



**PENGGUNAAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK  
MENURUNKAN *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA  
NEGERI 1 BANGUN PURBA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

DISUSUN OLEH:

**RIZKA MIANTI**

**NIM 33.15.3.059**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2019**



**PENGGUNAAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK  
MENURUNKAN *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA  
NEGERI 1 BANGUN PURBA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

**Oleh:**

**RIZKA MIANTI**

**NIM 33.15.3.059**

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Drs. Purbatua Manurung, M.Pd**  
**NIP. 196605171987031004**

**Alfin Siregar, M.Pd. I**  
**NIP. 198607162015031002**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2019**

Nomor : Istimewa Medan, September 2019  
Lamp : - Kepada Yth :  
Hal : Skripsi Bapak Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah  
dan Keguruan UIN Sumatera Utara  
di  
Medan

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Rizka Mianti  
NIM : 33.15.3.059  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout* Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba

Dengan ini kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima untuk sidang Munaqosah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan atas perhatian saudara kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Medan, 15 Oktober 2019

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Drs. Purbatua Manurung, M.Pd**  
**NIP. 196605171987031004**

**Alfin Siregar, M.Pd. I**  
**NIP. 198607162015031002**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizka Mianti

NIM : 33.15.3.059

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout* Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan dengan judul diatas benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Medan, 15 Oktober 2019

Yang Menyatakan

**Rizka Mianti**  
**33.15.3.059**

## ABSTRAK



**Nama** : Rizka Mianti  
**NIM** : 33.15.3.059  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling Islam  
**Pembimbing I** : Drs. Purbatua Manurung, M.Pd  
**Pembimbing II** : Alfin Siregar, M.Pd.I  
**Judul Skripsi** : Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout Belajar* Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba

---

**Kata kunci** : *Burnout Belajar, Rational Emotive Behavioral Therapy*

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan pendekatan konseling yang beranggapan bahwa masalah yang dialami individu disebabkan dari pikiran-pikiran irasional yang muncul dalam pikiran individu tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari penggunaan REBT terhadap penurunan tingkat *burnout* belajar siswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah *Quasi Experimental design* bentuk *Non-equivalent Control Group Design*. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba. Pada desain penelitian ini, sampel dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 30 siswa, satu kelompok akan diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dan satu kelompok lagi tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol). Keduanya memperoleh *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT memberikan pengaruh terhadap penurunan *burnout* belajar siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil uji *independent sample T test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,040 (diambil dari data *equal variances assumed* karena data homogen). Hal tersebut menunjukkan jika (2-tailed)  $0,040 < 0,05$  yang berarti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak atau REBT memberikan pengaruh terhadap penurunan *burnout* belajar siswa.

Mengetahui,  
**Pembimbing I**

**Drs Purbatua Manurung, M.Pd**  
**NIP. 19660517 198703 1 004**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout* Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba”** guna memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang membantu dan membimbing penulis baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
2. Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Ibunda Dr. Hj. Ira Suryani Tanjung, M.Si selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Bapak Drs. Purbatua Manurung, M.Pd selaku pembimbing skripsi I dan Bapak Alfin Siregar, M.Pd.I selaku pembimbing skripsi II yang telah memberi bimbingan dan arahnya dalam pembuatan skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses perkuliahan.
6. Bapak Dekson, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba, Ibu Rosmawati Tagor, S.Pd selaku guru bimbingan konseling, serta adik-adik kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba yang bersedia membantu dalam proses penyelesaian penelitian skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Teristimewa penulis sampaikan terimakasih kepada orangtua tercinta. Ayahanda Surianto dan Ibunda Asmiah, juga kepada adik Mbak Ika tersayang, Lia dan Satrio berkat do'a dan dukungannya penulis dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
9. Seluruh teman-teman Sejawat BKI-2 stambuk 2015, Putri, Bibil, Tia, Nazhara, Shafira, Wafira, Fifin dan Legia yang telah bersedia menjadi teman yang baik dalam menjalankan masa studi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
10. BTS dan Rekan ARMY, "*you show me I have reason I should love myself*". Terimakasih sudah selalu mengingatkan dan menyemangati untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
11. X1 dan Rekan ONE IT, Terimakasih sudah selalu kebersamai dan menyemangati untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
12. Serta seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah mendukung penyelesaian skripsi ini.

Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, semoga kebaikannya dibalas oleh Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaannya.

**Medan, 15 Oktober 2019**

**Rizka Mianti**  
**33.15.3.059**



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. <i>Burnout</i> Belajar	
1. Pengertian <i>Burnout</i> Belajar .....	9
2. Ciri-ciri <i>Burnout</i> Belajar .....	12
3. Faktor Penyebab <i>Burnout</i> Belajar .....	13
4. Proses Terbentuknya <i>Burnout</i> Belajar .....	15
5. <i>Burnout</i> Dalam Perspektif Islam.....	16
B. Pendekatan Konseling Rasional Emotif Behavioral	
1. Pengertian Pendekatan Konseling Rasional Emotif Behavioral ..	20
2. Perkembangan Pendekatan Rasional Emotif Behavioral.....	21
3. Hakikat Manusia .....	23
4. Tujuan Pendekatan Rasional Emotif Behavioral .....	29
5. Proses Konseling.....	31
6. Peranan Konselor .....	32
7. Metode Dalam Pendekatan Rasional Emotif Behavioral.....	35
8. Kriteria Keberhasilan .....	37
9. Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Behavioral .....	37
C. Kerangka Berfikir.....	39

D. Penelitian Yang Relevan .....	40
E. Pengajuan Hipotesis .....	44

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	45
B. Lokasi Penelitian.....	46
C. Variabel Penelitian .....	46
D. Populasi dan Sampel .....	47
E. Defenisi Operasional.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
G. Uji Coba Instrumen.....	54
H. Teknik Analisis Data.....	55

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	57
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	73

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	74
B. Saran.....	75

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba.....	47
Tabel 2. Indikator <i>Burnout</i> Belajar .....	49
Tabel 3. Pedoman Instrumen Penelitian .....	51
Tabel 4. Hasil <i>Pretest Burnout</i> Belajar Siswa.....	57
Tabel 5. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest Burnout</i> Belajar Siswa .....	58
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest Burnout</i> Belajar Siswa .....	59
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest Burnout</i> Belajar Siswa.....	60
Tabel 8. Hasil <i>Post-test Burnout</i> Belajar Siswa.....	66
Tabel 9. Deskripsi Statistik Data <i>Post-test Burnout</i> Belajar Siswa .....	67
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data <i>Post-test Burnout</i> Belajar Siswa.....	68
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Data <i>Post-test Burnout</i> Belajar Siswa .....	68
Tabel 12. Hasil Uji <i>Independent Sample t-Test</i> .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Instrumen *Burnout* Belajar
- Lampiran 2. Lembar Kerja Siswa I
- Lampiran 3. Lembar Kerja Siswa II
- Lampiran 4. Lembar Kerja Siswa III
- Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*
- Lampiran 6. Analisis Lembar Kerja Siswa I dan II
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian FITK UINSU
- Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian SMA Negeri 1 Bangun Purba

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kemajuan dan perkembangan zaman yang terjadi pada era modern ini telah banyak mempengaruhi berbagai sektor kehidupan manusia termasuk dalam dunia pendidikan sehingga menimbulkan perubahan dalam sistem pendidikan.

Muhibbin Syah mendefinisikan pendidikan sebagai salah satu usaha sadar yang dilakukan manusia untuk menjadi individu yang lebih baik berupa sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan.<sup>1</sup>

Artinya, pendidikan dalam prosesnya disesuaikan dengan kondisi agar menghasilkan lulusan yang dapat memenuhi kebutuhan hidup masyarakat.

Penetapan standar baru dalam dunia pendidikan dilakukan demi memenuhi kebutuhan masyarakat. Berbagai jenis sistem pendidikan diterapkan, seperti : perubahan kurikulum, pelatihan pendidik, penyediaan sarana dan prasarana pembelajaran baru, serta peningkatkan standar kelulusan dengan pembaharuan model evaluasi belajar siswa. Tentu hal tersebut membuat siswa harus belajar lebih giat agar dapat menyeimbangkan kemampuan akademisnya dengan sistem pendidikan yang ada.

Proses pembelajaran yang terus-menerus dilakukan serta perubahan berbagai sistem pendidikan pada kenyataannya memberikan banyak tuntutan dan tekanan pada siswa di sekolah untuk mencapai hasil yang optimal. Tanpa

---

<sup>1</sup>Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya, hlm. 10

disadari, keterpaksaan ini juga muncul dari dalam diri siswa sebagai bentuk usaha kompetitif agar mampu bersaing dan memperoleh hasil belajar yang baik. Tekanan dan hambatan dalam diri siswa banyak dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti : kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal dan sebagainya. Beratnya tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya. Hal tersebut tentu pada akhirnya menjadi penghambat dalam mencapai tujuan pendidikan itu sendiri.

Situasi sulit antara tuntutan dari luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki sering kali membuat siswa tertekan secara psikologis. Tekanan-tekanan itu bisa disebut stress yang merupakan kondisi yang muncul akibat perbedaan antara keinginan dengan kenyataan. Minimnya pengetahuan, pengalaman dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis siswa sering membuat siswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Salah satu akibat yang dapat ditimbulkan dari permasalahan tersebut adalah fenomena *burnout*.

*Burnout* adalah kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh stres yang berlangsung dalam waktu lama dengan situasi yang menuntut adanya keterlibatan emosi yang tinggi serta tingginya standar keberhasilan pribadi. *Burnout* bisa dialami berbagai macam orang dengan berbagai profesi dan rutinitas, termasuk juga para pelajar. *Burnout* yang dialami para pelajar

biasanya disebut dengan *burnout* belajar. Seorang siswa yang mengalami *burnout* belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Penyebab *burnout* belajar dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni kelelahan indera siswa, kelelahan fisik siswa dan kelelahan mental siswa. Kelelahan indera dan fisik ditandai dengan beberapa gejala seperti mudah pusing atau sakit, sulit melihat dengan jelas dan sebagainya. Hal semacam ini biasanya dapat disembuhkan dengan istirahat dan konsumsi makanan bergizi. Sementara kelelahan fisik ditandai dengan perasaan cemas dan kehilangan motivasi belajar serta keadaan-keadaan lainnya yang berhubungan dengan gangguan emosional sehingga perlu penanganan khusus.

Berdasarkan hasil penelitian Rohman, M. A. diketahui bahwa dari 55 siswa di salah satu sekolah dasar di Surabaya terdapat 14,6% yang mengalami *burnout* belajar tingkat tinggi, 72,9% yang mengalami *burnout* belajar tingkat sedang, dan 12,5% yang mengalami *burnout* belajar tingkat rendah.<sup>2</sup> Hal tersebut menunjukkan bahwa ada banyak siswa yang tanpa disadari selama ini telah mengalami *burnout* belajar. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara singkat dengan Guru BK di SMA Negeri 1 Bangun Purba, Ibu Rosmawati Tagor, S.Pd yang telah dilaksanakan pada Hari Selasa, 12 Maret 2019 pukul 13.00 WIB. Dari hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa ada banyak siswa yang menunjukkan gejala *burnout* (kejenuhan) belajar yang secara rinci dijelaskan oleh Ibu Rosmawati Tagor, S.Pd sebagai berikut :

---

<sup>2</sup>Rohman, M.A. 2018. *Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School*. Doktoral disertasi Fakultas Psikologi dan Kesehatan : UIN Sunan Ampel Surabaya. Digilib.uinsby.ac.id. Diakses tanggal 3 Maret 2019 pukul 18.00 WIB

“Semenjak berganti kurikulum dan berbagai sistem belajar di sekolah, banyak dari siswa kita yang awalnya memiliki prestasi yang cukup bagus menjadi tidak berprestasi lagi. Beberapa diantaranya mengalami perubahan sikap menjadi acuh terhadap pembelajaran, banyak juga dari mereka yang mengeluhkan proses pembelajaran dan tugas, ditambah dengan fasilitas sekolah yang masih belum memadai untuk memfasilitasi mereka belajar secara optimal diantaranya ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi sampai dengan menurunnya prestasi belajar. Hal tersebut tentu sangat mengkhawatirkan, pihak sekolah sudah melakukan upaya penanganan, namun masih belum bisa diatasi secara optimal”<sup>3</sup>

Jika *burnout* (kejenuhan) belajar tidak segera ditangani, maka akan mengakibatkan siswa menjadi tidak produktif dalam proses belajar yang akan menghambat perkembangan potensi yang dimiliki siswa dan menurunnya prestasi belajar siswa. Lebih jauh lagi, kejenuhan belajar ini tentu bisa menyebabkan stres pada siswa.

Berkenaan dengan *burnout* (kejenuhan) belajar siswa, sangat dibutuhkan peran penting bimbingan konseling yang merupakan bagian dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan pendidikan di sekolah. Permasalahan yang muncul dalam diri siswa harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak negatif yang membahayakan siswa.

Dalam dunia konseling, dikenal sebuah pendekatan yakni, *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT). REBT sebagai pendekatan konseling dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi pikiran.

Tokoh REBT, Albert Ellis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman individu tidak menyebabkan terjadinya gangguan emosional akan tetapi, tergantung pada pengertian yang diberikan pada peristiwa atau

---

<sup>3</sup>Wawancara dengan Guru BK, Ibu Rsmawati Tagor, Pada Hari Selasa, 12 Maret Pukul 13.00 WIB di Ruang BK SMA Negeri 1 Bangun Purba



pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.

REBT diharapkan mampu mengubah pandangan negatif siswa terhadap proses belajar yang diyakini memberikan tekanan kepada mereka. Karena sistem pendidikan sulit untuk diubah maka cara yang dianggap lebih baik mampu mengatasi kejenuhan belajar adalah merekonstruksi fikiran negatif siswa tentang belajar sehingga mereduksi kejenuhan yang mereka alami.

Berdasarkan uraian diatas, penulis merasa penting untuk melaksanakan penelitian berjudul “**Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk Menurunkan *Burnout* Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, ditemukan beberapa identifikasi masalah, yakni :

1. *Burnout* belajar merupakan masalah yang serius yang dialami siswa dan dapat sangat mengganggu proses belajar yang dilakukan siswa.
2. Keberhasilan *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam menurunkan *burnout* belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba.
3. Belum maksimalnya upaya sekolah dalam menangani *burnout* belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memberikan batasan dan ruang lingkup penelitian, maka ditetapkan beberapa batasan masalah, yaitu :

1. Pelaksanaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *burnout* belajar Pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba.
2. Pengaruh dari penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *burnout* belajar Pada Siswa SMA kelas XI Negeri 1 Bangun Purba.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka ditetapkan rumusan masalah, yakni :

1. Bagaimana pelaksanaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout* Belajar yang terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba ?
2. Apakah *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat menurunkan *Burnout* Belajar yang terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan konseling menggunakan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *burnout* belajar yang dialami siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba
2. Untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan konseling menggunakan *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam menurunkan *burnout* belajar yang dialami siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam menambah informasi dan khazanah keilmuan dalam BK, serta dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi guru dalam menerapkan bimbingan dan konseling di sekolah.

### **Secara Praktis**

#### **a. Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan model untuk penggunaan model konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy*.

#### **b. Bagi Guru BK**

Sebagai bahan masukan dalam mengurangi *burnout* belajar siswa melalui penggunaan model konseling dengan *Rational Emotive Behavioral Therapy*.

#### **c. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peneliti sebagai calon Guru BK dalam memberikan pelayanan konseling menggunakan model konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam menurunkan *burnout* belajar siswa, sekaligus sebagai bekal dalam menapaki karir sebagai guru BK.

## BAB II KAJIAN TEORITIS

### A. *Burnout* Belajar

#### 1. Pengertian *Burnout* Belajar

*Burnout* bukanlah suatu penyakit, *burnout* dapat terjadi pada semua tingkatan individu dan merupakan pengalaman yang bersifat psikologis, sebab melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan, dan persepsi individu sebagai pengalaman negatif yang mengacu pada situasi yang menimbulkan ketegangan, tekanan, stres dan ketidaknyamanan.

Freudenberger dan Richelson mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang berupa kelelahan atau frustrasi sebab merasa bahwa apa yang diharapkan tidak tercapai.<sup>4</sup> Ditegaskan pula oleh Leats dan Stolar bahwa *burnout* adalah kelelahan fisik, mental, dan emosional sebab stres yang dialami berlangsung dalam waktu lama dengan situasi yang menuntut adanya keterlibatan emosi yang tinggi serta tingginya standar keberhasilan pribadi. Selanjutnya, Muhibbin Syah menyatakan bahwa *burnout* dalam Bahasa Indonesia dapat diartikan dengan jenuh. Secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan.<sup>5</sup>

Saat belajar, di samping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh dalam belajar. Kejenuhan belajar sendiri dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi mental

---

<sup>4</sup>Freudenberger, Herbert. 1980. *Burnout: The High Cost of High Achievement*. New York: Anchor Press, hlm. 22

<sup>5</sup>Muhibbin Syah. 2017. *Psikologi Belajar*. Depok :Rajawali Press, hlm.180

di mana seseorang merasa dihindangi kebosanan yang amat sangat untuk melakukan tugas-tugas rutin yang sudah sejak lama di lakukan Kebosanan ini diakibatkan tugas yang terlalu berat dan cenderung menguras akal siswa untuk terus berpikir.<sup>6</sup> Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan dalam hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami hal ini berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Defenisi jenuh dalam *burnout* dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sedangkan secara harfiah jenuh ini ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.<sup>7</sup> Karena, sesuai yang diungkapkan oleh Slameto bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang

---

<sup>6</sup> Ipt. Edi Sutarjo., Dewi Arum WMP., & Ni.Kt. Suarni. (2014). *Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling (Vol. 2, No.1). hlm. 1-11

<sup>7</sup>*Ibid*, hlm. 180

baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>8</sup>

Menurut Hakim defenisi kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, hilangnya motivasi, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.<sup>9</sup>

Kemunculan kejenuhan belajar bermula dari proses pengulangan kegiatan belajar dalam waktu yang panjang dan tidak menghasilkan prestasi yang memuaskan. Sehingga, muncul perasaan letih pada individu baik secara fisik maupun psikis.

Dari berbagai pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa *burnout* (kejenuhan) belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa lelah, bosan, kurang perhatian terhadap pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil.

---

<sup>8</sup>Slameto. 2015. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Cetakan Keenam. Jakarta: PT Rineka Cipta, hlm. 2

<sup>9</sup>Hakim. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara, hlm. 62

## 2. Ciri- Ciri *Burnout* Belajar

Menurut Hakim Kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.<sup>10</sup>

Sedangkan menurut Reber mengatakan bahwa ciri-ciri kejenuhan belajar adalah :

### a. Keletihan Emosional

Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.

### b. Keletihan Pikiran

Sistem akalnya tidak bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya.

### c. Kehilangan Motivasi dan Konsolidasi

Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk

---

<sup>10</sup>Hakim. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara, hlm. 63

meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.<sup>11</sup>

Berdasarkan teori di atas maka ciri-ciri kejenuhan belajar adalah mengalami keletihan emosional sehingga merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, keletihan pikiran sehingga sistem akalya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, dan kehilangan motivasi dan konsolidasi.

### 3. Faktor Penyebab *Burnout* Belajar

Ada beberapa faktor yang dikemukakan oleh para pakar terkait kejenuhan anak didik dalam pembelajaran. Chaplin menyatakan kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa tertentu sampai pada keterampilan berikutnya. Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan dan keletihan. Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.<sup>12</sup>

Cross dalam Muhibbinsyah menjelaskan bahwa :

“Keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga bagian, yakni: 1) keletihan indera siswa; 2) keletihan fisik siswa; 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga, pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup,

---

<sup>11</sup>Muhibbin Syah. 2017. *Psikologi Belajar*.Depok :Rajawali Press, hlm 181

<sup>12</sup>Muhibbin Syah. 2017. *Psikologi Belajar*.Depok :Rajawali Press, hlm 182



terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup bergizi. Sebaliknya, kelelahan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana cara mengatasi kelelahan-kelelahan lainnya. Itulah sebabnya, kelelahan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.<sup>13</sup>

Faktor penyebab siswa mengalami kelelahan mental antara lain :

- a. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri
- b. Karena kecemasan siswa terhadap standar keberhasilan bidang-bidang tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang studi tersebut.
- c. Karena siswa berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat
- d. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri.<sup>14</sup>

Sedangkan menurut Hakim faktor penyebab kejenuhan belajar adalah:

1. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
2. Belajar hanya ditempat tertentu
3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
4. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan
5. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup>*Ibid*, hlm. 182

<sup>14</sup>*Ibid*, hlm. 182

<sup>15</sup>Hakim. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara, hlm. 63

#### 4. Proses Terbentuknya *Burnout* Belajar

Kejenuhan tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui sekian proses yang dialami individu dalam beberapa waktu. Adapun dalam kejenuhan belajar, prosesnya adalah sebagai berikut:

- a. *Compulsion to prove oneself*, siswa ingin menunjukkan prestasi, baik akademik maupun non akademik secara sempurna.
- b. *Working harder*, siswa ingin membuktikan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas secara sempurna dengan kemampuan yang dimiliki tanpa bantuan orang lain.
- c. *Neglecting their needs*, siswa beranggapan bahwa untuk membuktikan kemampuannya, mereka harus mengorbankan kebutuhan-kebutuhan dasarnya seperti tidur, makan dan berkunjung dengan teman maupun keluarga.
- d. *Displacement of conflicts*, siswa menyadari bahwa ada masalah yang sedang dialami, akan tetapi sumber masalah tersebut tidak diketahui. Gejala kejenuhan belajar mulai muncul pada tahap ini.
- e. *Revision of values*, nilai-nilai yang dianut siswa mulai berubah, dimana siswa mulai menyampingkan hobi dan teman dari kehidupan sehari-hari.
- f. *Denial of emerging problems*, siswa mulai tidak memiliki toleransi dimana mereka mulai menganggap temannya bodoh, malas, terlalu tergantung atau tidak disiplin. Kontak sosial mulai menyempit yang ditandai dengan sinisme, dan perlawanan.
- g. *Withdrawal*, siswa mengurangi kontak sosial sampai batas terendah, menjadi individu yang tertutup terhadap lingkungan. Mereka merasa semakin tidak memiliki arah dan harapan sehingga banyak yang melampiaskan ke alkohol dan obat-obatan terlarang.

- h. *Obvious behavioral changes*, siswa menjadi penakut, pemalu dan apatis dan mereka merasa dirinya tidak berharga
- i. *Depersonalization*, siswa kehilangan dirinya sendiri dan tidak dapat mencerna nilai-nilai dari lingkungannya lagi. Pada tahap ini pandangan mereka hanya terbatas pada masa kini.
- j. *Inner emptiness*, kekosongan dalam diri siswa berkembang semakin buruk dimana siswa semakin putus asa. Reaksi yang berlebihan seperti melakukan tindakan yang menjurus pada seksualitas, terlalu banyak makan serta memakai alkohol dan obat-obatan terlarang
- k. *Depression*, pada fase ini siswa menjadi acuh tak acuh, lelah, putus asa dan merasa bahwa masa depan tidak ada artinya.
- l. *Burnout syndrome*, siswa korban *burnout* memiliki kecenderungan untuk menghentikan belajarnya untuk keluar dari situasi kejenuhannya bahkan sampai putus sekolah.<sup>16</sup>

##### **5. *Burnout* Belajar Dalam Perspektif Islam**

Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.<sup>17</sup>

Dalam ayat-ayat Al-Qur'an tidak ditemukan secara tegas ayat yang mengkaji tentang *Burnout* atau kejenuhan, namun terdapat contoh

---

<sup>16</sup> Bährer-Kohler, S. 2012. *Burnout for Experts: Prevention in The Context of Living and Working*. London: Springer Science & Business Media. hlm.52

<sup>17</sup> Sayyid Muhammad Nuh. 1993. *Penyebab Gagalnya Dakwah*. Jakarta: Gema Insani Press. hlm. 15

perilaku malaikat yang senantiasa beribadah kepada Allah tanpa megenal jenuh atau bosan, hal tersebut terdapat dalam Qs. Al-Anbiya ayat 20.<sup>18</sup>

وَلَهُ مَنْ فِي السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ عِنْدَهُ لَا يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِهٖۗ وَلَا  
يَسْتَحْسِرُوْنَ ۗ ۱۹ يُسَبِّحُوْنَ اَلَّيْلَ وَالنَّهَارَ لَا يَفْتُرُوْنَ ۗ ۲۰

Artinya : “19. Dan kepunyaan-Nya-lah segala yang di langit dan di bumi. Dan malaikat-malaikat yang di sisi-Nya, mereka tiada mempunyai rasa angkuh untuk menyembah-Nya dan tiada (pula) merasa letih. 20. Mereka (Malaikat) selalu bertasbih malam dan siang tanpa merasa futur (Semangat yang turun).”

Ayat diatas menjelaskan tentang para malaikat yang ada di sisi Allah SWT, para malaikat itu tiada hentinya melakukan penyembahan kepada-Nya secara terus-menerus. Dan tidak pernah merasa lelah dan tidak pula merasa jenuh untuk menyembah-Nya. Mereka terus-menerus bekerja sepanjang malam dan siang dengan penuh ketaatan, tulus ikhlas serta mampu melakukannya.<sup>19</sup>

Dari ayat tersebut, dapat diambil pelajaran agar kita senantiasa bersemangat dalam melalukan segala kebaikan, karena malaikat pun yang beribadah siang dan malam tidak pernah merasa lelah dan bosan dan terus beribadah kepada Allah SWT.

*Burnout* (kejenuhan) belajar juga seringkali disebabkan karena individu tergesa-gesa. Hal ini juga terdapat dalam Qs. Al-Isra' ayat 17 yang berbunyi :

وَيَذَعُ الْاِنْسَانَ بِالْشَّرِّ دُعَاۗءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْاِنْسَانُ عَجُوْلًا ۗ ۱۱

<sup>18</sup>Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta : Mushab Ar-Rusydy

<sup>19</sup>M. Quraish Shihab.2002. *Tafsir Al-Misbah Volume 15*. Jakarta : Lentera Hati. hlm. 27

Artinya : “Dan manusia mendoa untuk kejahatan sebagaimana ia mendoa untuk kebaikan. Dan adalah manusia bersifat tergesa-gesa”<sup>20</sup>

Pada ayat ini dijelaskan tentang ketergesaan untuk meraih sesuatu sebelum waktunya. Inilah yang menjadikannya tidak sabar menghadapi ujian atau menahan amarah dan itu juga yang biasa menjadikan manusia lupa diri sehingga berdoa atau bertindak secara keliru sehingga merugikan diri serta orang-orang yang dicintainya.<sup>21</sup>

Sama halnya dengan individu yang mengalami *burnout*, biasanya disebabkan oleh perasaan bahwa usahanya belum membuahkan hasil, memiliki ekspektasi tinggi dan tidak sabar dalam menunggu proses yang dilaluinya sehingga seringkali menyebabkan kerugian bagi dirinya sendiri bahkan juga orang lain.

Selain ayat, dalam beberapa hadits juga disebutkan mengenai kejenuhan. Salah satu hadis tersebut berkisah tentang sahabat yang mulia Abdullah bin Mas’ud ketika diminta oleh para muridnya untuk menambah frekuensi kajiannya beliau tenggan untuk memenuhinya, karena teringat metode yang dipraktikkan Nabi didalam mengajar. Imam Muslim dalam Shahihnya (no. 7307) menulis riwayat dari Syaqiq Abu Wail, beliau berkata :

قَالَ كَانَ عَبْدُ اللَّهِ يُذَكِّرُنَا كُلَّ يَوْمٍ خَمِيسٍ فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ  
إِنَّا نُحِبُّ حَدِيثَكَ وَنَشْتَهِيهِ وَلَوْ دِدْنَا أَنَّكَ حَدَّثْتَنَا كُلَّ يَوْمٍ. فَقَالَ مَا يَمْنَعُنِي أَنْ  
أُحَدِّثَكُمْ إِلَّا كَرَاهِيَةٌ أَنْ أُمَلِّكُمْ. إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- كَانَ  
يَتَخَوَّلُنَا بِالْمَوْعِظَةِ فِي الْأَيَّامِ كَرَاهِيَةَ السَّامَةِ عَلَيْنَا

<sup>20</sup>Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta : Mushab Ar-Rusydy

<sup>21</sup>M. Quraish Shihab.2002. *Tafsir Al-Misbah Volume 7*. Jakarta : Lentera Hati. hlm. 39

Artinya : “Adalah Abdullah bin Mas’ud t memberikan pelajaran kepada kami setiap hari Kamis, ada salah seorang yang berkata kepadanya : ‘Wahai Abu Abdur Rokhman, kami menyukai pelajaranmu dan kami biasa menghadirinya, kami sangat mengharapkan agar engkau berkenan menyampaikannya setiap hari’. Ibnu Mas’ud t menjawab : ‘tidak ada yang membuatku keberatan untuk menyampaikan pelajaran kepada kalian, selain aku khawatir kalian akan bosan, sesungguhnya Rasulullah r mengatur penyampaian nasehatnya pada hari tertentu, khawatir akan membuat kami jenuh”.

Terdapat juga Hadist lain yang menjelaskan tentang kejenuhan belajar yakni :

*Menceritakan pada kami Rauh, menceritakan pada kami Su`bah, mengabarkan kepadaku Husoin, aku mendengar dari mujahid dari Abdillah bin Amr berkata: Rasulullah SAW. Bersabda: Sesungguhnya setiap amal itu ada masa giatnya dan setiap giat itu ada masa jenuhnya (futur), maka barang siapa yang jenuhnya membawa kearah sunnah, maka dia mendapat petunjuk. Namun barang siapa yang jenuhnya membawa ke selain itu (selain sunnah Nabi SAW), maka dia binasa. (HR. Al-Baihaqi).<sup>22</sup>*

Berdasarkan Hadits-Hadist tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap kegiatan atau aktivitas yang kita lakukan pasti ada masa giat dan masa jenuhnya. Begitu juga dengan belajar yang giat, terus menerus dan berulang-ulang tanpa mengalami perubahan tentunya akan membuat seorang siswa menjadi malas, bosan, tertekan, jemu, lemah dan sebagainya.

## **B. Pendekatan Rasional Emotif Behavioral ( *Rational Emotive Behavioral Therapy* )**

### **1. Pengertian Pendekatan Rasional Emotif Behavioral**

Pendekatan rasional emotif behavioral merupakan pendekatan konseling yang digunakan untuk menangani klien dengan permasalahan yang disebabkan oleh pikiran-pikiran irasional yang timbul dalam diri

---

<sup>22</sup> Ahmad bin Hambal, Musnad Ahmad bin Hambal, (Kairo, Dar Al-Fikr, Jilid II), hlm. 210

mereka sehingga menimbulkan masalah emosional. Menurut Ellis, masalah emosional ini bisa timbul akibat pandangan hidup individu itu sendiri. Ellis menjelaskan bahwa pemikiran zig-zag yang timbul dari sikap memandang hidup dengan kerangka “harus” dan “wajib”. Sikap pandangan hidup tersebut merupakan bentuk dari keyakinan irasional yang akan mengarah pada rasa cemas atau depresi.<sup>23</sup>

Untuk itu, *Rational Emotive Behavioral Therapy* hadir sebagai bantuan bagi individu yang mengalami *emotional disturbed*, dalam suasana dialog yang dinamis dan penuh penerimaan, agar konseli dapat mengenal kepercayaan-kepercayaan atau pikiran-pikiran yang logis, sehingga dia dapat menemukan dan menghilangkan ketidaklogisan kepercayaan atau pikirannya yang menjadi sumber penyebab masalah yang dihadapinya.

## **2. Perkembangan Pendekatan Rasional Emotif Behavioral**

Terapi rasional emotif behavioral pertama kali dikenalkan oleh seorang klinis bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Pada awalnya, Ellis merupakan seorang psikoanalisis, tetapi kemudian ia merasakan bahwa psikoanalisis tidak efisien. Ia juga seorang ahli terapi yang sangat bersebrangan dengan penganut humanistis.

Albert Ellis dilahirkan pada tahun 1913 di New York. Prestasi yang dicapainya adalah Sarjana Muda (BBA) pada tahun 1934 di City Collage New York; gelar MA diraihnya pada tahun 1943 di Universitas

---

<sup>23</sup>John Mcleod. 2015. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta : Kencana, hlm.

Coloumbia; dan pada tahun 1947 meraih gelar Ph.D di Universitas yang sama.<sup>24</sup>

Selama praktiknya dalam bidang konseling, ia tertarik dengan model konseling yang mengutamakan pemberian *authoritative information* (pemberian informasi). Tetapi kemudian dia menyadari, bahwa banyak masalah yang dihadapinya tidak hanya berhubungan dengan kekurangan informasi dan pengetahuan, akan tetapi juga masalah gangguan psikologis atau emosi. Dengan alasan itu, kemudian dia kembali lagi menggunakan psikoanalisa untuk membantu konseli. Meskipun ia merasakan bahwa ia telah menemukan keberhasilan dengan teori ini; ia mengakui bahwa 50% dari semua pasiennya dan 70% dari penderita neurotic berhasil dibantu dengan baik. tapi keberhasilan itu tidak menjadikannya puas pada dirinya; ketidakpuasan itu terutama berhubungan dengan penggunaan teori dan teknik psikoanalisa sendiri. Ia lalu mencoba berbagai macam pendekatan lain seperti pendekatan neo-freudian dan belajar *conditioning*. Tapi lagi-lagi ia masih belum merasa puas. Setelah menjelajahi berbagai teori diatas, ia mulai mengembangkan pendekatan rasional pada tahun 1954. Dengan pendekatan ini, dia merasakan keberhasilannya, bahwa sekitar 90% dari pasien-pasiennya dapat disembuhkan dengan 10 kali pertemuan atau lebih.<sup>25</sup>

Pendekatan ini dikembangkannya dalam bentuk artikel berseri, dimulai tahun 1955, dan kemudian semua artikel itu disusun dalam sebuah buku dengan judul *Reason and Emotion in Psychotherapy*, dan dia juga

---

<sup>24</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama., hlm. 208

<sup>25</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama., hlm. 208



menyusun buku *Case book of Rational Emotive Psychotherapy* yang dalam beberapa bagian isinya mendukung pendekatannya itu; dengan bukti-bukti klinis dan penelitian mengenai keberhasilan/keefektifannya.

REBT menolak keras pandangan psikoanalisis yang mengatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah penyebab gangguan emosional individu. Menurut Ellis, penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irrasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya.

### **3. Hakikat Manusia Dalam Pendekatan Rasional Emotif Behavioral**

Beberapa asumsi Ellis tentang hakikat manusia dan hakikat ketidakbahagiaan atau gangguan emosi adalah sebagai berikut :

- a. Manusia memiliki sifat yang unik, yaitu rasional dan tidak rasional. Bila dia berfikir dan berperilaku emosional, maka dia akan bahagia, produktif, efektif dan kompeten .
- b. Gangguan psikologis (emosional) seperti tingkah laku *neurotic* merupakan hasil dari pikiran yang tidak logis dan tidak rasional. Dalam kata lain, bahwa manusia akan mengalami gangguan emosi apabila dia memiliki sikap, filsafat dan pikiran yang tidak logis. Pikiran dan perasaan merupakan dua fungsi yang tidak dapat dipisahkan dan dibedakan; emosi selalu menyertai proses berfikir.
- c. Pikiran yang tidak rasional itu, terbentuk melalui proses belajar yang tidak logis, yang diperoleh melalui anggota keluarga terutama orang tua), dan lingkungan budaya.

- d. Perilaku verbal dan berfikir pada manusia senantiasa dilakukan melalui penggunaan simbol-simbol atau bahasa. Bila proses berfikir cenderung mengikuti dominasi emosi (atau terjadi gangguan emosi), maka perilaku verbal pun akan menjadi tidak logis.
- e. Gangguan emosional sebagai hasil verbalisasi, tidak ditentukan oleh keadaan atau peristiwa-peristiwa dari luar, tetapi oleh persepsi dan sikap terhadap peristiwa tersebut yang digabungkan atau diungkapkan dalam bentuk kalimat-kalimat yang terinternalisir. Ellis mengemukakan konsep ini, berdasarkan kepada pendapat *Epictectus*, bahwa manusia itu mengalami gangguan bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangannya tentang sesuatu itu. Ide yang sama mengenai hal tersebut diperoleh juga dari Hamlet yang mengatakan bahwa tidak ada sesuatu yang baik atau buruk, tetapi pola berfikirilah yang menjadikan sesuatu itu baik atau buruk.
- f. Emosi dan fikiran negatif, serta penolakan/pengerusakan diri harus diatasi dengan cara memperbaiki pola persepsi dan fikiran, sehingga fikiran dan persepsi itu menjadi rasional.<sup>26</sup>

Pandangan Ellis terhadap konsep manusia adalah sebagai berikut :

- a. Manusia mengadaptasikan dirinya terhadap perasaan yang mengganggu pribadinya.
- b. Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan kultural yang berfikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan diri sendiri.

---

<sup>26</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama., hlm. 210-211

- c. Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya ia lakukan.
- d. Menolak mengecewakan diri sendiri dengan hal-hal yang akan terjadi.
- e. Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan.

Selanjutnya, Ellis juga mengatakan bahwa :

“Peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berfikir atau sistem kepercayaan individu tersebut. Jadi konsekuensi reaksi yang dimunculkan dari setiap peristiwa seperti senang, sedih, frustrasi dan sebagainya bukanlah akibat peristiwa yang dialami individu melainkan disebabkan karena cara berfikirnya.”<sup>27</sup>

Berdasarkan hal tersebut, Ellis memformulasikan teori kepribadiannya kedalam konsep teori A B C D E. teori ini merupakan konsep utama maupun praktik dari *Rastional Emotive Behavioral Therapy*, serta mempunyai kaitan yang erat dengan asumsi dan filosofi tentang hakikat manusia dan pandangan mengenai kepribadiannya, teorinya dapat di jelaskan dalam tabel berikut :

UNSUR-UNSUR		PROSES
A	<i>Activity, Action</i> atau <i>Agent</i> , yaitu hal-hal, kegiatan, atau peristiwa yang mendahului atau yang menggerakkan individu	<i>External event</i> (peristiwa diluar atau disekitar individu)
IB	<i>Irrational Beliefs</i> yaitu keercayaan atau keyakinan yang tidak rasional atau tidak layak, yang secara	<i>Self-Verbalizations</i> terjadi dalam diri individu, yakni apa yang secara terus menerus ia katakan berhubungan

<sup>27</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama., hlm. 212-213

	<i>empiric</i> tidak mendukung kejadian <i>external</i> (A). bentuk-bentuknya seperti : tuntutan yang mutlak perintah dan keharusan.	dengan A terhadap dirinya.
RB	<i>Rational Belief</i> yakni keyakinan yang rasional atau layak, seperti : keinginan, kebutuhan dan kesukaan	
IC	<i>Irrational Consequence</i> , yakni konsekuensi-konsekuensi tidak rasional atau tidak layak yang dianggap berasal dari A.	<i>Consequent affective emotion</i> , yakni konsekuensi yang mempengaruhi emosi individu, apakah positif atau negatif, sebagai hasil dari <i>self verbalization</i> .
RC	<i>Rational consequences</i> , yakni konsekuensi-konsekuensi rasional dan layak yang dianggap berasal dari <i>Rational Belief</i> .	
D	<i>Dispute irrational beliefs</i> , IB yakni membantah keyakinan-keyakinan yang tidak rasional	<i>Validate or invalidate self-verbalization</i> , yakni suatu proses <i>self verbalisasi</i> dalam diri individu, apakah tepat atau tidak. Dalam hal ini individu dapat melatih dirinya untuk membantah IB.
CE	<i>Cognitive Effect of Disputing IB</i> ,	<i>Change Self-verbalization</i> , yakni

	yakni efek kognitif yang terjadi karena pembantahan keyakinan yang tidak rasional.	terjadinya perubahan <i>self-verbalisasi</i> dalam dirinya
BE	<i>Behavioral Effect of Disputing IB</i>	<i>Change Behavior</i>

Untuk lebih memahami teori A B C D E di atas, dapat ditelaah dari contoh berikut :

- a. Seorang siswa SMA bernama N, pada suatu ketika mendapat tugas oleh gurunya untuk mengerjakan tes bahasa inggris di depan kelas. Dari 10 butir tes yang diberikan, hanya tiga pertanyaan saja yang dapat dijawab dengan benar. Melihat hasil pekerjaan siswi tersebut, gurunya langsung memarahinya, dan mencemoohkannya dengan kata-kata bodoh, tolol dan sebagainya. (peristiwa ini bagi N merupakan unsur A dari teori di atas = A B C D E)
- b. Setelah mengalami peristiwa tersebut, siswa N mulai mengadakan *self-verbalization*. Dia mengatakan kepada dirinya, bahwa peristiwa tersebut sangat menjatuhkan harga dirinya; dia memandang dirinya sebagai orang yang tidak berharga lagi di hadapan gurunya dan teman-teman kelasnya. Dia berfikir, bahwa tidak ada lagi gunanya belajar, sebab dengan belajar pun, tetap saja dia orang bodoh, tolol dan otaku dang. Dengan persepsi dan proses berfikir tersebut, maka terbentuklah keyakinan yang tidak rasional pada N. (keadaan ini merupakan unsur B-IB-terhadap unsur A)
- c. Dengan keyakinan yang tidak rasional terhadap A (IB), maka siswi tadi mulai memperlihatkan gangguan emosional, berupa reaksi-reaksi

negative seperti: rasa kecewa, merasa tidak senang atau cemas bila menghadapi pelajaran bahasa inggris, merasa rendah diri, kurang konsentrasi dalam belajar, malas pergi kesekolah, bahkan dia merencanakan akan keluar dari sekolah (keadaan ini merupakan unsur C-IC).

- d. Selanjutnya, dalam diri siswi tadi akan terjadi konflik atau pertentangan (*Disputing*) antara keyakinan yang tidak rasional (IB) dengan yang rasional (RB). Keyakinan rasional dalam diri individu itu, mungkin berkembang dengans sendirinya, atau hasil konseling dengan konselor di sekolah. Dalam proses *disputing* ini, siswi mulai lagi mendapatkan *self-verbalization* terhadap dirinya, antara valid dan tidaknya atau antara logis dan tidak logisnya mengenai penilaian atau persepsi dirinya terhadap peristiwa yang dialami itu (unsur A). (keadaan ini merupakan unsur D).
- e. Pertentangan yang terjadi pada diri siswa N dalam usaha untuk menentang/membantah keyakinan-keyakinan yang tidak rasional (unsur D terhadap IB) membawa siswi tersebut kepada “*effect*” kognitif, maupun behavioral. (keadaan ini merupakan unsur E terhadap A B C D)

#### **4. Tujuan Pendekatan Rasional Emotif Behavioral**

Mengenai tujuan ini, secara terperinci Ellis mengemukakan beberapa tujuan Pendekatan Rasional Emotif behavioral dalam rangka kesehatan mental sebagai berikut :

a. *Self-interence*

Individu yang sehat emosinya menaruh perhatian terhadap dirinya secara tepat, dan tidak mengorbankan dirinya untuk yang lain. Kebaikan dan pandangannya terhadap orang lain sebagian besar diperoleh dari idenya, bahwa dia sendiri ingin menikmati dari pembatasan dan gangguan, dan dia merasa senang menghargai hak orang lain, seperti menghargai haknya sendiri tanpa menguranginya sedikitpun.

b. *Self-direction*

Individu yang sehat mentalnya bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri; mampu bekerja dan memecahkan masalahnya secara mandiri; mau dan menyenangkan bekerja sama dan menolong orang lain, serta dia tidak membutuhkan untuk mencapai keberhasilan atau kesehatannya yang lebih baik.

c. *Tolerance*

Individu sepenuhnya memberikan toleransi kepada orang lain yang berbuat salah atau berperilaku yang tidak disukai atau dibenci dengan tidak mencelanya sebagai manusia sehubungan dengan perilakunya yang tidak menyenangkan itu. Dia juga menerima kenyataan, bahwa semua manusia itu dapat berbuat salah, dan tidak ada seorangpun manusia yang sempurna.

d. *Acceptance of uncertainty*

Individu yang matang emosinya, akan menerima kenyataan bahwa manusia hidup dalam dunia kemungkinan, tidak ada kepastian

yang mutlak. Dia juga bersifat realistis; bahwa kehidupan ini tidak semuanya mengerikan dan menakutkan, karena didalamnya juga terdapat hal yang menarik dan menyenangkan.

e. *Flexibility*

Dia bersifat fleksibel dalam segi intelektual, dalam arti mau membuka diri untuk mengubah pendapatnya dan jalan pikirannya setiap saat, bila ternyata tidak tepat atau tidak rasional.

f. *Scientific thinking*

Dia bersikap objektif, rasional, dan ilmiah. Ia juga mampu menggunakan hukum-hukum logika dan metode ilmiah dalam memandang berbagai peristiwa dan orang-orang diluar dirinya, maupun terhadap dirinya sendiri.

g. *Commitment*

Dia menyerap segala sesuatu diluar dirinya, baik orang, benda, maupun ide-ide; serta dapat memilih sedikitnya sedikitnya satu minat kreatif yang sangat penting bagi dirinya, sebagai bagian dari kehidupan yang lebih baik.

h. *Risk taking*

Individu yang sehat berani mengambil berbagai resiko. Dia mencoba mengerjakan sesuatu yang dianggap pantas dan disenangi dalam hidupnya, walaupun hal itu mungkin mengalami kegagalan. Ia memiliki keinginan untuk mencoba segala sesuatu dan berani menanggung resikonya.



i. *Self acceptance*

Dia merasa senang dalam hidupnya dan menerima dirinya, karena hidup dan ada. Dia mempunyai kemampuan untuk menikmati dirinya; dapat menciptakan kebahagiaan dan kesenangan; dan dapat menghilangkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan.<sup>28</sup>

## 5. Proses Konseling

Asumsi umum dari teori REBT adalah bahwa pikiran dan emosi itu bersifat tumpang tindih. Oleh karena itu, emosi yang terganggu dapat dikembangkan atau disembuhkan dengan mengubah pikirannya dari tidak rasional menjadi rasional. Sehubungan dengan hal tersebut, maka tujuan REBT adalah untuk mengurangi atau menghilangkan keyakinan, pendapat atau persepsinya yang salah terhadap dirinya sendiri; mau menerima kenyataan, toleran dan punya filsafat hidup rasional.

Proses konseling mempunyai karakteristik tertentu dalam hubungan bantuannya, yaitu :

a. *Aktif-directif*

*Aktif-directif* artinya dalam hubungan konseling atau *terapeutik*, konselor lebih aktif dalam membantu mengarahkan konseli untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya.

b. *Kognitif-rasional*

Kognitif rasional yaitu bahwa hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.

---

<sup>28</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama., hlm. 217-218

c. *Emotif-eksperensial*

Emotif-eksperensial yakni bahwa hubungan itu harus melihat aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguannya, sekaligus memperbaiki keyakinannya yang melandasi gangguan tersebut.

d. *Behavioristik*

Behavioristik artinya bahwa hubungan itu harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku pada diri konseli.<sup>29</sup>

## 6. Peranan Konselor

Dalam terapi rasional emotif behavioral, konselor harus meminimalkan hubungan yang intens terhadap klien tetapi tetap dapat menunjukkan penerimaan yang positif. Tugas utama seorang terapis adalah mengajari klien cara memahami dan mengubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif dan direktif. Mengubah keyakinan yang telah mengakar pada diri klien bukanlah sesuatu yang mudah. Untuk itu seorang konselor harus mendengarkan pernyataan seorang klien dengan sungguh-sungguh dan menunjukkan empatinya. Konselor perlu memahami keadaan klien sehingga memungkinkan untuk mengubah cara berfikir klien yang tidak rasional.<sup>30</sup>

Terapi rasional emotif behavioral adalah sebuah proses edukatif karena salah satu tugas konselor adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku klien melalui perubahan cara berfikirnya. Dalam menjalankan

---

<sup>29</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama., hlm. 218-219

<sup>30</sup>Namora Lumongga. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Tori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, hlm. 179

fungsinya tersebut, Ellis memberikan gambaran tentang tugas konselor, yaitu :

- a. Mengajak klien untuk berfikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irasional yang memengaruhi tingkah laku.
- b. Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasan irasionalnya.
- c. Menunjukkan ketidaklogisan cara berfikir klien.
- d. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irasional klien.
- e. Menunjukkan pada klien bahwa keyakinan irasionalnya adalah penyebab gangguan emosional dan tingkah laku.
- f. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi keyakinan irasional klien.
- g. Menerangkan pada klien bahwa keyakinannya dapat diubah menjadi rasional dan memiliki landasan empiris.
- h. Mengajarkan pada klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah yang membantunya agar dapat berfikir secara rasional yang meminimalkan keyakinan yang irasional.

Melalui gambaran konselor yang efektif ini, diharapkan konselor rasional emotif behavioral dapat menjalankan fungsi dan perannya secara utuh dan efektif sehingga tujuan dari terapi dapat dicapai.

Hasil yang diperoleh dari proses diatas, konseli memperoleh filsafat hidup yang rasional ; mampu mengganti sikap dan kepercayaannya yang tidak rasional dengan yang rasional, dan menghapus gangguan emosinya dan tingkah laku pengrusakan dirinya.

Dalam rangka mematahkan ide-ide yang tidak rasional baik yang khusus maupun yang umum; serta upaya mendorong konseli agar memperoleh pandangan-pandangan yang lebih rasional, maka terapis atau konselor harus berperan sebagai :

- a. *Counter-propagandis*, yang secara langsung menentang dan melawan *self-defeating* konseli.
- b. Pemberi semangat, seseorang yang memberi keyakinan, pembujuk, dan kadang-kadang mendesak konseli untuk melakukan kegiatan yang konseli takut untuk lakukan.

Dalam membahas peranan konselor ini, Gary S. Belkin mengemukakan sebagai berikut :

- a. Peranan konselor dalam rasional emotif behavioral sangat berbeda dengan peranan konselor dalam *client centered therapy*, yaitu bahwa konselor sifatnya *directif* dan *autoritatif*.
- b. Konselor membantu konseli agar ia dapat memahami dan memecahkan fikiran-fikirannya yang tidak logis yang mengakibatkan gangguan emosional dan lainnya.<sup>31</sup>

## 7. Metode Dalam Pendekatan Rasional Emotif behavioral

Pada dasarnya, terapi rasional emotif behavioral tidak membatasi diri pada satu jenis teknik tunggal. Konselor dibebaskan untuk menggunakan lebih dari satu teori (pendekatan ekletik). Hal ini berdasarkan anggapan bahwa klien dapat mengalami perubahan melalui berbagai macam cara seperti : belajar dari pengalaman sendiri, orang lain, menonton film, berfikir dan meditasi.

---

<sup>31</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama., hlm. 221

Teknik rasional emotif behavioral yang utama adalah mengajar secara aktif-direktif. Lebih dari itu, rasional emotif behavioral juga menekankan proses deduktif yang mengacu pada aspek kognitif. Dalam keadaan ini, konselor terlihat bertindak lebih sebagai guru dibandingkan fasilitator bagi klien.

Selain itu, Willis menyebutkan beberapa teknik rasional emotif behavioral lainnya antara lain :

- a. Sosiodrama, yaitu sandiwara singkat yang menjelaskan masalah-masalah di kehidupan sosial.
- b. Pencontohan (*modelling*)
- c. Teknik *Reinforcement*
- d. *Relaxation*, dimana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana klien tidak merasa cemas. Selama relaksasi, klien diminta untuk rileks secara fisik dan mental.
- e. *Self control*
- f. Diskusi
- g. Simulasi, yaitu bermain peran antara konselor dan klien
- h. Bibliografi, yaitu dengan memberikan bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berfikir klien agar lebih rasional.<sup>32</sup>

Dalam terapi, konselor rasional emotif behavioral menggunakan teknik-teknik yang lebih direktif dalam menghadapi klien seperti konfrontasi, pembantahan, deindoktrinasi, dan re-edukasi. Ellis

---

<sup>32</sup>Namora Lumongga. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, hlm.182

menjelaskan bahwa teknik-teknik yang bervariasi tersebut dimanfaatkan untuk membantu klien mencapai perubahan kognitif yang mendasar.

#### 8. Kriteria Keberhasilan

Usaha bantuan konselor terhadap konseli dalam proses konseling rasional emotif dapat dianggap berhasil bila memenuhi kriteria atau indikator sebagai berikut :

- a. Adanya perubahan dalam diri konseli dari tidak rasional menjadi rasional baik dalam pikiran, sikap dan kepercayaannya terhadap peristiwa-peristiwa yang dialaminya.
- b. Hilangnya rasa cemas dan permusuhan dalam diri konseli.
- c. Konseli merasa bebas dari gangguan ide-ide yang tidak logis, baik terhadap dirinya, orang lain ataupun terhadap dunia sekitarnya.
- d. Adanya perubahan *self-verbalization*, atau pernyataan terhadap dirinya dari yang negatif kepada yang positif dan perubahan tingkah laku dari tidak efisien menjadi efisien.<sup>33</sup>

#### 9. Penerapan Pendekatan Konseling Rasional Emotif Behavioral

- a. Penerapan pada terapi individual

Terapi rasional emotif behavioral yang diterapkan dalam terapi individual umumnya dirancang sebagai terapi yang relatif singkat.

Orang-orang yang mengalami gangguan-gangguan emosional yang berat sebaiknya menjalani terapi individual maupun kelompok dalam periode tujuh bulan sampai satu tahun agar mereka memiliki kesempatan untuk mempraktekan apa yang sedang mereka pelajari.

---

<sup>33</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama., hlm. 208 224

Kepada orang-orang yang memiliki suatu masalah yang spesifik atau yang ingin menjalani terapi singkat, terapis bisa mengajarkan dasar-dasar tentang penanganan sumber-sumber yang melandasi masalah mereka dalam satu sampai sepuluh kali pertemuan terapi. Pada dasarnya, pertemuan-pertemuan ini terdiri atas pemberian penerangan mengenai metode A-B-C-D untuk memahami gangguan emosional, penunjukan dalil-dalil yang irasional yang mendasari masalah, dan pengajaran tentang bagaimana mulai bekerja dan melakukan penukaran gagasan yang irasional dengan yang rasional.<sup>34</sup>

Kebanyakan klien yang ditangani secara individual memiliki satu sesi setiap minggunya dengan jumlah antara lima sampai lima puluh kali sesi. Klien mulai dengan mendiskusikan masalah-masalah yang paling menekan dan menjabarkan perasaan-perasaan yang paling membingungkan dirinya. Kemudian terapis mencari peristiwa-peristiwa pencetus yang mengakibatkan perasaan-perasaan yang membingungkan itu. Terapis juga mengajak klien untuk melihat keyakinan-keyakinan irasional yang diasosiasikan dengan kejadian-kejadian pencetus dan mengajak klien untuk mengatasi keyakinan irasionalnya tersebut dengan menugaskan kegiatan-kegiatan rumah yang akan membantu klien secara langsung melumpuhkan gagasan-gagasan irasionalnya itu serta membantu klien untuk mempraktekkan cara hidup yang lebih rasional.

#### **b. Penerapan pada terapi kelompok**

---

<sup>34</sup>Gerald Corey. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama, hlm. 255

Terapi rasional emotif behavioral sangat cocok diterapkan dalam terapi kelompok karena semua anggota diajari untuk menerapkan prinsip-prinsip rasional emotif behavioral pada rekan-rekannya dalam seting kelompok. Mereka memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan tingkah laku baru yang melibatkan pengambilan risiko dan untuk pelaksanaan tugas pekerjaan rumah.

Dalam seting kelompok, para anggota juga memiliki kesempatan untuk menjani pelatihan asertif, permainan peran dan berbagai kegiatan pengambilan resiko lainnya. Mereka bisa belajar kecakapan-kecapan sosial dan berinteraksi dengan orang lain sesudah pertemuan kelompok.

Ellis menyarankan agar kebanyakan klien mengalami terapi kelompok maupun terapi individual pada beberapa sesi terapi mereka.<sup>35</sup>

### **C. Kerangka Berfikir**

Belajar merupakan salah satu kegiatan pokok yang ada dalam dunia pendidikan. Tujuan dari belajar sendiri adalah agar para siswa mampu mencapai nilai dan prestasi sesuai dengan standar yang ditetapkan serta mengoptimalkan bakat dan kemampuan yang dimilikinya. Namun dalam prosesnya, kegiatan belajar sendiri terkadang memberikan tekanan yang membuat siswa mengalami kejenuhan hingga stres yang menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya prestasi belajar. Hal tersebut menyebabkan perlunya penanganan untuk mencegah serta mengurangi

---

<sup>35</sup>Gerald Corey. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama, hlm.256



kejenuhan siswa agar tidak berakhir dengan stress dan menurunnya prestasi belajar.

*Rational emotive behavioral therapy* dianggap mampu untuk menurunkan kejenuhan yang dialami oleh siswa. REBT merupakan pendekatan yang berfokus pada perubahan pola pikir dan persepsi siswa. Lebih rinci dijelaskan bahwa pendekatan konseling rasional emotif behavioral mampu mengubah keyakinan irasional siswa yang menyebabkan *burnout* belajar siswa menjadi keyakinan yang rasional. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan *rational emotive behavioral therapy* untuk menurunkan *burnout* belajar siswa.

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

1. Moh. Agus Rohman. 2018. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan aspek-aspek kejenuhan belajar dan menggali faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar pada siswa yang sekolah *full day school*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan strategi Fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek kejenuhan belajar, yakni kelelahan emosi yang menunjukkan ketiga subjek mengalami indikasi bosan, mudah tersinggung dan gampang marah. Faktor-faktor yang menyebabkan mereka mengalami kejenuhan belajar adalah waktu yang lama,

lingkungan buruk, lingkungan baik, konflik, dan tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar.<sup>36</sup>

2. Ni Kdk Widari, dkk. Jurnal. 2014. E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia. Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa yang tinggi dengan penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kejenuhan belajar siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja melalui pemberian layanan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual.<sup>37</sup>
3. Mukhamad Ilham Mubarak. 2018. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas

---

<sup>36</sup>Moh Agus Rohman. 2018. *Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School*. Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

<sup>37</sup> Ni Kdk Widari, dkk. 2014. *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja*. E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia.

XI Akuntansi SMK YPKK Sleman melalui bimbingan kelompok teknik games. Jenis penelitian adalah tindakan kelas dengan subjek penelitian siswa kelas XI Akuntansi berjumlah 28 siswa. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan penurunan skor kejenuhan belajar siswa sebesar 75% .<sup>38</sup>

4. Retnowati. 2018. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. Vol 1, No 1, September 2018, pp 32-41 p-ISSN:2460-1497 dan e-ISSN: 2477-3840 Keefektivan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektivan *rational emotive behaviour* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimen pre test-post test one group design*. Dari hasil pengujian menggunakan T-Test terbukti bahwa konseling *rational emotive behaviour* efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa siswa SMP.<sup>39</sup>

Walaupun memiliki keterkaitan karena sama-sama membahas tentang fenomena *burnout* belajar siswa, beberapa penelitian diatas berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan. Beberapa perbedaan

---

<sup>38</sup>Mukhamad Ilham Mubarok. 2018. *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

<sup>39</sup>Retnowati. 2018. *Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP*. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. Vol 1, No 1, September 2018, pp 32-41 p-ISSN:2460-1497 dan e-ISSN: 2477-3840

tersebut terlihat dari jenis penelitian yang digunakan dan tujuan dari penelitian. Pada penelitian Moh. Agus Rohman tahun 2018, jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan strategi fenomenologis dan pada penelitian Ni Kdk Widari, dkk tahun 2014 dan Mukhamad Ilham Mubarak tahun 2018 jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling, sementara pada penelitian ini, jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah eksperimen sama dengan penelitian Retnowati tahun 2018 namun Retnowati menggunakan desain penelitian *pre eksperimen* sementara peneliti menggunakan desain *quasi experimental*. Selanjutnya, penelitian Moh. Agus Rohman tahun 2018 bertujuan untuk menggambarkan aspek-aspek kejenuhan belajar dan menggali faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar pada siswa yang sekolah *full day school*, sementara penelitian yang peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan konseling menggunakan *Rational emotive behavioral therapy* untuk menurunkan *burnout* belajar yang dialami siswa serta untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan konseling menggunakan *Rational emotive behavioral therapy* dalam menurunkan *burnout* belajar yang dialami siswa

#### **E. Pengajuan Hipotesis**

Hipotesis merupakan bagian yang penting dalam suatu penelitian. Sri Yunita dalam bukunya menjelaskan bahwa Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang

terkumpul.<sup>40</sup> Berdasarkan uraian tersebut, rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : *Rational Emotive Behavioral Therapy* tidak dapat menurunkan *burnout* belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba.

Ha : *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat menurunkan *burnout* belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba.

---

<sup>40</sup> Sri Yunita. 2010. *Metodologi Penelitian*. Medan : UNIMED Press, hlm. 84

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Menurut Yatim Riyanto, eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis dan teliti dalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam melakukan eksperimen peneliti memanipulasikan suatu stimulan, *treatment* atau kondisi-kondisi eksperimental, kemudian mengobservasikan pengaruh yang diakibatkan oleh adanya perlakuan atau manipulasi tersebut.

Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah *Quasi Experimental design* bentuk *Non-equivalent Control Group Design*. Pada desain penelitian ini, sampel dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok akan diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dan satu kelompok lagi lagi menjadi kelompok kontrol. Keduanya memperoleh *pretest* dan *posttest*.

Dalam prosesnya, penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yakni :

#### **1. Tahap Pra-Eksperimen**

- a. Mempersiapkan instrumen pengukur tingkat kejenuhan belajar siswa.
- b. Penentuan sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- c. Mengukur tingkat kejenuhan siswa, baik di kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol melalui *pre-test*.

#### **2. Eksperimen**

- a. Pemberian *treatment* pada siswa kelompok eksperimen yang mengalami kejenuhan belajar.

### 3. Pasca-eksperimen

Setelah *treatment* diberikan, siswa di kedua kelompok kembali diukur tingkat kejenuhan belajarnya. Hasilnya kemudian diuji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Metode ini digunakan karena penelitian ini berusaha untuk melihat penggunaan *rational emotive behavioral therapy* dalam menurunkan *burnout* belajar siswa.

#### B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bangun Purba yang beralamat di Jalan Perintis Kemerdekaan Bangun Purba, Kecamatan Bangun Purba, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Pemilihan tempat ini didasarkan atas pertimbangan kemudahan akses menuju sekolah. Peneliti lebih memfokuskan pada masalah yang akan diteliti karena jarak lokasi penelitian dekat dengan peneliti dan sesuai dengan kemampuan, baik waktu dan juga keterbatasan dana.

#### C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat 2 variabel penelitian, yakni:

1. Variabel (X) yang merupakan *Rational emotive behavioral therapy* sebagai variabel bebas.
2. Variabel (Y) yang merupakan *burnout* belajar siswa sebagai variabel terikat.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin mengamati semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.<sup>41</sup> Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba yang berjumlah 5 kelas terdiri dari 3 kelas program MIA dan 2 kelas program IIS.

**Tabel 1. Data Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	XI MIA 1	30 Siswa
2	XI MIA 2	30 Siswa
3	XI MIA 3	32 Siswa
4	XI IIS 1	32 Siswa
5	XI IIS 2	33 Siswa
	Jumlah	157 Siswa

2. S  
a  
m

### pel

Sugiyono menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>42</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu sebuah cara pengambilan sampel dimana setiap elemen dalam populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Cara penentuan sampel dalam teknik *simple random sampling* adalah dengan menentukan besar

<sup>41</sup>Suharsimi Arikunto. 2005. *Manajemen Penelitian*. Cetakan ketujuh, Jakarta:Rineka Cipta, hlm. 173

<sup>42</sup>Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta, hlm. 168



sampel yang diperlukan lalu sampel dapat diambil secara acak dengan cara acak atau diundi.<sup>43</sup>

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memilih dua kelas yakni kelas XI MIA 1 sebagai kelompok eksperimen dan XI MIA 2 sebagai kelompok kontrol.

## **E. Defenisi Operasional**

Adapun defenisi oprasional dari variabel penelitian ini adalah:

### *1. Rational Emotive Behavioral Therapy*

*Rational emotive behavioral Therapy* merupakan pendekatan konseling yang beranggapan bahwa masalah yang dialami individu disebabkan dari pikiran-pikiran irasional yang muncul dalam pikiran individu tersebut. Untuk itu, agar menjadi individu yang sehat dan bahagia rasional emotif bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang irasional menjadi rasional agar individu tersebut dapat menjalankan kehidupan efektif sehari-hari.

### *2. Burnout Belajar*

*Burnout* belajar adalah suatu kondisi kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi yang menyebabkan kebosanan dan stres dalam belajar. Kejenuhan belajar disebabkan oleh faktor karakteristik siswa, faktor lingkungan belajar, dan keterlibatan emosi dengan lingkungan belajar. Kejenuhan belajar ini perlu segera diatasi agar proses belajar siswa tidak terganggu.

---

<sup>43</sup> Budi Trianto. 2016. *Riset Modelling*. Pekanbaru : Adh- Dhuha Institute. Hlm.57.

Dari definisi operasional di atas, ditemukan sub variabel yang meliputi *burnout* belajar yakni, kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Dari sub variabel tersebut, ditemukan indikatornya yang meliputi:

**Tabel 2. Indikator *Burnout* belajar**

No	Aspek	Indikator
1	Kelelahan Emosional	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasa gagal dalam belajar.</li> <li>2. Merasa bersalah dan menyalahkan.</li> <li>3. Merasa dikejar-kejar waktu.</li> <li>4. Mudah marah dan benci.</li> <li>5. Mudah cemas.</li> <li>6. Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar</li> <li>7. Mengalami ketakutan berlebihan.</li> </ol>
2	Kelelahan Fisik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasa lelah dan letih setiap hari</li> <li>2. Mudah sakit</li> <li>3. Sulit tidur</li> <li>4. Mengalami gangguan makan</li> <li>5. Menggunakan obat-obatan</li> <li>6. Jantung sering berdebar-debar dengan keras.</li> </ol>
3.	Kelelahan Kognitif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enggan membantu dalam kegiatan belajar</li> <li>2. Kehilangan makna dan harapan belajar</li> </ol>

		3. Kehilangan gairah dan kekuatan dalam belajar. 4. Merasa terjebak dalam belajar. 5. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar. 6. Terbebani dengan banyak tugas belajar. 7. Merasa rendah diri.
4	Kehilangan Motivasi	1. Kehilangan idealism dalam belajar 2. Kehilangan semangat belajar 3. Mudah menyerah 4. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar 5. Kehilangan Minat Belajar

## F. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### 1. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang dibagikan kepada siswa. Angket dibuat dengan mengajukan pilihan jawaban bagi siswa. Dalam memberikan jawaban siswa hanya memberikan tanda silang (X) pada kolom atau tempat yang sudah di sediakan. Untuk menilai jawaban siswa digunakan skala Guttman. Skala pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas yaitu “ya-tidak” atau jawaban sejenisnya. Data

yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternatif).<sup>44</sup>

Adapun pedoman/kisi-kisi instrument dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. Pedoman Instrumen Penelitian**

Variabel	Aspek	Indikator	Jumlah Pernyataan	No. Item
Kejenuhan Belajar Siswa	Kelelahan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	5	1 – 5
		2. Merasa bersalah dan menyalahkan	5	6 – 10
		3. Merasa dikejar-kejar waktu	5	11 – 15
		4. Mudah marah dan benci	5	16 – 20
		5. Mudah cemas	5	21 –25
		6. Mudah kehilangan kendali diri dalam belajar	5	26-30
		7. Mengalami ketakutan berlebih	5	31-35
	Kelelahan Fisik	1. Merasa lelah dan letih setiap hari.	4	36-39
		2. Mudah sakit	1	40
		3. Sulit tidur	2	41-42
		4. Mengalami gangguan makan	2	43-44
		5. Jantung sering berdebar-debar dengan keras	2	45-46
	Kelelahan Kognitif	1. Enggan membantu dalam	3	47-49

<sup>44</sup>Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta, hlm. 140

		kegiatan belajar		
		2. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar	3	50-52
		3. Kehilangan gairah dan kekuatan untuk belajar.	3	53-55
		4. Merasa terjebak dalam belajar	4	56-59
		5. Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar	3	60-62
		6. Terbebani dengan banyak tugas Belajar	3	63-65
		7. Merasa rendah diri	3	66-68
	Kehilangan Motivasi	1. Kehilangan idealisme dalam Belajar	3	69-71
		2. Kehilangan semangat belajar	4	72-75
		3. Mudah menyerah	3	76-78
		4. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	3	79-81
		5. Kehilangan minat belajar	5	82-86

## 2. Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber yang terdiri dari dokumen dan rekaman. Rekaman sebagai tulisan atau pernyataan yang dipersiapkan oleh untuk individual atau organisasi dengan tujuan membuktikan adanya suatu peristiwa. Sedangkan dokumen

digunakan untuk mengacu atau bukan selain rekaman yaitu tidak dipersiapkan secara khusus untuk tujuan tertentu, seperti surat-surat, buku harian, catatan khusus, foto-foto dan sebagainya.

## G. Uji Coba Instrumen

### 1. Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>45</sup> Untuk mengetahui sejauh mana relevansi antara item indikator dengan tujuan pengujian, maka tes diuji menggunakan uji validitas. Dengan demikian maka setiap item pertanyaan yang ada dalam instrumen *burnout* belajar telah mendapatkan persetujuan oleh ahli sehingga tes dapat mengungkapkan keadaan yang akan diukur dalam penelitian dan dapat pula dipertanggungjawabkan secara keilmuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi instrumen Dhanang Suwidagdho. Dimana validitasnya berada pada  $P > 0,01$  sebanyak 86 item.<sup>46</sup>

### 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah instrument dinyatakan valid, analisis berikutnya adalah mengukur derajat kestabilan soal atau reliabilitas. Menurut Sugiyono, pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal.<sup>47</sup> Suatu instrumen dikatakan reliabel jika berapa kali diambil pun

---

<sup>45</sup>*Ibid*, hlm. 168

<sup>46</sup> Dhanang Suwidagdho. *Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa kelas XI di SMA Negeri 11 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta

<sup>47</sup>Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta, hlm. 183

datanya tetap sama. Instrumen pengukur kejenuhan belajar yang akan digunakan dalam penelitian ini memiliki koefisien reliabilitas,  $R = 0,862$ .

## H. Teknik Analisis Data

Sugiyono menyatakan bahwa dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa menggunakan pendekatan rasional emotif behavioral dapat menurunkan *burnout* belajar yang dialami siswa.<sup>48</sup>

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji perbedaan atau t yaitu untuk melihat apakah ada penurunan *burnout belajar* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian Normalitas atau biasa disebut Uji Normalitas Data, berfungsi untuk mengetahui apakah data yang masuk tergolong normal atau tidak normal. Uji Normalitas terkomputerisasi menggunakan *software* SPSS versi 23.0 dengan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data berdistribusi normal ( $H_a$ ) jika taraf signifikansinya  $\geq 0,05$  sedang yang tidak berdistribusi normal ( $H_o$ ) jika taraf signifikansinya  $\leq 0,05$ .

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah data tersebut homogen atau ada data yang menyimpang. Pengujiannya memakai Uji Levene's yang terkomputerisasi menggunakan *software* SPSS versi 23.0 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data dikatakan homogen jika taraf

---

<sup>48</sup>*Ibid*, hlm.333

signifikasinya  $\geq 0,05$  sedang yang tidak homogen jika taraf signifikansinya  $\leq 0,05$ .

### 3. Uji Independen Sample T Test

Penelitian ini mengungkap tentang penggunaan *rational emotive behavioral therapy* untuk menurunkan *burnout* belajar siswa . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Independent Simple t-test* terkomputerisasi menggunakan *software* SPSS versi 23.0

Langkahnya yakni peneliti menemukan  $H_0$  yaitu REBT tidak berpengaruh terhadap penurunan kejenuhan belajar siswa dan  $H_a$  yaitu REBT berpengaruh terhadap penurunan kejenuhan belajar siswa.

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Independent sample T test adalah :

Jika nilai sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Jika nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak



## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Dalam deskripsi data hasil penelitian ini akan disajikan tentang deskripsi proses penelitian, data deskriptif, dan pengujian hipotesis. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Proses Penelitian

##### a. Pra Eksperimen

Sebelum dilaksanakan eksperimen *Rational Emotive Behavioral Therapy*, peneliti melaksanakan beberapa hal antara lain menentukan sampel siswa untuk dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam hal ini diambil kelas untuk kelompok eksperimennya yakni kelas XI IPA 1, dan kelompok kontrolnya yakni kelas XI IPA 2.

Peneliti kemudian melakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar pada kedua kelas tersebut. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 18 September 2019, baik untuk kelas eksperimen maupun Kontrol.

Dari *pretest* tersebut diperoleh data sebagai berikut :

##### 1) Nilai *Pretest*

**Tabel 4. Hasil *Pretest Burnout Belajar***

NO	KELAS EKSPERIMEN		KELAS KONTROL	
	NAMA	NILAI	NAMA	NILAI
1	Afriaman Sipayung	35	Alfi Syahrin	22
2	Agus Saputra	30	Andika A. Sitepu	31
3	Amrizal Pramudya	22	Arisna R. Putri	27
4	Angel Vitaloka	34	Bungancari Purba	10

5	Asti Ananta	27	Sri Dewi	33
6	Ayu Wulandari	10	Egi Dwi S.	25
7	Brema Cristian	35	Gilang Anugrah	20
8	Damayanti Sitepu	33	Kevin Barus	38
9	Dasmawari Purba	27	Mi'raj Dini	22
10	Dini Yulia	25	Marianna Servinna	40
11	Dwi Ananda	31	Mutiaranta	30
12	Elopani Saragih	14	Miseri Cordias D.	29
13	Firmansyah	32	Mhd. Suhandre	28
14	Lidya Caroline	30	Nirmaya Fanisya	37
15	M. Roji	27	Rodearna Sipayung	19
16	Mutia Safitri	35	Peronika Pasa	42
17	Nianta	18	Rhido Husain	40
18	Novembri	39	Rizki Rivaldo	56
19	Pindo Ginta	46	Risa Syahreni	39
20	Prisky P.	31	Nurul Hidayah	34
21	Rinaldy	37	Sartika Purba	37
22	Samuel J.	30	Sekar Ayu	22
23	Sempa Masita	35	Surya Sakti	19
24	Siti Hadijah	23	Siti Purnama	21
25	Sri Gading	26	Sheila Oktaviani	24
26	Tri Ade	22	Tasya Alifia	14
27	Veni	28	Jefindo Ginting	57
28	Wilmar	52	Yosnita B. Purba	23
29	Windi	23	Zahro Fahdila	22
30	Zan Rico	53	Zuraida	29

## 2) Deskripsi Statistik Data

**Tabel 5. Deskripsi Statistik Data *Pretest Burnout Belajar***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Eksperimental	30	10	53	30.33	9.513
Pre-test Kontrol	30	10	57	29.67	10.946
Valid N (listwise)	30				

### 3) Uji Normalitas Data

Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian terdistribusi normal atau tidak normal. Kriteria data bersifat normal yakni: apabila nilai sig. > 0,05. Berikut adalah tabel uji normalitas berdasarkan hasil penghitungan melalui Uji Kolmogorov-Smirnov dan Uji Shapiro-Wilk menggunakan *software* SPSS versi 23.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data *Pretest Burnout* Belajar**

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat	Pre-Test						
Burnout	Eksperimen	.145	30	.107	.958	30	.279
Siswa	Pre-Test Kelas						
	Kontrol	.098	30	.200*	.945	30	.125

Dari hasil uji normalitas, dapat dilihat bahwa data *pretest* pada kelas eksperimen memiliki sig. > 0,05 yakni sebesar : 0,107 pada Uji Kolmogrov-Smirnov dan 0,279 pada Uji Shapiro-Wilk dan data *pretest* pada kelas kontrol memiliki sig. > 0,05 yakni sebesar : 0,200 pada Uji Kolmogrov-Smirnov dan 0,125 pada Uji Shapiro-Wilk

### 4) Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas digunakan untuk melihat apakah data bersifat homogen. Kriteria data bersifat homogen apabila nilai sig. > 0,05. Sedangkan bila nilai sig. < 0,05 maka data tersebut dinyatakan tidak homogen. Berikut adalah hasil uji homogenitas menggunakan *software* SPSS versi 23.

**Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest Burnout Belajar***

**Test of Homogeneity of Variances**

Tingkat Kejenuhan Belajar siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.975	1	58	.328

Dari hasil uji homogenitas , dapat dilihat bahwa data *pretest* pada kelas eksperimen dan data *pretest* pada kelas kontrol memiliki sig. > 0,05 yakni sebesar : 0,328. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest burnout belajar* ini homogen.

b. Eksperimen

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavioral Therapy* peneliti akan melakukan 3 kali pertemuan pada kelas eksperimen dengan rincian sebagai berikut :

1) Pertemuan I (19 September 2019)

a) Pembukaan

Pada tahap ini, peneliti akan membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengajak siswa untuk berdoa sesuai dengan kepercayaan masing-masing, dipimpin oleh ketua kelas. Selanjutnya, peneliti melakukan pembukaan singkat, bertanya tentang kabar serta berbincang ringan kepada para siswa. Tujuannya adalah untuk membangun relasi dengan siswa dan membuat siswa merasa lebih santai dan menikmati proses terapi yang akan dilaksanakan. Setelahnya, peneliti memastikan semua siswa sudah siap untuk mengikuti proses terapi.

b) Kegiatan Inti

Kegiatan inti diawali dengan penjelasan singkat tentang belajar, yakni : defenisi dari belajar dan penjelasan tentang pentingnya belajar.

Selanjutnya, peneliti membagikan lembar kerja siswa. Lembar kerja siswa yang dibagikan berisi tentang pertanyaan-pertanyaan mengenai perasaan yang dialami siswa saat belajar, keadaan-keadaan yang pernah mereka alami yang menimbulkan gangguan pada saat proses belajar, serta hal-hal yang ingin mereka ubah dalam proses belajar yang selama ini mereka lakukan.

Setelah semua siswa mendapatkan lembar kerja masing-masing. Siswa diminta untuk mengisi identitas mereka dan menjawab pertanyaan yang terdapat dalam lembar kerja pada tempat yang telah disediakan.

Tujuan dari lembar kerja siswa ini adalah untuk mengungkapkan perasaan yang mereka alami selama proses belajar. Hal ini juga merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* dimana siswa diajak untuk mulai menyadari hal-hal yang salah dalam diri mereka terkait dengan proses belajar.

c) Penutup

Setelah memastikan semua siswa menyelesaikan lembar kerja yang diberikan, peneliti mengakhiri pertemuan dengan

mengucapkan terima kasih dan mengatur waktu untuk pertemuan kedua.

## 2) Pertemuan II (25 September 2019)

### a) Pembukaan

Pada tahap ini, peneliti akan membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengajak siswa untuk berdoa sesuai dengan kepercayaan masing-masing, dipimpin oleh ketua kelas. Selanjutnya, peneliti melakukan pembukaan singkat, bertanya tentang kabar serta berbincang ringan kepada para siswa. Tujuannya adalah untuk membangun relasi dengan siswa dan membuat siswa merasa lebih santai dan menikmati proses terapi yang akan dilaksanakan. Setelahnya, peneliti memastikan semua siswa sudah siap untuk mengikuti proses terapi.

### b) Kegiatan Inti

Kegiatan ini diawali dengan membagikan lembar kerja kepada setiap siswa. Lembar kerja yang dibagikan berisi tentang *Charting Irrational Beliefs* yang merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavioral Therapy Technique*.<sup>49</sup> Tampilan *Charting Irrational Beliefs* adalah tabel dengan tiga kolom utama yang berisi :

(1) *Activating Event*, perasaan atau pikiran yang ada sebelum siswa mengalami gangguan emosi yang pada kolom tertulis dengan *Irrational Beliefs*. Pada kolom ini siswa diminta

---

<sup>49</sup> Rosemary A. Thompson. 2003. *Counseling Techniques*. New York : TaylorSiFrancis Group. Hlm. 192

melingkari pernyataan-pernyataan yang dirasa sesuai dengan yang mereka rasakan.

(2) *Beliefs*, pada kolom ini, siswa diminta untuk mempertanyakan kembali pada dirinya tentang apa yang mereka rasakan tersebut dengan menuliskan pernyataan yang mereka lingkari menjadi pertanyaan dengan kata tanya “mengapa”. Hal ini bertujuan untuk menyadarkan siswa tentang perasaan atau pemikiran yang mereka alami.

(3) *Effective Rational Beliefs*, pada kolom ini siswa diminta menuliskan pernyataan yang kontra (pemikiran positif) berdasarkan pernyataan yang mereka pilih pada kolom *Irrational Beliefs*. Tujuannya adalah agar siswa menyadari bahwa pemikiran tidak irasional mereka harus dirubah menjadi fikiran yang rasional (positif) untuk menghindari gangguan emosi yang mereka alami.

Peneliti akan memberikan penjelasan tentang cara mengisi lembar kerja kepada siswa sesuai dengan ketentuan diatas. Setelah memastikan siswa memahami cara mengisi lembar kerja tersebut, peneliti meminta siswa untuk mengisi identitas mereka pada lembar kerja dan mengerjakan lembar kerja sesuai dengan ketentuan yang sudah dijelaskan sebelumnya.

c) Penutup

Setelah memastikan semua siswa menyelesaikan lembar kerja yang diberikan, peneliti mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan mengatur waktu untuk pertemuan ketiga.

3) Pertemuan Ketiga (9 Oktober 2019)

a) Pembukaan

Pada tahap ini, peneliti akan membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengajak siswa untuk berdoa sesuai dengan kepercayaan masing-masing, dipimpin oleh ketua kelas. Selanjutnya, peneliti melakukan pembukaan singkat, bertanya tentang kabar serta berbincang ringan kepada para siswa. Tujuannya adalah untuk membangun relasi dengan siswa dan membuat siswa merasa lebih santai dan menikmati proses terapi yang akan dilaksanakan. Setelahnya, peneliti memastikan semua siswa sudah siap untuk mengikuti proses terapi.

b) Kegiatan inti

Pada Pertemuan ketiga ini, peneliti menyempurnakan terapi yang telah dilaksanakan pada pertemuan pertama dan kedua.

Peneliti membagikan lembar kerja siswa. Dalam lembar kerja tersebut, siswa diminta untuk menuliskan komitmen dan harapan mereka untuk merubah pikiran-pikiran irasional yang mereka alami selama proses belajar mereka sebagaimana yang



mereka ungkapkan pada lembar kerja di pertemuan pertama dan kedua.

Peneliti akan memberikan penjelasan tentang cara mengisi lembar kerja kepada siswa sesuai dengan ketentuan diatas. Setelah memastikan siswa memahami, peneliti meminta siswa untuk mengisi identitas mereka pada lembar kerja dan mengerjakan lembar kerja sesuai dengan ketentuan yang telah dijelaskan peneliti.

c) Penutup

Setelah memastikan semua siswa menyelesaikan lembar kerja yang diberikan, peneliti mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih.

**c. Pasca Eksperimen**

Setelah *treatment* diberikan, siswa di kedua kelompok (eksperimen dan kontrol ) diukur kembali tingkat kejenuhan belajarnya. tujuan pengukuran tersebut adalah untuk melihat perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa pada kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan tingkat kejenuhan belajar siswa pada kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasilnya kemudian diuji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Peneliti kemudian melakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat *burnout* belajar pada kedua kelas tersebut. *post-test* dilaksanakan pada tanggal 9 oktober 2019, baik untuk kelas eksperimen maupun kontrol.

Dari *post-test* tersebut, diperoleh data sebagai berikut :

1) Nilai *post-test***Tabel 8. Hasil *post-test* Burnout Belajar**

NO	KELAS EKSPERIMEN		KELAS KONTROL	
	NAMA	NILAI	NAMA	NILAI
1	Afriaman Sipayung	28	Alfi Syahrin	21
2	Agus Saputra	23	Andika A. Sitepu	24
3	Amrizal Pramudya	16	Arisna R. Putri	21
4	Angel Vitaloka	27	Bungancari Purba	12
5	Asti Ananta	21	Sri Dewi	31
6	Ayu Wulandari	11	Egi Dwi S.	26
7	Brema Cristian	28	Gilang Anugrah	18
8	Damayanti Sitepu	26	Kevin Barus	38
9	Dasmawari Purba	21	Mi'raj Dini	24
10	Dini Yulia	19	Marianna Servinna	38
11	Dwi Ananda	24	Mutiaranta	33
12	Elopani Saragih	12	Miseri Cordias D.	31
13	Firmansyah	25	Mhd. Suhandre	28
14	Lidya Caroline	23	Nirmaya Fanisya	38
15	M. Roji	21	Rodearna Sipayung	21
16	Mutia Safitri	29	Peronika Pasa	39
17	Nianta	15	Rhido Husain	39
18	Novembri	32	Rizki Rivaldo	52
19	Pindo Ginta	37	Risa Syahreni	41
20	Prisky P.	24	Nurul Hidayah	34
21	Rinaldy	30	Sartika Purba	35
22	Samuel J.	23	Sekar Ayu	22
23	Sempa Masita	28	Surya Sakti	18
24	Siti Hadijah	18	Siti Purnama	22
25	Sri Gading	21	Sheila Oktaviani	26
26	Tri Ade	17	Tasya Alifia	12
27	Veni	22	Jefindo Ginting	57
28	Wilmar	42	Yosnita B. Purba	23
29	Windi	18	Zahro Fahdila	21
30	Zan Rico	43	Zuraida	29

## 2) Deskripsi Statistik Data

**Tabel 9. Deskripsi Statistik Data *post-test Burnout Belajar***

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Post Test Kelas Eksperimen	30	11	43	24.13	7.628
Post Test Kelas Kontrol	30	12	57	29.13	10.608
Valid N (listwise)	30				

## 3) Uji Normalitas Data

Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian terdistribusi normal atau tidak normal. Kriteria data bersifat normal yakni: apabila nilai sig. > 0,05. Berikut adalah tabel uji normalitas berdasarkan hasil penghitungan melalui Uji Kolmogorov-Smirnov dan Uji Shapiro-Wilk menggunakan *software* SPSS versi 23.

**Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data *Post-test Burnout Belajar***

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Post Test Burnout Belajar	Hasil Post Test Kelas Eksperimen	.107	30	.200*	.950	30	.168
	Hasil Post Test Kelas Kontrol	.119	30	.200*	.948	30	.148

i hasil uji normalitas, dapat dilihat bahwa data *Post-test* pada kelas eksperimen memiliki sig. > 0,05 yakni sebesar : 0,200 pada Uji Kolmogrov-Smirnov dan 0,168 pada Uji Shapiro-Wilk dan data *Post-test* pada kelas kontrol memiliki sig. > 0,05 yakni sebesar : 0,200 pada Uji Kolmogrov-Smirnov dan 0,148 pada Uji Shapiro-Wilk.

#### 4) Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas digunakan untuk melihat apakah data bersifat homogen. Kriteria data bersifat homogen apabila nilai sig.  $> 0,05$ . Sedangkan bila nilai sig.  $< 0,05$  maka data tersebut dinyatakan tidak homogen. Berikut adalah hasil uji homogenitas menggunakan *software* SPSS versi 23.

**Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Data *Post-test Burnout Belajar***

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil Post Test Burnout Belajar			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.726	1	58	.058

Dari hasil uji homogenitas , dapat dilihat bahwa data *post-test* pada kelas eksperimen dan data *post-test* pada kelas kontrol memiliki sig.  $> 0,05$  yakni sebesar : 0,58. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *post-test burnout belajar* ini homogen.

#### 5) *Independent Sample t Test*

*Independent Sample t Test* digunakan untuk membandingkan rata-rata nilai *burnout belajar* siswa pada kelas eksperimen dan kelas rata-rata nilai *burnout belajar* siswa pada kontrol. Dasar pengambilan keputusan pada *Independent Sample t Test* adalah :  
 Jika nilai sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak  
 Jika nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak

Berikut adalah hasil uji *Independent Sample t Test* menggunakan *software* SPSS versi 23.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Post Test	Equal variances assumed	3.726	.058	-2.096	58	.040	-5.000	2.386	-9.775	-.225
Burnout Belajar	Equal variances not assumed			-2.096	52.664	.041	-5.000	2.386	-9.785	-.215

**Tabel 12. Hasil Uji *Independent Sample t Test***

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) < 0.05, yakni sebesar 0,040. Karena nilai sig. (2-tailed) < 0.05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa ; Ho : REBT tidak berpengaruh terhadap penurunan *Burnout* belajar siswa dan Ha : REBT berpengaruh terhadap penurunan *Burnout* belajar siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa REBT berpengaruh terhadap penurunan *Burnout* belajar siswa.

## B. Pembahasan

*Burnout* (kejenuhan) belajar merupakan suatu kondisi saat siswa merasa lelah, bosan, kurang perhatian terhadap pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil. Salah satu faktor penyebab *burnout* belajar adalah keletihan mental yang ditandai dengan kecemasan tentang hal-hal terkait proses belajar. Kecemasan-kecemasan ini

muncul karena adanya pikiran-pikiran irasional yang muncul dalam diri siswa. Untuk itu dilakukan penanganan dengan menggunakan pendekatan konseling rasional emotive behavioral (REBT) sebagai upaya merubah pikiran-pikiran irasional penyebab kecemasan menjadi pikiran-pikiran yang rasional.

Proses pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Diawali dengan melakukan *pretest* dan dilanjutkan dengan memberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan terkait. Peneliti memberikan test kembali berupa *post-test* untuk melihat tingkat kejenuhan belajar siswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh dan telah diolah ditemukan bahwa nilai rata-rata *burnout* belajar siswa pada kelas yang mendapatkan perlakuan jauh menurun dibandingkan kelas yang tidak mendapatkan perlakuan.

Pada kelas eksperimen, nilai rata-rata dari *pretest* adalah 30.33 sementara nilai rata-rata dari *posttest* adalah 24.13. data tersebut menunjukkan bahwa angka kejenuhan belajar pada kelas eksperimen telah menurun sebanyak 6,20. atau sebanyak 20,44%. Sementara pada kelas kontrol nilai rata-rata dari *pretest* adalah 29.67 sementara nilai rata-rata dari *posttest* adalah 29.13, hanya menurun 0,54 atau 1,82% selain itu berdasarkan hasil uji *independent sample T test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,040 (diambil dari data qual variances assumed karena data homogen). Hal tersebut menunjukkan jika (2-tailed)  $0,040 < \alpha 0,05$  yang berarti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa REBT memberikan pengaruh terhadap penurunan *burnout* belajar siswa.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan *rational emotive behavioral therapy* dapat menurunkan tingkan *burnout* belajar siswa.

Kunci utama dari proses *rational emotive behavioral therapy* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah proses mengubah pola pikir irasional siswa mengenai proses belajar yang mereka alami yang menimbulkan kecemasan. Dalam hal ini, proses diawali dengan mencari tau bagaimana perasaan yang dialami siswa selama proses belajar. Proses ini membantu siswa memahami perasaan yang mereka rasakan. Selanjutnya, siswa diminta menuliskan hal-hal yang membuat mereka berfikir tidak rasional yang akhirnya mengganggu mereka. Siswa juga diminta untuk menuliskan keinginan mereka terhadap perasaan yang mereka rasakan tersebut. Pada pertemuan terakhir, siswa diminta untuk menuliskan komitmen dan upaya mereka untuk mewujudkan keinginannya yang telah ia ungkapkan pada pertemuan kedua.

Proses-proses tersebut dirasa mampu menghilangkan fikiran negative siswa dan mengubahnya menjadi fikiran dan keyakinan positif yang menimbulkan motivasi untuk belajar dengan cara yang baik. artinya, nilai yang tinggi bukan menjadi tujuan utama dalm proses pembelajaran namun bagaimana para siswa bisa menikmati dan memahami proses belajar yang mereka laksanakan.

Sesuai dengan pendapat Epitectus bahwa manusia mengalami gangguan bukan karena sesuatu tetapi karena pandangannya tentang sesuatu itu. Artinya adalah bahwa seringkali suatu hal sebenarnya bukanlah sesuatu masalah namun fikiran-fikiran negatif dalam diri kita membuat kita berfikir bahwa

sesuatu tersebut adalah masalah besar. Begitu juga yang dialami para siswa, perasaan tidak mampu, pasrah dengan keadaan karena berkeyakinan bahwa ia adalah murid yang bodoh membuat siswa benar-benar kehilangan motivasi belajar.

Untuk itu, dalam penelitian ini dilakukan dengan menunjukkan kepada siswa bagaimana merubah pikiran-pikiran semacam itu menjadi pikiran yang lebih positif. Menyadarkan mereka bahwa semua anak diciptakan dengan kecerdasan dan kecakapan berbeda sehingga perasaan bodoh dan jenuh yang mereka rasakan harus dihilangkan diganti dengan rasa keingintahuan untuk mencari tau kecerdasan apa yang mereka memiliki dan selanjutnya mampu mengembangkan diri menjadi versi terbaik dirinya.

### **C. Keterbatasan Dalam Penelitian**

Dalam proses penelitian ini, peneliti telah berusaha menjalankan *treatment* semaksimal mungkin sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang agar penelitian ini dapat berjalan lancar. Namun demikian peneliti masih menemui keterbatasan dalam proses penelitian yang meliputi :

1. Masih ada beberapa siswa yang tidak serius dalam mengikuti proses pemberian *treatment*.
2. Adanya variabel yang tidak dapat peneliti kontrol seperti keadaan siswa serta peneliti hanya menggunakan metode kuesioner untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa tanpa melakukan pendekatan dengan metode observasi untuk melihat perubahan pada diri siswa.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Pelaksanaan *rational emotive behavioral therapy* untuk menurunkan *burnout* belajar pada siswa dilaksanakan dengan pemberian *treatment* yang terbagi menjadi 3 bagian, yakni :
  - a. Mencari tahu perasaan yang dialami siswa selama proses belajar.
  - b. siswa diminta menuliskan hal-hal yang membuat mereka berfikir tidak rasional yang akhirnya mengganggu mereka. Dan menuliskan keinginan mereka terhadap perasaan yang mereka rasakan tersebut.
  - c. Pada pertemuan terakhir, siswa diminta untuk menuliskan komitmen dan upaya mereka untuk mewujudkan keinginannya yang telah ia ungkapkan pada pertemuan kedua.
2. Berdasarkan pengujian hipotesis maka dapat diambil kesimpulan bahwa *rational emotive behavioral therapy* efektif untuk menurunkan tingkat *burnout* belajar siswa, hal tersebut dibuktikan dengan :
  - a. Nilai rata-rata dari *pretest* kelas eksperimen dan *posttest* kelas eksperimen telah menurun sebanyak 20,44%.
  - b. Sementara pada kelas kontrol nilai rata-rata dari *pretest* dan *posttest* hanya menurun sebesar 1,82%.
  - c. Berdasarkan hasil uji *independent sample T test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,040. Hal tersebut menunjukkan jika (2-tailed)  $0,040 < 0,05$  yang berarti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal tersebut

menunjukkan bahwa REBT memberikan pengaruh terhadap penurunan *burnout* belajar siswa.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat memberikan *treatment* REBT untuk membuat siswa lebih mudah dalam mengatasi masalah *burnout* belajar yang mereka alami.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Peneliti perlu memahami REBT secara lebih detail agar memudahkan pelaksanaan *treatment* dalam proses penelitian.

b. Peneliti dapat menambahkan metode observasi untuk meningkatkan keakuratan penelitian. Selain itu, peneliti juga dapat mengembangkan penelitian untuk mengetahui seberapa lama efek *treatment* REBT yang dilakukan dalam menurunkan tingkat *burnout* belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Cetakan ketujuh. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, Rita L. dkk. 2010. *Pengantar Psikologi*. Tangerang : Interaksara.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Enterprise, Jubilee. 2018. *SPSS Komplet*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Hakim, Thursan. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Jaya, Indra dan Ardat. 2013. *Penerapan Statistik Untuk Pendidikan*. Bandung : Citapustaka Media Perintis.
- Lumongga, Namora. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- McLeod, John. 2015. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta : Kencana.
- Nazir, Moh. 2009. *Metode Penelitian*. Darussalam: Ghalia Indonesia
- Rohman. 2018. *Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya)*. Digilib.uinsby.ac.id Diakses tanggal 3 Maret 2019 pukul 18.00 WIB
- Syah, Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung :Remaja Rosdakarya
- Sarwono, Jonathan. 2011. *Mixed Methods*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitaif R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Slameto. 2015. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Cetakan Keenam*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syahrum dan Salim. 2016. *Statistik Pendidikan*. Bandung : Cita Pustaka Media.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Syah, Muhibbin. 2017. *Psikologi Belajar*.Depok :Rajawali Press.

- Thompson, Rosemary A. 2003. *Counseling Techniques*. New York :  
TaylorsifFrancis Group.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan : Perdana Publishing
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan Konseling Studi dan Karir*. Yogyakarta: CV.  
Andi Offset.
- Yunita, Sri. 2010. *Metodologi Penelitian*. Medan : UNIMED Press.
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama.

# LAMPIRAN

## DOKUMENTASI



**Pelaksanaan Pretest Pada Kelas Eksperimen**



**Pelaksanaan Pretest Pada Kelas Kontrol**



**SMA Negeri 1 Bangun Purba**



**Pelaksanaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* Yang Dilakukan Dengan Format Klasikal**