

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU
DENGAN PENDEKATAN RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY
DALAM MENGURANGI ACADEMIC
BURNOUT PESERTA DIDIK DI
SMA NEGERI 1 KOTABUMI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh

Safira Anisa Heryani

1811080314

Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU
DENGAN PENDEKATAN RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY
DALAM MENGURANGI ACADEMIC
BURNOUT PESERTA DIDIK DI
SMA NEGERI 1 KOTABUMI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**



Oleh

Safira Anisa Heryani

1811080314

Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. H. Andi Thahir, M.A

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

ABSTRAK

Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang melakukan keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berfokus pada membantu orang untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual dengan tehnik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat mengurangi academic burnout peserta didik di SMAN 1 Kotabumi. Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan *Single Subject Research (SSR)*. Desain penelitian yaitu A-B-A. Subjek penelitian ini adalah peserta didik SMAN 1 Kotabumi.

Pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, dan wawancara. instrumen penelitian ini adalah panduan observasi digunakan pada fase baseline-1, intervensi dan fase baseline-2. Analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi, disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

Hasil menunjukkan adanya perubahan dengan penurunan perilaku academic burnout yang ditunjukkan AFR. Fase baseline-1 terlihat perilaku academic burnout meningkat. Pada fase intervensi dan diberi perlakuan berupa konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behavioral therapy (REBT)* menunjukkan hasil penurunan pada perilaku academic burnout pada AFR. Kemudian fase baseline-2 tanpa diberikan intervensi menunjukkan hasil yang semakin membaik. Dengan persentase *overlape* sebesar 0,5%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa perilaku academic burnout pada peserta didik di SMA Negeri 1 Kotabumi menurun dengan menggunakan tehnik pendekatan *rational emotive behavioral therapy (REBT)*.

Kata kunci : Konseling Individu, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Academic Burnout

ABSTRACT

The Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) approach is a cognitive behavior approach that relates feelings, behavior, and thoughts. The main goal of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach focuses on helping people to realize that they can live more rational and productive lives. This study aims to determine the effect of individual counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique in reducing the academic burnout of students at SMAN 1 Kotabumi. The research used is an experimental study with a Single Subject Research (SSR) approach. The research design is A-B-A. The subjects of this study were students of SMAN 1 Kotabumi.

The data collection in this research is observation, documentation, and interviews. The research instrument is an observation guide used in the baseline-1 phase, intervention and baseline-2 phase. Analysis of the data using analysis in conditions and analysis between conditions, presented in the form of tables and graphs.

The results show a change with a decrease in academic burnout behavior shown by AFR. The baseline-1 phase saw an increase in academic burnout behavior. In the intervention phase and given treatment in the form of individual counseling with a rational emotive behavioral therapy (REBT) approach, it showed a decrease in academic burnout behavior in AFR. Then the baseline-2 phase without any intervention showed better results. With an overlap percentage of 0.5%. Based on this, it can be stated that the academic burnout behavior of students at SMA Negeri 1 Kotabumi decreased by using the rational emotive behavioral therapy (REBT) approach.

Keywords: Individual Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Academic Burnout.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **"EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM MENGURANGI ACADEMIC BURNOUT PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 KOTABUMI"**, ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang ditetapkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 6 Juli 2022

Yang Menyetujui Pernyataan



(Sulita Anisa Heryanti)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

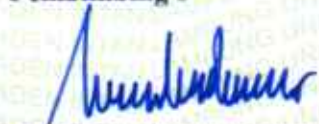
Judul Skripsi : **EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU
DENGAN PENDEKATAN RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM
MENGURANGI ACADEMIC BURNOUT
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1
KOTABUMI**

Nama : **SAFIRA ANISA HERYANI**
NPM : **1811080314**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**


MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan
dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Dr. H. Andi Thahir, M.A.
NIP.197604272007011015

Pembimbing II


Iip Sugiharta, M.Si
NIP.

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Lethkol H. EndroSuratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM MENGURANGI ACADEMIC BURNOUT PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 KOTABUMI" Disusun oleh SAFIRA ANISA HERYANI , NPM : 1811080314, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal :Senin , Tanggal 18 Juli 2022 pukul-13.00-15.00 WIB.

TIM MUNAQASYAH

Ketua :Dr. Rumadani Sagala, M.Ag

Sekretaris :Mega Aria Monica, M.Pd

Penguji Utama:Defriyanto, S.I.Q., M.Ed

Penguji Pendamping I: Dr. H.Andi Thahir, M.A.

Penguji Pendamping II: Iip Sugiharta, M.Si

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nellya Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

﴿٧﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٦﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

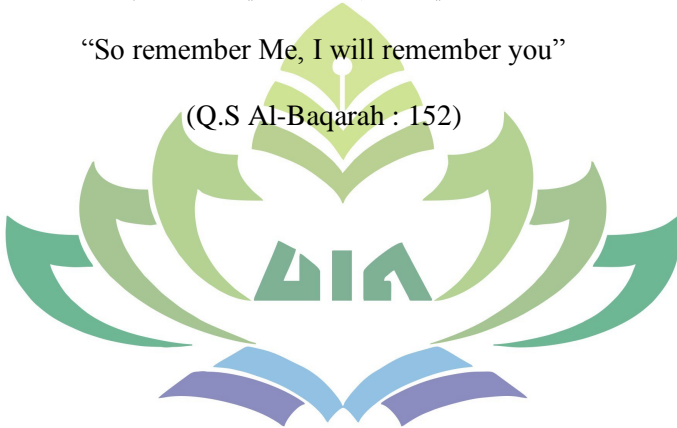
“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain).”

(Q.S Al-Insyirah : 6-7)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“So remember Me, I will remember you”

(Q.S Al-Baqarah : 152)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, pada akhirnya tugas akhir (Skripsi) ini dapat terselesaikan dengan ketekunan dan kerja keras, dan hanya mengharapkan ridho Allah SWT. Penulis persembahkan skripsi ini kepada:

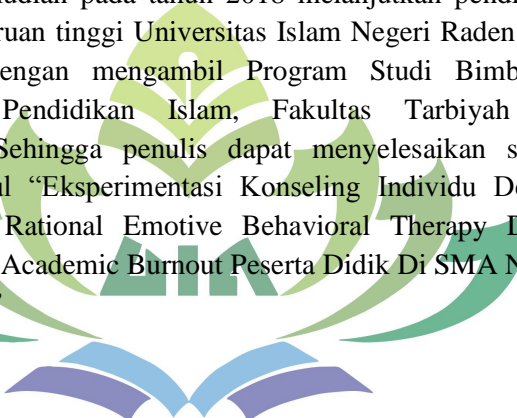
1. Kedua orang tua tercinta , Papa Eeng Suherman dan Mama Rummyani, S.Pd yang telah memberikan kasih sayang kepadaku, dan telah memberikan dukungan, doa, serta materi, yang tiada henti. Sehingga mengantarku menyelesaikan pendidikan S1 saat ini di UIN Raden Intan Lampung.
2. Kakak dan Adikku tersayang, Hutomo M.Putra, S.Tr dan Azizah Fahira yang telah memberikan perhatian,motivasi, doa dan dukungan penuh dalam saya menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman ku, Sintia, Elsa, Putri, Faiz, Eza, Ridho, Fitek, Hayu, Dwindi, Bidin, dan lainnya, yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan kepadaku dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Teman-teman perjuangan khusus nya BKPI D angkatan 18 yang telah berjuang bersama sampai di titik ini.
5. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran.

RIWAYAT HIDUP

Safira Anisa Heryani, merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Eeng Suherman dan Ibu Rummyani yang dilahirkan di Kotabumi Lampung Utara.

Pendidikan formal yang pernah di tempuh adalah SDN 4 Tanjung Aman Kotabumi pada tahun (2006-2012). Melanjutkan pendidikan di SMPN 3 Kotabumi pada tahun (2012-2015). Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Kotabumi (2015-2018).

Kemudian pada tahun 2018 melanjutkan pendidikan S1 ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Mengurangi Academic Burnout Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Kotabumi”



Bandar Lampung, Juni 2022

Penulis

Safira Anisa Heryani

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan(S.Pd) pada jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menerima banyak bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj Nirva Diana, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ali Murtadho, M.S.I. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. H. Andi Thahir, M.A. selaku Pembimbing Akademik I dan bapak Iip Sugiharta, M.Si Selaku Pembimbing Akademik II yang senantiasa membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap dosen UIN Raden Intan Lampung yang sudah membekali ilmu kepada penulis.
5. Ibu Sela S.Pd selaku guru BK dan segenap guru dan staf di SMAN 1 Kotabumi yang sudah mempermudah dalam memberikan informasi.
6. Segenap dosen dan staf tata usaha Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung yang telah membekali ilmu dan memberikan bantuan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang penulis kuasai. Oleh karena itu kepada

pembacakeranya dapat memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun.

Demikian mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca. Semoga Allah SWT berkenan melimpahkan balasan pahala yang berlipat ganda atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Aamiin Ya Rabbal'Alamin.

Bandar Lampung, Juni 2022

Penulis

Safira Anisa Heryani



DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I	xvi
PENDAHULUAN	xvi
A. Penegasan Judul	xvi
B. Latar Belakang Masalah	xvii
C. Identifikasi Dan Batasan Masalah	xxi
D. Rumusan Masalah	xxi
E. Tujuan Penelitian.....	xxii
F. Manfaat Penelitian.....	xxii
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	xxiii
H. Sistematika Penulisan	xxvi
LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	28
A. Teori Yang Digunakan	28
a. Konseling Individu	28
1. Pengertian Bimbingan Konseling	28
2. Pengertian Konseling Individu	29

3.	Tujuan Konseling Individu	30
4.	Fungsi Konseling Individu	31
5.	Asas-Asas Konseling Individu.....	33
6.	Tahapan-tahapan Konseling Individu	36
b.	Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy.....	41
1.	Pengertian Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy	41
2.	Teori A-B-C tentang Kepribadian	43
3.	Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy	45
c.	Academic Burnout.....	47
1.	Pengertian Academic Burnout	47
2.	Ciri – Ciri Academic Burnout.....	48
3.	Faktor Penyebab Academic Burnout.....	49
4.	Proses Terbentuknya Academic Burnout.....	50
5.	Academic Burnout Dalam Perspektif Islam.....	52
B.	Pengajuan Hipotesis	53
BAB III	55
METODE PENELITIAN	55
A.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	55
B.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	55
C.	Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data.....	58
D.	Definisi Operasional Variabel	60
E.	Instrumen Penelitian.....	61
F.	Uji Validitas dan Reabilitas Data.....	61
G.	Uji Prasyarat Analisis	63
H.	Uji Hipotesis.....	66

BAB IV	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Deskripsi Data	68
B. Pembahasan Hasil Penelitian Dan Analisis	75
BAB V	87
A. Kesimpulan	87
A. Rekomendasi	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	74



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Masalah Perilaku Peserta Didik Yang Mengalami Academic Bunrout.....	5
Tabel 1.2 Desain Penelitian Single Subject Research (SSR)	41
Tabel 1.3 Hasil Observasi Academic Burnout Pada Fase Baseline-1	53
Tabel 1.4 Hasil Observasi Pada Intervensi	56
Tabel 1.5 Hasil Observasi Academic Burnout Pada Baseline-2	57
Tabel 1.6 Rerata Jumlah Perilaku Academic Burnout Pada Setiap Fase.....	58



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.1 Grafik Keseluruhan Kondisi Perilaku

Academic Burnout59



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis memilih judul “**Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Mengurangi Academic Burnout Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Kotabumi**”. Pada judul ini dibutuhkan penegasan yang bertujuan untuk menghindari penyalah dalam pengertian dan pemahaman dalam judul ini. Adapun penegasan judul sebagai berikut:

1. Konseling Individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada konseli yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Di mana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelurusan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.¹
2. Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi, *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran

¹Haji Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, 3rd ed. (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013).

yang irasional sehingga focus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu. *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional. Mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.²

3. Academic Burnout adalah sindrom psikologis dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan mengurangi pencapaian pribadi. Dengan kata lain, burnout adalah keadaan mental dan emosional kelelahan yang diakibatkan oleh sindrom stres kronis.

B. Latar Belakang Masalah

Burnout merupakan istilah baru yang digunakan untuk menunjukkan satu jenis stress. Dimana istilah burnout pertama kali diperkenalkan oleh Bradley Pada tahun 1969, namun tokoh yang dianggap sebagai penemu istilah ini adalah seorang psikiater dari New York yang bernama Herbert Freudenberger pada tahun 1974.³

Burnout merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Dapat disimpulkan bahwa Burnout dalam belajar adalah suatu bentuk kelelahan fisik maupun psikis yang disebabkan karena seseorang belajar terlalu intens, terlalu berkomitmen, belajar terlalu keras dan lama hingga memandang kebutuhan dan keinginannya sebagai hal kedua.⁴

Academic burnout merupakan suatu keadaan yang dirasakan individu berupa rasa bosan dan rasa lelah fisik hingga tidak

²Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know Merrill Counseling*, 2nd ed. (american: Pearson, 2015).

³M.P Maslach, C., Leiter, *The Truth about Burnout* (San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 1997).

⁴S.E Maslach, C., Jackson, "The Measurement of Experienced Burnout," *Journal of Occupational Behavior* 2 (1981): 99–113.

bersemangat dalam kegiatan belajar. Seperti pendapat Syah academic burnout dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniah karena bosan (boring) dan kelelahan (fatigue).⁵ academic burnout merupakan lama waktu yang digunakan pada anak-anak sedang belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil yang dicapai. Siswa yang mengalami academic burnout tidak dapat mengelolah cara berpikir dan cara pemahamannya terhadap pembelajaran sehingga proses pengetahuannya akan terganggu dan tidak ada kemajuan. Academic burnout yang tinggi dapat mengganggu aktivitas pembelajaran dan belajar siswa sebagai peserta didik hingga tidak berjalan efektif.⁶

Burnout merupakan respon terhadap banyak tuntutan akademik, sehingga individu merasa stress dan tidak mampu mengelola tuntutan tersebut. Burnout dapat menimbulkan stress mental berupa kecemasan.⁷ Dorongan untuk burnout dimulai dengan adanya tuntutan akademik masyarakat dan harapan individu. Hal ini menunjukkan bahwa burnout dimulai dengan stress yang timbul dari ego, tuntutan orang tua dan social.akibatnya, mahasiswa mengalami emosional (emotional exhaustion), sinisme terhadap pelajaran (sinisme), dan penurunan kepercayaan diri akademik (reduced academic performance). Seperti yang di jelaskan oleh silvar, ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya burnout, di antaranya adalah faktor pribadi seperti kepercayaan diri dan motivasi. Factor lingkungan belajar juga berperan besar, seperti hubungan yang baik dengan teman dan suasana belajar yang kondusif akan mencegah terjadinya burnout.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Kotabumi, Ibu Sela, S.Pd yang telah dilaksanakan pada Hari Jum'at, 7

⁵F Ningsih, "Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan," *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5* 7 (5) (2016): 50–59.

⁶Siregar R. Y, Magrur, N.R, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa," *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan Dan Konseling* 4 (1) (2020): 117–124.

⁷Ikke Yuliani Dhian Puspitarini and Rosalia Dewi Nawantara, "Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional–Emotif–Perilaku Untuk Mereduksi Burnout Siswa Sma," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 6, no. 1 (2021): 1, <https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.2056>.

Januari 2022 Pukul 09.00 WIB. Dari hasil wawancara tersebut bahwa ada banyak siswa yang menunjukkan gejala burnout (kejuhan) belajar yang secara rinci dijelaskan oleh Ibu Sela, S.Pd sebagai berikut :

“Semenjak berganti nya kurikulum dan sistem belajar di sekolah semenjak covid19 , banyak dari siswa kita yang awalnya memiliki prestasi yang cukup bagus menjadi tidak berprestasi lagi. Beberapa di antara nya mengalami perubahan sikap menjadi acuh terhadap pembelajaran, banyak juga dari mereka yang mengeluh tentang proses pembelajaran dan belum lagi di tambah tugas-tugas, di tambah dengan proses pembelajaran secara daring membuat mereka kurang bersemangat dalam memperhatikan pelajaran, hal tersebut yang membuat pihak sekolah dan orang tua mengalami kekhawatiran namun masih belum bisa diatasi secara optimal”

Jika burnout (kejuhan) 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, academic burnout ini tentu bisa menyebabkan stres pada siswa.

Berkenaan dengan burnout (kejuhan) belajar siswa, sangat dibutuhkan peran penting bimbingan konseling yang merupakan bagian dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan pendidikan disekolah. 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 adalah Albert Ellis.

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 mampu mengatasi academic burnout siswa adalah merekonstruksi pikiran negatif siswa tentang belajar sehingga mereduksi kejenuhan yang mereka alami.

Maka berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK di SMA N 1 Kotabumi terdapat peserta didik yang mengalami academic burnout di sekolah.

Adapun tiga peserta didik tersebut menurut hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Kotabumi, adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1
Masalah Perilaku Peserta Didik Yang Mengalami Academic Burnout
SMA N 1 Kotabumi

No	Peserta didik	Jenis Indikator Academic Burnout				
		Memiliki kebiasaan datang tidak tepat waktu	Tidak mengerjakan tugas	Tidak mampu berkonsentrasi saat pembelajaran	Merasa bosan dengan segala kegiatan akademik	Sulit memanajemen waktu
1	AFR	✓	✓	✓	✓	✓
2	MAZ	✓	✓	✓	-	-
3	MYA P	✓	✓	✓	✓	-

*Indikator di atas menurut Schaufeli & Enzmann, 1998.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK Ibu Sela S.Pd di SMA N 1 Kotabumi, beberapa siswa memiliki kecenderungan perilaku academic burnout seperti dalam indikator

tersebut. Maka dari itu peneliti ingin merubah perilaku dan fikiran siswa tersebut. Penulis merasa termotivasi untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat judul : **“Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Mengurangi Academic Burnout Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Kotabumi”**

C. Identifikasi Dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Adanya perilaku academic burnout belajar pada siswa SMAN 1 Kotabumi.
- b. Belum maksimalnya upaya sekolah dalam menangani academic burnout belajar siswa SMAN 1 Kotabumi.

2. Batasan Masalah

Dari permasalahan yang telah di uraikan dan mengingat keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, juga agar penelitian yang dilakukan lebih terfokus, maka penelitian ini membatasi hanya untuk mengetahui bagaimana **“Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Mengurangi Academic Burnout Peserta Didik Di SMAN 1 Kotabumi.”**

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Mengurangi Academic Burnout Peserta Didik Di SMAN 1 Kotabumi? untuk memperjelas rumusan masalah maka diajukan beberapa pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan Rational Emotive Behavioral Therapy untuk menurunkan Academic Burnout yang terjadi pada peserta didik di SMAN 1 Kotabumi?

2. Apakah konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* berpengaruh untuk mengurangi academic burnout pada peserta didik di SMAN 1 Kotabumi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Academic Burnout* yang terjadi pada peserta didik di SMAN 1 Kotabumi.

1. Untuk mengetahui Apakah konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* berpengaruh untuk mengurangi academic burnout pada peserta didik di SMAN 1 Kotabumi.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat yang di harapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam BK khususnya bagi kemajuan disiplin bimbingan dan konseling dalam hal memberikan pandangan bagi siswa di SMAN 1 Kotabumi.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan peneliti dalam mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling.
- b. Bahan masukan bagi sekolah, diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini akan dapat dijadikan masukan bagi kepala sekolah bahwa guru BK sangat di butuhkan dalam instansi sekolah.
- c. Bahan masukan bagi para guru bimbingan dan konseling agar dapat berperan dengan sesuai yang di harapkan.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Skripsi yang ditulis oleh Rizka Mianti, Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang berjudul “penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 BANGUN PURBA” Skripsi ini merupakan skripsi Kualitatif untuk menguji konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy untuk mengurangi Burnout Belajar. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa ada pengaruh dari konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy untuk mengurangi Burnout Belajar di kalangan siswa efektif, penelitian ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan tingkat Burnout sebelum dan sesudah dilakukannya konseling, dimana skor penurunan kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang di lakukan peneliti pada penelitian kali ini adalah adanya pengaruh dari konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy dalam mengurangi academic burnout. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang di lakukan peneliti kali ini adalah penggunaan metode penelitiannya.
2. Penelitian sebelumnya mengenai Bimbingan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Mengurangi Burnout Belajar, termuat dalam Artikel International Journal of Research in Counseling and Education memuat tentang The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavioral Therapy to Reduce Student Learning Burnout, karya Cony Anggreini, Daharnis, dan Yeni Karneli yang dimuat pada jurnal IJRiCE Volume 03 Nomor 02. Dalam artikel tersebut, berdasarkan data penelitian dapat disimpulkan

bahwa pendekatan format kelompok REBT efektif untuk mengurangi academic burnout siswa yang disebabkan oleh pikiran irasional. Hal ini terlihat dari skor academic burnout pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan yang lebih besar dan signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji kolmogorov juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata yang signifikan pada kelompok eksperimen yang menunjukkan penurunan nilai rata-rata yang lebih besar dan signifikan setelah siswa dikonseling dengan pendekatan REBT.⁸ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian kali ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy untuk mengurangi academic burnout pada peserta didik. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti kali ini terdapat pada desain penelitian yang digunakan.

3. Jurnal yang ditulis oleh Andi Thahir dan Dede Rizkiyani, yang berjudul Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Dalam artikel tersebut, penelitian ini untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mengetahui apakah konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dapat mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre- Experimental designs. Peneliti menggunakan One-Group Pretest-Posttest Designs. Sampel dari penelitian ini adalah 19 peserta didik yang berasal dari kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar

⁸Cony Anggreini, Daharnis Daharnis, and Yeni Karneli, "The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Learning Burnout," *International Journal of Research in Counseling and Education* 3, no. 2 (2019): 109, <https://doi.org/10.24036/00103za0002>.

Lampung. Pemilihan sampel peneliti menggunakan sampling purposive yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rational emotif behavioral therapy (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian kali ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy dalam pemecahan permasalahannya. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti kali ini terdapat pada variabel terikatnya dan jenis penelitian yang digunakan.

4. Penelitian sebelumnya mengenai Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. Dalam artikel tersebut, Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah salah satu cara untuk mengubah irasional memikirkan stres akademik dan bimbingan kelompok adalah layanan dan alat yang efektif untuk mendukung penerapan pendekatan REBT dalam rangka mengatasi stres akademik siswa di SMA Negeri 3 Padang. Penelitian ini menggunakan Non Equivalent Control Group yang tergolong dalam Eksperimen Semu Subyek penelitian ini adalah 10 siswa kelompok eksperimen yang diidentifikasi memiliki stres akademik sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Instrumen dalam penelitian ini digunakan skala stres akademik yang memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian, kemudian dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dan Kolmogorov Smirnov 2 Independent sampel. Temuan penelitian ini menunjukkan secara umum bahwa Pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengatasi stres akademik mahasiswa. Pada Spesifik (1) terdapat pengaruh

yang signifikan perbedaan skor stres akademik siswa kelompok eksperimen (2) terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor pada stres akademik siswa pada kelompok kontrol (3) Ada perbedaan yang signifikan dalam skor pada stres akademik siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok dengan kelompok Kontrol, yang mengikuti pendekatan REBT tanpa pendekatan REBT. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian kali ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy dalam pemecahan permasalahannya. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti kali ini terdapat pada variabel terikatnya dan jenis penelitian yang digunakan.

H. Sistematika Penulisan

1. Bab 1 Pendahuluan

Pada awal bab penulis menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan terakhir menjelaskan tentang sistematika pembahasan.

2. Bab II Landasan Teori

Penulis memaparkan tentang landasan teori yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan penelitian.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Membahas tentang gambaran umum objek melakukan suatu penelitian kemudian penyajian fakta dan data penelitian.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas tentang analisis data yang telah diteliti. Kemudian membahas tentang data-data yang sudah dikumpulkan saat interview, observasi dan dokumentasi

saat penelitian dan menjabarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan.

5. Bab V Penutup

Berisi tentang kesimpulan yang sudah didapat oleh peneliti dan pengolahan data yang sudah dijelaskan, dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan rekomendasi atau saran kepada pihak terkait dan diharapkan saran tersebut dapat membantu.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori Yang Digunakan

a. Konseling Individu

1. Pengertian Bimbingan Konseling

Menurut Prayitno, bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁹

Bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya. Semua perubahan perilaku tersebut merupakan proses perkembangan individu, yakni proses interaksi antara individu dengan lingkungan melalui interaksi yang sehat dan produktif. Bimbingan dan konseling memegang tugas dan tanggung jawab yang penting untuk mengembangkan lingkungan, membangun interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan, membelajarkan individu untuk mengembangkan, merubah dan memperbaiki perilaku.

Bimbingan dan konseling bukanlah kegiatan pembelajaran dalam konteks adegan mengajar yang layaknya dilakukan guru sebagai pembelajaran bidang studi, melainkan layanan ahli dalam konteks memandirikan peserta didik.

⁹Prayitno and Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*.

Oleh karena itu, bimbingan dan konseling merupakan layanan ahli oleh konselor (guru bimbingan dan konseling). Konselor adalah salah satu kualifikasi pendidikan, yaitu tenaga kependidikan, yaitu tenaga kependidikan yang memiliki kekhususan pada bidang bimbingan dan konseling, yang berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan.¹⁰

2. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Ada beberapa pendapat mengenai konseling individu yang akan dipaparkan di bawah ini:

Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.

Adapun menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus

¹⁰H Kamaluddin, “Bimbingan Dan Konseling Sekolah,” *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447, <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.

memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.¹¹

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan konseling individu adalah suatu proses bantuan atau layanan yang diberikan konselor kepada klien untuk mengentaskan masalah pribadinya secara langsung, konselor hanya memberikan motivasi, arahan, masukan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi klien sedangkan pengentasan masalah dilakukan oleh klien itu sendiri.

3. Tujuan Konseling Individu

Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.¹²

Adapun menurut Prayitno tujuan umum layanan konseling individu adalah mengentaskan masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai berikut:

- a. Sesuatu yang tidak disukai adanya
- b. Suatu yang ingindihilangkan

¹¹ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar Dan Pendekatan)* (Bandung: Refika Aditama, 2016).

¹² Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012).

- c. Suatu yangdilarang
- d. Sesuatu yang dapat menghambat proseskegiatan
- e. Dan dapat menimbulkan kerugian.¹³

Maka upaya pengentasan masalah klien melalui konseling individu akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atau meniadakan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud, dan mengurangi intensitas hambatan, serta kerugian yang ditimbulkan. Dengan layanan konseling individu beban klien diringankan, kemampuan klien ditingkatkan, dan potensi klien dikembangkan.

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan (*curative*) masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah- masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga dapat melakukan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara (*advokasi*).

Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu adalah mengentaskan permasalahan klien agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan dengan mandiri klien dapat mengantisipasi permasalahan yang sama hingga dapat dicegah.¹⁴

4. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling mempunyai beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Fungsi-fungsi konseling ini meliputi fungsi

¹³Prayitno and Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*.

¹⁴Boy Hartno, *Psikologi Konseling*, 2012.

pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan, fungsi advokasi.¹⁵ Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir).

b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi Advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Beberapa fungsi di atas, maka dapat disimpulkan

¹⁵Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar Dan Pendekatan)*.

bahwa fungsi konseling individu adalah dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang dihadapinya, ketika klien telah memahami maka permasalahan tersebut dapat dientaskan dan dicegah dampak dari permasalahan klien serta klien juga dapat memelihara dan mengembangkan potensi agar tetap dalam keadaan menjadi lebih baik lagi.

5. Asas-Asas Konseling Individu

Asas-asas konseling memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas-asas di dalam konseling diantaranya adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan kasus, dan tut wuri handayani.¹⁶ Adapun uraiannya sebagai berikut:

a. Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b. Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling.

¹⁶Prayitno and Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*.

c. Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan, dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

d. Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalah- masalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang. Bila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dalam menggali kondisi atau kesulitan-kesulitan klien hal itu hanyalah merupakan latar belakang masalah yang dihadapi sekarang, bukan berarti pelayanan konseling untuk mengkaji masalah klien di masa lampau.

e. Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pelayanan konseling dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan klien di masyarakat.

f. Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-

kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

g. Kedinamisan

Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (*progressive*) bukan perubahan kearah kemunduran dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dihendaki.

h. Keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju. Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri klien. Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek lingkungan klien sebagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah klien.

i. Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah normayang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan harus serasi dengan norma- norma yang berlaku.

j. Keahlian

Konselor haruslah seorang yang ahli dan professional dalam pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi.

k. Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli

menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti stress berat, sakit jiwa, maka kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain, misalnya klien mengalami gangguan kepribadian berat maka menjadi wewenang psikiater, gangguan fisik (medis) maka menjadi wewenang dokter, dan sebagainya.

1. Tut WuriHandayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

6. Tahapan-tahapan Konseling Individu

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Oleh karena itu konselor seyogyanya harus dapat menguasai berbagai teknik konseling. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah hal yang utama jika hubungan konselor dan klien tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor dan klien) sebagai hal yang menjamukan. Maka dari itu keterlibatan mereka (konselor dan klien) dalam proses konseling sangat dibutuhkan sejak awal hingga akhir supaya proses

konseling dapat dirasakan, bermakna dan berguna. Sehingga bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien. Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yang terdiri dari tahap awal, tahap pertengahan (kerja), dan tahap akhir. Berikut akan diuraikan sebagai berikut:

a. Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realtionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada:

a. Keterbukaan konselor

Keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling

individu.

2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin

dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.

4. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien. Adapun kontrak ini meliputi:

- a. Kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidakkeberatan.
- b. Kontrak tugas, yaitu tugas apa saja yang harus dilakukan konselor danklien.
- c. Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab

klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

5. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan.

Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu:

- a. Mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya.
- b. Menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

6. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Menurunkan kecemasan klien. Hal ini

- diketahui setelah konselor menanyakan keadaankecemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
 - c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
 - d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistik dan percayadiri.

Adapun tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi . Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, kemudian klien putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang iainginkan.
- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatuperubahan.

- 3) Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Hal ini dikarenakan klien datang minta bantuan atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- 4) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup klien memiliki beberapa tugas yaitu:
 - a) Membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling
 - b) Mengevaluasi jalannya proses konseling
 - c) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka tahapan-tahapan konseling sangat penting diketahui oleh konselor, karena tahapan- tahapan ini harus dilalui untuk sampai pada pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Dibalik itu semua peran konselor dan klien juga dibutuhkan untuk memiliki hubungan timbal balik yang baik agar mampu merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

b. Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy

1. Pengertian Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy

Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang melakukan keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran, dan penemu REBT adalah Albert Ellis.¹⁷

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran dan tingkah laku. Therapy REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang

¹⁷Samuel T Galdding, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*, 2012.

membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang sering muncul.¹⁸

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

Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada membantu orang untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. REBT membantu klien agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui “kekacauan”. Klien dalam REBT dapat mengekspresikan beberapa perasaan negative, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang layak nya terhadap suatu peristiwa, selain itu REBT juga memiliki tujuan lain yaitu membantu orang mengubah kebiasaan berpikir atau bertingkah laku yang menghancurkan diri sendiri.

Sedangkan menurut Arintoko REBT yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi

¹⁸Sondi Silalahi, “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri,” *Journal of Chemical Information and Modeling* 8, no. 9 (2017): 1–58.

antara berfikir dengan akal sehat (*rationalthinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Secara umum, *rasional-emotive behaviortherapy* (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Dari beberapa pengertian menurut para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa REBT adalah bahwa terapi *Rasional Emotif* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasional nya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.¹⁹

2. Teori A-B-C tentang Kepribadian

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis: ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Activatingevent* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

- a. ***Activating event*** (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.
- b. ***Belief*** (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau RB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrasional belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif.
- c. ***Emotional consequence*** (C) merupakan konsekuensi

¹⁹Ibid.

emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang *rB* maupun yang *iB*.²⁰

A merupakan kependekan dari *actuating event* (situasi A). Situasi A dapat berupa kejadian yang bersumber pada orang lain atau bersumber pada diri sendiri. Individu terkadang melakukan sangkaan (*cognitive hunch*) terhadap *actual event* (situasi A) yang disebut *critical A*. Pada terapi REBT therapist mendorong klien untuk berasumsi bahwa *critical A* adalah benar meskipun kenyataannya dengan itu klien menderita. Kondisi ini dimaksudkan agar therapist dapat mengidentifikasi penyebab dari klien memiliki *critical A* dan mendorong klien untuk merasa ada masalah dengan pikirannya itu sehingga pemaknaan kembali terhadap situasi A dapat dilakukan.

B merupakan kependekan dari *beliefs* atau keyakinan yang terbentuk secara alamiah berdasarkan evaluasi individu terhadap peristiwa. Keyakinan dapat rasional dan irrasional. Berikut 4 kondisi yang membedakan keyakinan rasional dan irrasional.

- Kekakuan dan fleksibilitas
- Kesesuaian dengan realitas
- Penggunaan logika
- Keberfungsian diri sebagai konsekuensi

Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irrasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternatif. Tuntutan merupakan keyakinan irrasional yang pertama dan utama.

²⁰Galdding, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*.

Terdapat 3 macam tuntutan, terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan merupakan akar dari munculnya keyakinan irrasional yang lain meliputi yakin akan sangat menderita, yakin tidak dapat mentolerir frustrasi, dan yakin pasti mengalami depresi. Keyakinan irrasional sebenarnya dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan individu untuk memiliki keinginan yang tidak dogmatis merupakan akar dari munculnya keyakinan rasional yang lain, meliputi; yakin tidak akan sangat menderita, yakin dapat mentolerir frustrasi, dan yakin dapat menerima kenyataan.

C merupakan kependekan dari Consequence atau akibat dari adanya keyakinan yang irrasional. Konsekuensi ini dapat berupa kognitif, perasaan, serta perilaku (baik yang tampak atau tidak tampak).²¹

3. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT)* merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Selain itu konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti :benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

²¹ Aip Badrujaman, "Penggunaan Pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Pada Setting Sekolah Di Indonesia," no. July (2016): 1–23.

Tujuan utama REBT berfokus pada membantu orang untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. REBT membantu klien agar berenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui “kekacauan.” Klien dalam REBT dapat mengeskpresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuannya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap suatu peristiwa. Tujuan lain dari REBT adalah membantu orang mengubah kebiasaan berpikir atau bertingkah laku yang menghancurkan diri sendiri. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mengajarkan *model A-B-C – D-E* dari REBT kepada klien.

- a. Berarti mengaktifkan pengalaman,
- b. Mewakili pendapat orang mengalami pengalaman tersebut
- c. Adalah reaksi emosional terhadap B;
- d. Adalah menjauhkan pemikiran irasional, biasanya dengan bantuan konselor REBT, dan menggantikannya dengan;
- e. Pemikiran yang efektif dan filosofi pribadi baru yang akan membantu klien mencapai keputusan hidup yang lebih besar.

Melalui proses ini, REBT membantu orang belajar bagaimana mengenali sesuatu *anatomi-emosional* yaitu, mempelajari bagaimana perasaan terkait dengan pikiran. Pikiran mengenai sesuatu pengalaman dapat dikaraktertiskan dalam empat cara: positif, negative, netral, dan kombinasi. REBT juga mendorong klien untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan tersebut dicapai dengan mengajak orang belajar berpikir secara rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dan dengan membantu nya

mempelajari cara bertindak yang baru.

c. Academic Burnout

1. Pengertian Academic Burnout

Burnout yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi, karena stress yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. efek yang timbul akibat burnout adalah menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap negative, frustasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal, dan self esteem rendah. sedangkan Santrock mendefinisikan burnout sebagai suatu perasaan putus ada dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stress berlarut-larut yang berkaitan dengan belajar.²²

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.²³

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 (academic burnout) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya. Karena, sesuai yang diungkapkan oleh Slameto

²²E Christiana, "Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19," *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 2020, 8–15.

²³Mata Kuliah and Mata Kuliah, "Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba," no. April (2019): 33–35.

bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku.

Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut Hakim defenisi academic burnout 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.

Kemunculan academic burnout 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.²⁴

2. Ciri – Ciri Academic Burnout

Menurut Hakim Academic burnout juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Sedangkan menurut Reber mengatakan bahwa ciri-ciri academic burnout adalah :

a. Keletihan Emosional

Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan

²⁴Ibid.

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 meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.

Berdasarkan teori di atas maka ciri-ciri academic burnout adalah mengalami keletihan emosional sehingga merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, keletihan pikiran sehingga sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, dan kehilangan motivasi dan konsolidasi.²⁵

3. Faktor Penyebab Academic Burnout

Ada beberapa faktor yang dikemukakan oleh para pakar terkait kejenuhan anak didik dalam pembelajaran. Chaplin menyatakan academic burnout dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan

²⁵Riska Purnama Dewi, Yosef, and Harlina, "Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara," *Konseling Komprehensif* 4, no. 2 (2017): 14–27.

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.²⁶

Penyebab kejenuhan yang paling umum adalah karena keletihan siswa meliputi indra, keletihan fisik dan keletihan mental siswa yang meliputi kecemasan, tekanan (persaingan), tuntutan yang terlalu tinggi, self-imposed (siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri).²⁷

Sedangkan menurut Hakim faktor penyebab academic burnout 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.

4. Proses Terbentuknya Academic Burnout

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

²⁶Kuliah and Kuliah, "Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba."

²⁷ Ervika Dewi Wahyuni, "Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balitar," *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran* 10, no. 2 (2018): 154–62, <https://doi.org/10.30957/konstruk.v10i2.509>.

- 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 academic burnout 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.²⁸

5. Academic Burnout 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.

Dalam ayat-ayat Al-Qur'an tidak ditemukan secara tegas ayat yang mengkaji tentang Burnout atau kejenuhan, namun terdapat contoh perilaku malaikat yang senantiasa beribadah kepada Allah tanpa megenal jenuh atau bosan, hal tersebut terdapat dalam Qs. Al-Anbiya ayat 20.

وَلَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ عِنْدَهُ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَلَا
يَسْتَحْسِرُونَ (١٩) يُسَبِّحُونَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لَا يَفْتُرُونَ (٢)

Artinya : 19“ Dan kepunyaan-Nya-lah segala yang di langit dan di bumi. Dan malaikat-malaikat yang di sisi-Nya,

²⁸Kuliah and Kuliah, “Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba.”

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 di atas 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.

Dari ayat tersebut, dapat diambil pelajaran agar kita senantiasa bersemangat dalam melakukan segala kebaikan, karena malaikat pun beribadah siang dan malam tidak pernah merasa lelah dan bosan dan terus-menerus beribadah kepada Allah SWT.²⁹

B. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian. Hipotesis dikatakan jawaban sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan, belum berdasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Perumusan hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam sebuah penelitian, setelah penelitian mengemukakan landasan teori dan karangka berfikir. Hipotesis yang akan diujikan pada penelitian ini adalah:

Ho : *Rational Emotive Behavioral Therapy* tidak dapat menurunkan academic burnout peserta didik di kelas XI IPA 6 SMAN 1 Kotabumi.

Ha : *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat menurunkan academic burnout peserta didik di kelas XI IPA

²⁹Ibid.

6 SMAN 1 Kotabumi.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggreini, Cony, Daharnis Daharnis, and Yeni Karneli. "The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Learning Burnout." *International Journal of Research in Counseling and Education* 3, no. 2 (2019): 109. <https://doi.org/10.24036/00103za0002>.
- Badrujaman, Aip. "Penggunaan Pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Pada Setting Sekolah Di Indonesia," no. July (2016): 1–23.
- Bradley T. Erford. *40 Techniques Every Counselor Should Know Merrill Counseling*. 2nd ed. American: Pearson, 2015.
- Cholid Nurbuco, Achmadi Abu. *Metode Penelitian*, 2009.
- Christiana, E. "Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19." *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 2020, 8–15.
- Dewi, Riska Purnama, Yosef, and Harlina. "Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara." *Konseling Komprehensif* 4, no. 2 (2017): 14–27.
- Galdding, Samuel T. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*, 2012.
- Hartno, Boy. *Psikologi Konseling*, 2012.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2012.
- Iii, B A B. "Roni Mohamad Ridwan, 2013 Pengaruh Modifikasi Permainan Pembelajaran Bola Voli Terhadap Efektivitas Pembelajaran Bola Voli (Studi Eksperimen Pada Siswa SMPN 2 Baleendah) Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu," 2008, 35–44.

- Kamaluddin, H. "Bimbingan Dan Konseling Sekolah." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447.
<https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>.
- Koji Takeuchi and Hideo Nakarta Juang Sunanto. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.
- Kuliah, Mata, and Mata Kuliah. "Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba," no. April (2019): 33–35.
- Maslach, C., Jackson, S.E. "The Measurement of Experienced Burnout." *Journal of Occupational Behavior* 2 (1981): 99–113.
- Maslach, C., Leiter, M.P. *The Truth about Burnout*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 1997.
- Ningsih, F. "Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan." *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5* 7 (5) (2016): 50–59.
- Norman E Wallen Jack R Fraenke. *How To Design and Evaluate Research*. New York the Mc Graw: Hills Companies, 1998.
- Prayitno, Haji, and Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. 3rd ed. Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013.
- Puspitarini, Ikke Yuliani Dhian, and Rosalia Dewi Nawantara. "Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional–Emotif–Perilaku Untuk Mereduksi Burnout Siswa Sma." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 6, no. 1 (2021): 1.
<https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.2056>.
- R. Y, Magrur, N.R, Siregar. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Academic burnout Siswa." *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan Dan Konseling* 4 (1) (2020): 117–124.

Silalahi, Sondi. “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 8, no. 9 (2017): 1–58.

Sugiyono. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2016.

———. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, n.d.

Sumanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. “Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal.” *CRICED University of Tsukuba*, 2005, 1–150.

Sutoyo, Anwa. *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interview, Kuisisioner, Sosiometri*, n.d.

Syamsu Yusuf. *Konseling Individual (Konsep Dasar Dan Pendekatan)*. Bandung: Refika Aditama, 2016.

Wahyuni, Ervika Dewi. “Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Academic burnout Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balitar.” *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran* 10, no. 2 (2018): 154–62.
<https://doi.org/10.30957/konstruk.v10i2.509>.