

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum profil tingkat *burnout* pada siswa kelompok IX SMPN 1 Padakembang berada pada kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat *burnout* pada siswa sudah cukup baik namun masih perlu direduksi lagi bagi siswa yang masih dalam kategori tinggi agar siswa dapat mengganti pemikiran irrasional mengenai kegiatan belajar yang membuat siswa tertekan. Dengan demikian *burnout* ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru BK, jika siswa masih memiliki kecenderungan untuk mengalami gejala-gejala *burnout*, seperti: mengalami kelelahan emosi, menunjukkan sikap sinisme yang cukup tinggi dan mulai menurunnya pencapaian diri. Karena jika *burnout* yang dirasakan oleh siswa sudah berada dikategori tinggi, mereka akan merasa terganggu tingkat produktivitasnya sebagai siswa, sehingga bukan prestasi yang didapat, melainkan justru kemunduran dan ketertinggalanlah yang menghantui perjalanan dunia pendidikan.

Dilihat dari hasil intervensi yang telah diberikan dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pelatihan berbasis rasional emotif perilaku efektif untuk mereduksi *burnout* pada siswa kelompok IX SMPN 1 Padakembang. Pelatihan ini berhasil menurunkan skor *burnout* dari tinggi menjadi rendah. Efektivitas ini dilihat dari siswa kelompok eksperimen dalam beberapa hal diantaranya dengan adanya penurunan tingkat *burnout* pada skor *pre-test* dan *post-test* berdasarkan analisis uji paired sample t test. Selain itu, digunakan juga perhitungan RCI (*Reliability Change Index*) untuk menentukan seberapa terpercaya perubahan yang dialami oleh siswa menunjukkan hasil bahwa adanya perubahan signifikan pada setiap dimensi *burnout*. Kemudian berdasarkan hasil evaluasi perubahan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berbasis rasional emotif perilaku menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan yang cukup signifikan pada dirinya. Dicitrakan dengan siswa memiliki pemikiran bahwa akan belajar dengan perasaan senang sehingga tidak mudah merasa bosan, siswa mampu melawan fikiran irasional ketika merasa dirinya tidak mampu dalam belajar, siswa juga dapat mengendalikan emosi ketika merasa jenuh

dengan merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan memikirkan dampak baik dan buruk sebelum melakukan sesuatu, siswa memiliki kontrol diri yang baik ketika dihadapkan dengan banyaknya permasalahan, serta siswa mampu menerapkan pengendalian diri pada setiap permasalahan dan menemukan solusi yang baik. Jika dibandingkan dengan dengan siswa kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan berbasis rasional emotif perilaku dan hanya diberikan layanan bimbingan klasikal biasa saja, terlihat perbedaan yang cukup signifikan bahwa dari hasil uji paired sample t test menunjukkan bahwa layanan bimbingan biasa saja tidak efektif dalam mereduksi *burnout*.

Hal tersebut mengidentifikasikan bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan berbasis rasional emotif perilaku terjadi penurunan pada tingkat *burnout* pada siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum pelatihan berbasis rasional emotif perilaku efektif untuk mereduksi *burnout* pada siswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas model pelatihan berbasis rasional emotif perilaku untuk mereduksi *burnout* pada siswa kelompok IX SMPN 1 Padakembnag tahun ajaran 2022/2023, merekomendasikan kepada pihak pihak yang terkait agar menjadi masukan bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berfikir logis, sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling

Adapun rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan mengimplementasikan layanan klasikal menggunakan modul pelatihan berbasis rasional emotif perilaku sebagai salah satu layanan dasar yang preventif khususnya untuk mereduksi *burnout* yang dialami oleh siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya, sebagai berikut:

- a. Masalah penelitian lainnya hanya pada pengujian penggunaan model pelatihan berbasis rasional emotif perilaku untuk mereduksi *burnout*, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan tema yang berkaitan dan relevan

dengan penelitian ini, juga mencari variabel-variabel yang masih mempunyai hubungan dengan pelatihan berbasis rasional emotif perilaku.

- b. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan modul pelatihan berbasis rasional emotif perilaku yang bisa digunakan untuk tingkat SD, SMA dan perguruan tinggi.

