana handphone, kouta dan jaringan karena memiliki ruang penyimpanan yang kecil dan terbatas untuk mengakses dan adanya

dukungan dari orang terdekat seperti orang tua, sahabat dan guru.

### 3. Upaya yang Dilakukan untuk Meningkatkan Motivasi Belajar yang di Alami oleh Peserta didik Kasus

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas maka BN mengalami motivasi belajar rendah. Motivasi belajar rendah ini disebabkan selama masa pandemi semua pembelajaran diberlakukan secara daring. Adapun gejala-gejala motivasi belajar rendah yang dialami oleh BN, seperti kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, mudah bosan dengan kegiatan pembelajaran, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran tidak terlalu penting.

Motivasi belajar rendah yang dialami oleh BN jika tidak segera ditangani maka akan berdampak pada prestasi akademik. Oleh karena itu, peneliti membantu BN menemukan solusi dari masalah yang dialami dengan memberikan alternatif menggunakan Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dengan teknik *Self Talk* untuk menangani motivasi belajar rendah yang dirasakan oleh BN.

Penelitian ini menggunakan studi kasus untuk mendalami masalah yang dialami oleh BN selama masa pandemi. Adapun pelaksanaan studi kasus dengan teknik *Self Talk* yaitu sebagai berikut.

#### a. Proses pengisian lembar komitmen dan Tinjauan prosedur

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 8 September 2021. Pada pertemuan kegiatan ini dilakukan selama 45 menit di ruangan Bimbingan dan Konseling. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu kursi, meja, alat tulis kantor, lembar biodata dan lembar surat komitmen. Peneliti memulai percakapan bersama peserta didik BN untuk membangun hubungan yang baik dalam kegiatan ini dan melaksanakan langkah-langkah dalam pertemuan.

#### b. Identifikasi Masalah dan Diagnosis

Proses konseling dilaksanakan pada hari Kamis, 16 September 2021. Pada pertemuan ini dilakukan selama 60 menit di ruangan bimbingan dan

konseling. Peralatan yang digunakan dalam konseling ini yaitu kursi, meja, alat tulis kantor, lembar kerja peserta didik (LKPD). Peneliti mengetahui gambaran masalah yang dialami konseli kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, mudah bosan dengan kegiatan pembelajaran, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran tidak terlalu penting. Dalam tahap ini juga peneliti mengetahui faktor penyebab dari masalah yang dialami.

#### c. Prognosis

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 23 September 2021. Pada pertemuan kegiatan ini dilakukan selama 45 menit di Mushola sekolah. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu alat tulis kantor. Peneliti memulai percakapan bersama peserta didik BN dalam mencari solusi atau alternative bantuan dari permasalahan yang dialami dan menetapkan solusi atau alternative bantuan yang akan diberikan. Dalam kegiatan ini peneliti menetapkan solusi yang akan diberikan kepada konseli yaitu konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Self Talk*.

#### d. Pelaksanaan Teknik Self Talk

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 30 September 2021, pada pertemuan kegiatan ini dilakukan selama 60 menit di Ruang bimbingan dan konseling. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu alat tulis kantor dan lembar kerja peserta didik (LKPD). Langkah-langkah yang dilakukan peneliti yaitu peneliti mendeteksi dan mendiskusikan mengenai *self talk* negatif konseli yang mengganggu dari dalam diri klien serta menuliskannya, memeriksa dengan meninjau maksud catatan yang telah dibuat konseli untuk memahami dasar pikiran dalam penulisan catatan tersebut.

Membantu konseli untuk mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang tidak sesuai dengan diri konseli, mengerahkan konseli untuk berbicara pada diri sendiri secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan negatif seperti apa yang sering muncul

dalam pikiran, meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktikkannya.

#### e. Evaluasi

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 8 Oktober 2021. Pada pertemuan kegiatan ini dilakukan selama 60 menit di mushola sekolah. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu alat tulis kantor, lembar kerja peserta didik (LKPD), lembar kerja evaluasi. Hasil yang didapatkan yaitu BN dapat membuat dan melaksanakan skedul kegiatan selama di rumah dan tidak lagi merasa bosan saat belajar, semangat dalam mengikuti pembelajaran, tidak lagi selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, sudah mampu untuk memecahkan soal-soal pelajaran, dapat fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran penting, memiliki pemikiran yang logis, lingkungan belajar juga menjadi kondusif, dapat membuat jadwal kegiatan lebih teratur belajar.

#### f. Terminasi

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 15 Oktober 2021. Pada pertemuan kegiatan ini dilakukan selama 60 menit di ruang kelas. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu kursi, meja, alat tulis kantor. Peneliti memberikan penguatan kepada peserta didik BN dalam bentuk motivasi dan *reward* atas keberhasilan peserta didik dalam mengatasi masalah motivasi belajar rendah yang dialami.

## 4.2 Pembahasan

### 1. Gambaran Motivasi Belajar Rendah

Hasil menunjukkan bahwa subjek BN mengalami motivasi belajar rendah. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek BN, sahabat, orang tua, guru BK. Dalam penelitian ini BN mengalami gejala motivasi belajar rendah yaitu kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, mudah bosan dengan kegiatan pembelajaran, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran tidak terlalu penting.

Menurut Sura (2018) indikator motivasi belajar rendah adalah dimana siswa bosan ketika mengikuti proses pembelajaran, ketika kurangnya

kehadiran, merasa pasif atau kurang semangat dalam belajar, tidak berani bertanya apabila menghadapi kesulitan, kurang perhatian terhadap pelajaran dan tidak mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Sehingga berdasarkan keterangan yang diperoleh dari BN mengalami motivasi belajar pada kognitif yang berkaitan dengan kurang semangat belajarnya.

Dalam proses pembelajaran daring banyak kesulitan yang dialami siswa seperti mudah bosan dikarenakan durasi pembelajaran daring yang terlalu lama dan kesulitan fokus pada pembelajaran, tak sedikit yang mengalami keluhan fisik seperti pusing dan lelah. Sama halnya yang dialami oleh BN selama pembelajaran daring dia merasa merasa kurang semangat serta mudah bosan, mudah menyerah, selalu menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah, pembelajaran tidak penting karena menganggap bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan pembelajaran yang berhubungan dengan perhitungan dan menganggap ada teman yang akan menolong sehingga dia melakukan kegiatan lain di luar belajar yaitu membuka handphone dengan membuka sosial media beberapa kali Menurut Mustakim (2020).

### 2. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Motivasi Belajar Rendah

#### a. Faktor Internal

Dalam proses belajar ada mata pelajaran yang sulit untuk dipahami oleh sebagian peserta didik yang berkaitan dengan perhitungan seperti matematika dan fisika. Sama halnya yang dirasakan juga oleh peserta didik BN selama proses pembelajaran daring dia tidak mampu dalam menyelesaikan pembelajaran perhitungan dan biologi sehingga BN mudah menyerah dan menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah dan adanya metode pembelajaran yang monoton seperti memberikan materi terus menerus dan melakukan sesi tanya jawab menganggap pelajaran tidak penting.

Terlalu kakunya guru dalam mengajar membuat siswa kehilangan semangat dalam belajar, kurangnya diskusi dalam belajar daring menjadikan siswa tidak mengerti dengan apa yang telah ia pelajari. Banyak tugas yang diberikan dan guru kurang memberikan penjelasan materi kepada siswa

menjadi hal yang sulit untuk dikerjakan Menurut Mahmudi (2021).

BN juga merasa kurang semangat yang membuat dia tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran karena menganggap ada teman yang dapat menolongnya untuk menjelaskan dan mengerjakan tugas yang tidak dimengerti. jika batas waktu pengumpulan tugasnya secara singkat maka dia akan menunda untuk mengerjakan tugas dari sekolah.

Menurut Mahmudi (2021) mengatakan bahwa selama pembelajaran daring guru memberikan tugas yang banyak kepada siswa, sehingga siswa mengeluhkan tugas tersebut dikarenakan tenggang waktu pengumpulan tugas sangat singkat, tidak sesuai dengan beban tugas yang diberikan akibatnya siswa merasa diam dalam mengikuti proses pembelajaran daring sehingga siswa menunda mengerjakan dan mengumpulkan tidak tepat waktu.

Dari hasil yang didapatkan BN juga malas belajar disebabkan kurang mencatat materi pelajaran karena dia menganggap bahwa materi yang dijelaskan oleh guru semuanya sudah ada di dalam buku paket pelajaran sehingga dia tidak ada lagi keinginan untuk membaca atau mencari.

#### b. Faktor Eksternal

Selama masa pandemi peserta didik diarahkan untuk belajar dari rumah, sama halnya dengan peserta didik BN dia belajar dari rumah ada beberapa kendala yang dialami seperti kondisi lingkungan di rumah kurang kondusif menjadi penyebab sulit untuk fokus terhadap pelajaran ketika sedang belajar dari rumah.

Menurut Juliya (2021 : 281) mengatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran daring mengharuskan siswa untuk belajar di rumah. Tentunya suasana belajar di rumah sangat berbeda dengan di sekolah, di mana biasanya guru dapat secara langsung memantau dan mendampingi siswa selama proses pembelajaran. Berbeda dengan pembelajaran dari rumah siswa diharuskan harus belajar secara fokus akan tetapi tidak semua siswa mengalami lingkungan rumah yang tenang untuk belajar.

Hal ini sejalan dengan Tambunan (2020) mengatakan bahwa dengan suasana yang kurang

kondusif akan membuat siswa tidak fokus dalam proses pembelajaran sehingga waktu belajar pun tidak efektif.

Hasil yang ditemukan oleh peneliti menunjukkan BN tidak dapat mengatur kegiatan harian, tempat atau waktu akan tetapi fasilitas belajar BN cukup memadai karena lengkapnya peralatan sekolah. Menurut Nasution (Said, 2019) mengungkapkan bahwa yang dapat meningkatkan motivasi belajar adalah fasilitasi belajar yang terdiri dari alat-alat yang dapat membantu siswa dalam kegiatan belajar misalnya buku tulis, pulpen, penggaris, tinta, buku pelajaran, meja belajar. Kurang lengkapnya buku-buku yang diperlukan menyebabkan anak malas belajar serta menghalanginya untuk belajar lebih baik.

Dalam hal ini BN mendapatkan dukungan yang sangat baik dari orang tua terkait proses akademiknya di sekolah seperti fasilitas belajar, tidak selalu mengekang anak, selalu memberikan nasehat untuk meningkatkan proses pembelajaran dan prestasi akademiknya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Aisyatinnaba, 2016) mengungkapkan bahwa semua orang tua berupaya memberikan motivasi kepada anak supaya mereka merasa diperhatikan dan dapat dukungan dari orang tua dalam proses belajar. Dengan demikian, anak lebih bersemangat belajar dan dapat hasil belajar yang lebih baik.

Nurrohmatulloh (2016) mengatakan bahwa dukungan orang tua merupakan dukungan sosial dapat diartikan sebagai bentuk perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan. Dukungan orang tua sangat penting bagi individu dalam meningkatkan prestasi dengan menyediakan tempat belajar, memberitahu dan membantu anak untuk mengatur jadwal setiap, memberikan motivasi untuk lebih bersemangat dalam belajar.

Hasil yang ditemukan oleh peneliti menunjukkan bahwa BN melakukan *self reward* dengan mengajak teman jalan, menonton anime terbaru dan membaca novel. Hal ini diungkapkan oleh BN saat melakukan wawancara. Menurut Suryabrata (Samseno, 2017) mengatakan bahwa *reward* adalah respon terhadap suatu perilaku yang

dapat meningkatkan terulangnya kembali perilaku tersebut. *self reward* diberikan kepada peserta didik dengan tujuan untuk menghargai usaha mereka dalam menyelesaikan tugas yang telah dilakukannya berupa motivasi, hadiah dan pujian untuk meningkatkan motivasi belajar.

### 3. Upaya yang Dilakukan untuk Meningkatkan Motivasi Belajar yang di Alami oleh Peserta didik Kasus

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama dengan BN, sahabat, orang tua dan guru BK, maka diperoleh adanya gambaran gejala motivasi belajar rendah yang dialami oleh BN, seperti kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, mudah bosan dengan kegiatan pembelajaran, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran tidak terlalu penting.

Oleh karena itu, peneliti membantu memberikan solusi dalam mengatasi masalah yang dihadapi BN. Adapun alternatif yang diberikan adalah melakukan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Self talk*.

Kohar (2017). *Self talk* untuk membantu klien mengembangkan motivasi, membantu klien untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif daripada negatif, memperkuat keterampilan coping dan klien mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis Pearlman (2010).

Menurut Tobing (2016 : 25) Tahap-tahap dalam proses penelitian studi kasus yaitu : (1) tahap identifikasi masalah adalah mengenal kasus beserta gejala-gejala yang dinampakkan. (2) tahap diagnosis adalah tahap untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli. (3) tahap prognosis adalah tahap untuk menetapkan jenis bantuan solusi atau terapi yang akan dilaksanakan untuk membantu konseli. (4) tahap treatment (terapi) adalah tahap pelaksanaan bantuan atau bimbingan yang akan diberikan kepada konseli. (5) tahap evaluasi dan follow up adalah tahap ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah keberhasilan.

Setelah peneliti melakukan tahapan pelaksanaan studi kasus maka hasil yang diperoleh adalah (1) pada tahap identifikasi masalah hasil yang diperoleh yaitu peneliti dapat mengetahui gambaran masalah yang dialami peserta didik dan mengetahui faktor yang menyebabkan masalah tersebut. (2) pada tahap diagnosis, peneliti melakukan wawancara dan hasil yang didapatkan setelah wawancara tersebut yaitu peneliti dapat menetapkan bahwa masalah yang dialami adalah motivasi belajar rendah. (3) pada tahap prognosis ini, adalah peneliti memberikan dan menetapkan solusi atau alternative bantuan yang akan diberikan kepada peserta didik yaitu dengan menggunakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik *Self talk*.

(4) Pada tahap treatment, hasil yang didapatkan yaitu peneliti melaksanakan alternative bantuan yang akan diberikan kepada peserta didik untuk membantu mengatasi masalah motivasi belajar rendah dengan menggunakan teknik *Self talk* untuk mendebatkan pikiran *irrational belief* peserta didik tersebut. (5) pada tahap evaluasi dan follow up, hasil yang didapatkan adalah peneliti dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan dari treatment dan strategi yang dilaksanakan.

Hasil yang didapatkan selama sesi konseling yang dilakukan yaitu bahwa BN setelah melakukan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Self talk* mengalami perubahan pada dirinya seperti tidak lagi merasa bosan saat belajar, semangat dalam mengikuti pembelajaran, tidak lagi selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, sudah mampu untuk memecahkan soal-soal pelajaran, dapat fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran penting, memiliki pemikiran yang logis.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 8 Makassar, pada peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah selama masa pandemi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Gambaran motivasi belajar rendah yang ditunjukkan oleh BN kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran, mudah bosan dengan kegiatan pembelajaran, merasa kecewa dengan nilai yang diberikan guru untuk dirinya, selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mudah menyerah untuk memecahkan soal-soal pelajaran, tidak fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran tidak terlalu penting.
2. Faktor yang menyebabkan motivasi belajar rendah BN terbagi menjadi tiga yaitu, faktor internal dan faktor eksternal.
3. Penanganan motivasi belajar rendah yang diberikan BN dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Self Talk*. Dalam konseling ini dilakukan enam kali pertemuan. Pada pertemuan pertama proses pengisian lembar komitmen dan Tinjauan prosedur, pertemuan kedua identifikasi masalah dan diagnosis, pertemuan ketiga prognosis, pertemuan keempat treatment (pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Self Talk*), pertemuan kelima evaluasi, serta pertemuan keenam terminasi. Adapun yang dirasakan BN setelah melakukan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Self Talk* yaitu tidak lagi merasa bosan saat belajar, semangat dalam mengikuti pembelajaran, tidak lagi selalu menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, sudah mampu untuk memecahkan soal-soal pelajaran, dapat fokus memperhatikan guru dan menganggap pembelajaran penting, memiliki pemikiran yang logis, lingkungan belajar juga menjadi kondusif, dapat membuat jadwal kegiatan lebih teratur belajar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aan, Komariah & Djam'an Satori. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Alfabeta.
- Aisyatinnaba, N & Sutoyo. A. 2016. Peran Orang Tua Dalam Memotivasi Belajar Siswa. *Jurnal*

*Indonesian of Guidance : Theory and Application*. Vol.5No.4.hal.54.

- Amelia, Dilla. 2020. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Pelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Online di Kelas 1 Madrasahbtidaiyah Nurul Ittihat Kota Jambi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jambi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri.
- Ayu, Kristin. 2016. Peningkatan Motivasi dan Prestasi Belajar IPA Menggunakan Media Berbasis IT Siswa Kelas V E SDN Ungaran 1 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma.
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Erlina, Nova & Devi Novita Sari. 2016. Pengaruh Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan danKonseling*.Volume.3No.2.ISSN:2089.
- Hamalik, O. 2017. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hartati, Sri & Imas Kafia Rahman. 2017. *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*. *Jurnal Genta Mulia*. Volume VIII No.2.
- Herdiansyah, Haris. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Iswari, Dita & Nurul Hartini. 2015. Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self talk* Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. *Jurnal Unair Surabaya*. Volume.7 No.3. hal.1-22.
- Juliya, Mira & Yusuf Tri Herlambang. 2021. Analisis Probelamtika Pembelajaran Daring dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Genta Mulia*.Volume.XIINo.1.

- Kartono, K. 2017. Pengaruh Minat dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Vol. 4 No.3.
- Kohar, Muhammad Abdul & Imam Mujahid. 2017. Bimbingan dan Konseling Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Penerima Manfaat. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. Volume.2No.1.hal.118.
- Kompri. 2015. *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Latipun. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Mahmudi, Wafiq & Reno Fernandes. 2021. Adaptasi Siswa Terhadap Pola Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 1 Solok. *Jurnal Perspektif*. Vol. 4 No.3.
- Permata, Dewi Sari dan A.R. Rusmin. 2018. Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di SMAN 3 Tanjung Raja. *Jurnal PROFIT Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*. Vol. 5 No. 1.
- Rimbarizki, Rimbun. 2017. Penerapan Pembelajaran Daring Kombinasi dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Paket C Vokasi di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Pioneer Karanganyar. *Jurnal UNESA*. Vol.6 No.2.
- Rismawati, Melinda & Eta Khairiati. 2020. Analisis Faktor yang mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Pimat*. Vol.2 No.2.
- Sardiman. 2018. *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Salsabila, Fatikha. 2020. Analisis Motivasi Belajar IPA Peserta Didik pada Pembelajaran E-Learning Class di SMPIT Nidaul Hikmah Salatiga Selama Pandemi Covid-19. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Salatiga.
- Stephen, Palmer. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Sugiarto. 2017. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta : Penerbit ANDI.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.