

RASIONAL EMOTIF TERAPI UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR MASA PANDEMI COVID

Bella Riski Ananda, Ainur Rosidah, Saikhoni

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email : bellariskiananda93@gmail.com

Abstract

The covid pandemic period can make students bored and bored in the learning given by the teacher because of the lack of understanding of the material presented, causing low learning discipline in students. This research is a quantitative research in the form of a pre experimental design in the form of a one group pretest-posttest design with a population of 30 students of class X TBSM SMK Negeri 1 Talangpadang and a research sample of 12 students. The research subjects used purposive sampling technique. The purpose of this research is to improve student learning discipline which is low. The results showed that Z count was $3.063 > Z$ table 1.96 and the value (sig) was $0.002 < 0.05$. obtained an average score of 73 pretest and 126.2 posttest. Based on the score calculation, it shows an increase in the average score before and after being given services in the form of rational emotive therapy with an average difference of 53.2. Thus, it can be concluded that the rational emotive therapy technique is effective for improving student learning discipline during the covid period.

Keywords : Learning Discipline, the Covid pandemic period, Group Counseling, Rational Emotive Therapy

Abstrak

Masa pandemi covid dapat membuat siswa menjadi jenuh dan bosan dalam pembelajaran yang diberikan guru karena kurang adanya pemahaman materi yang disampaikan sehingga menyebabkan rendahnya disiplin belajar pada diri siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa pre experimental design dengan bentuk one group pretest-posttest design dengan populasi 30 orang siswa kelas X TBSM SMK Negeri 1 Talangpadang dan sampel penelitian 12 siswa. Subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Tujuan penelitian untuk meningkatkan disiplin belajar siswa yang rendah. Hasil penelitian diperoleh Z hitung sebesar $3,063 > Z$ tabel 1,96 dan nilai (sig) sebesar $0,002 < 0,05$. diperoleh rata-rata skor pretest 73 dan posttest 126,2. Berdasarkan penghitungan skor menunjukkan terjadinya peningkatan rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan layanan berupa rasional emotif terapi dengan selisih rata-rata 53,2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik rasional emotif terapi efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa pada masa covid.

Kata Kunci : Disiplin Belajar, masa pandemic covid, Konseling Kelompok, Rasional Emotif Terapi

1. PENDAHULUAN

Era baru Society 5.0 memberikan perubahan lingkungan yang semakin pesat dalam digitalisasi dari era revolusi industri 4.0 yang saat ini sangat dirasakan oleh semua bidang terutama bidang pendidikan. Pendidikan merupakan suatu bentuk usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang

nyaman dan fun yang diperuntukkan bagi peserta didik secara aktif dalam mengembangkan kemampuan potensi yang dimilikinya, kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat yang dapat dimanfaatkan.

Hal demikian terjadi pada tanggal 31 Desember 2019 yang muncul kasus serupa berupa pneumonia yang tidak diketahui oleh masyarakat di Wuhan China (Lee, 2020). Berbagai kebijakan dikeluarkan oleh Pemerintah Indonesia untuk dapat mengurangi tingkat penyebaran virus corona yaitu dengan memberlakukan *social distancing*, *physical distancing* sampai pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) atau lockdown. Dari keadaan demikian, dibuatlah sebuah terobosan baru berupa pembelajaran jarak jauh dalam bidang pendidikan yang dijadikan sebuah solusi untuk mengatasi kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran secara tatap muka yang biasa dilakukans ebelum masa pandemic covid melanda Negara Indonesia saat ini. Hal ini memberikan tantangan kepada semua elemen dan jenjang pendidikan untuk mempertahankan kelas tetap aktif meskipun sekolah telah ditutup. Selama masa pandemi covid-19 pembelajaran dilakukan dirumah atau secara online yang menjadi solusi untuk melanjutkan pendidikan tetap eksis. Infrastruktur yang mendukung pembelajaran online secara gratis melalui berbagai ruang diskusi seperti Google Classroom, Google Meet, Google Drive, Whatsapp, Kelas Cerdas, Ruang Guru, Zenius, Quipper dan Microsoft. Fitur Whatsaap Group yang dapat digunakan untuk mengirim pesan teks, gambar, video dan file dalam berbagai format kepada semua anggota yang dapat dilakukan dalam pembealjaran kepada peserta didik (Herliandy dkk, 2020).

Disiplin merupakan perasaan taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya dan bertanggung jawab atas apa yang sudah menajdi tata nilai yang berlaku dalam kesehariannya. Disiplin belajar sangat penting, karena sikap disiplin bertujuan dapat menjaga diri dari perilaku yang menyimpang dan hal-hal yang dapat mengganggu dalam proses pembelajaran. Senada dengan pendapatnya Rusyan (Sukmanasa, 2016) menjelaskan bahwa disiplin belajar merupakan bentuk dari penunjang terhadap keberhasilan belajar siswa dalam tujuan pendidikan yang mengarah pada kegiatan yang dilakukan secara teratur atau rutin

yang mana dari keteraaturan tersebut dapat ikut menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan belajar. Sedangkan menurut Sanjaya (Rahayu, 2018) mendefinisikan disiplin belajar adalah suatu hal yang sangat penting bagi setiap diri siswa dalam mencapai sebuah pendidikan karena dengan adanya disiplin belajar tujuan pendidikan akan lebih mudah tercapai.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah SMK Negeri 1 Talangpadang khususnya siswa jurusan TBSM kelas X diperoleh informasi bahwa masih terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah rendahnya disiplin dalam belajar masa pandemic covid-19 ini dengan ditunjukkan adanya gejala perilaku berupa siswa yang sering membolos saat proses pemebelajran berlangsung melalui online yaitu saat siswa dipanggil-panggil namanya tidak menjawab dan tidak mengaktifkan kameranya, siswa tidak mengerjakan tugas, telat absen di classroom atau grup whatsapp, telat bergabung di kelas online padahal sudah ada jam KBM berlangsung, copy paste tugas teman, tidak menyimak materi saat melakukan via zoom, bahkan ada yang tidak masuk kelas online tanpa memberikan keterangan apapun.

Masalah tersebut terjadi dan masih ada di sekolah tersebut karena guru BK memberikan layanan masih dalam bentuk menyeluruh belum spesifik sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa dan guru BK belum memberikan layanan menggunakan teknik-teknik sebagaimana seharusnya, guru BK memberikan layanan masih dalam bentuk layanan informasi belum spesifik terhadap masalah yang dialami oleh siswa khususnya pada masa covid, sehingga masalah tersebut hampir bisa disebut umum terjadi karena setiap tahun pergantian peserta didik baru di setiap kelas masih banyak siswa yang mengalami kurangnya disiplin belajar. Upaya yang dilakukan oleh guru BK dalam menangani kasus tersebut dengan cara memberikan layanan informasi ke kelas khususnya kelas X TBSM karena memang kelas

tersebut berisikan siswa laki-laki semua sehingga tingkat kedisiplinannya masih sulit diarahkan.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu berupa layanan konseling kelompok, menurut Rusmana (Rasimin & Hamdi, 2019) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya, dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah yang dialami siswa terkait kurangnya disiplin dalam belajar. Senada dengan pendapat Natawidjaja (Herlina, 2015) menyatakan bahwa konseling kelompok diartikan sebagai upaya bantuan kepada individu atau beberapa individu, yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya, selain bersifat preventif konseling kelompok juga bersifat penyembuhan. Peneliti memfokuskan pada teknik konseling kelompok Rasional Emotif Terapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.

Menurut Ellis (Latipun, 2008) berpandangan bahwa rasional emotif terapi merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.

Dengan memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa untuk membuat siswa lebih disiplin dalam proses pembelajaran dengan menggunakan Teknik Rasional Emotif Terapi yang tidak memiliki pemahaman yang tepat terhadap peristiwa yang mereka alami karena teknik tersebut efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Penjelasan tersebut berdasarkan hasil penelitian Riska Kholwun Muti (2018) menjelaskan teknik rasional emotif terapi sudah sesuai untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh siswa karena masih mempunyai fikiran atau keyakinan irasional terhadap suatu peristiwa tertentu di

sekolah tersebut karena memang penelitian ini perlu dilakukan khususnya terkait rendahnya tingkat kedisiplinan belajar siswa.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-eksperimental design dengan bentuk one group pretest-posttest design guna melihat secara detail dengan membandingkan hasil skor pengisian angket sebelum dan sesudah diberikan tindakan.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa kelas X SMK N. 1 Talangpadang untuk jumlah sampel sebanyak 12 orang siswa yang ditentukan dengan purposive sampling yang artinya subjek ditentukan berdasarkan kriteria tertentu yaitu siswa yang mengalami rendahnya disiplin belajar pada saat masa pandemic covid-19.

Metode dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (Angket), wawancara, observasi. Untuk menguji tingkat validitas item (butir) angket, peneliti menggunakan program SPSS 22 for windows, dengan menggunakan rumus pearson product moment.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa profil umum disiplin belajar siswa masa pandemic covid-19 dapat terlihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 1: Profil Umum Tingkat Disiplin Belajar Siswa Masa Pandemi Covid-19

NO.	RENTAN	KATEGORI
1.	< 79	Rendah
2.	79-125	Sedang
3.	125 ≥	Tinggi

Dari data diatas menjelaskan bahwa masih ada siswa yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah, jika tidak segers diberikan layanan konseling kelompok akan berpengaruh pada prestasi belajarnya. Layanan diberikan kepada siswa yang mempunyai disiplin belajar rendah dengan menggunakan teknik rasional emotif terapi.

Setelah didapat hasil *pretest* dan *posttest* kemudian peneliti membandingkan kedua data yang

diperoleh guna mengetahui tingkat disiplin belajar siswa masa pandemic covid-19 sebelum dan setelah diberikan layanan berupa teknik rasional emotif terapi. Adapun peningkatan perolehan skor sebagai berikut:

Tabel 2: Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Kondisi	Kelompok	Hasil Rerata
<i>Pre-test</i>	Kelompok eksperimen	73
<i>Post-test</i>	Kelompok eksperimen	126,2

Berdasarkan hasil angket disiplin belajar siswa yang rendah pada *Pre-Test* dan *Post-Test* diatas, ini menunjukkan bahwa terjadi kenaikan rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi layanan teknik rasional emotif terapi yaitu dengan selisih rata-rata skor sebesar 53,2.

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan maka selanjutnya peneliti menganalisis data-data tersebut menggunakan software SPSS *for windows* versi 22. Untuk mengadakan pengujian terhadap hipotesis menggunakan statistisk non parametrik yaitu dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Tes*. Adapun bentuk analisis data sebagai berikut:

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-3,063 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari hasil perhitungan menggunakan software SPSS *for windows* versi 22 dapat dilihat pada lampiran di peroleh z hitung sebesar 3,063 > Z tabel 1,96 dan nilai (sig) sebesar 0,002, dari nilai signifikasi sebesar 0,002 lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya pemberian layanan teknik rasional emotif terapi efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa pada masa covid-19.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil keseluruhan proses penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik rasional emotif terapi efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa masa pandemic covid-19 kelas X TBSM SMK Negeri 1 Talangpadang tahun ajaran 2020/2021.

5. REFERENSI

- Herlina, Uray. (2015) Teknik role playing dalam bimbingan kelompok. *Social Horison: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2 (1), 94-107. DOI: <http://dx.doi.org/10.31571/sosial.v2i1.55>.
- Herliandry, Devi, L., Dkk., (2020) Pembelajaran pada masa pandemi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. Vol. 22 No 1.
- Latipun, (2008) Psikologi konseling. Badan Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang
- Muti, Riska, K. (2018), Efektivitas konseling kelompok dengan teknik rasional emotive behavior therapy dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Tersedia online di repository.radenintan.ac.id
- Rahayu, Fitri. (2018) Pengaruh kemandirian belajar, minat belajar, disiplin belajar dan lingkungan belajar terhadap hasil belajar siswa. tersedia online di journal.uny.ac.id
- Rasimin & Hamdi (2019) Bimbingan dan Konseling Kelompok. Badan penerbit PT Bumi Aksara Jakarta
- Sugiyono. (2015) Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif. Dan R&D. Badan penerbit Alfabeta Bandung
- Sukmasana, Elly. (2016) Hubungan antara disiplin belajar dengan hasil belajar pada mata pelajaran ilmu pengetahuan sosial. *Jurnal kreatif: jurnal kependidikan Dasar*. Vol 7 no 1. Hal 1-14.