

**Model Pelatihan Berbasis Rasional Emotif Perilaku
Untuk Mereduksi *Burnout* Pada Siswa**

SKRIPSI

Oleh

Sely Mawadatul Khoeriyah

mawadatulsely@gmail.com

ABSTRAK

Burnout yang dialami oleh siswa seringkali diawali dengan pemikiran yang tidak rasional seperti kurang percaya diri, memandang dirinya rendah daripada orang lain, dan pemikiran negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji model pelatihan berbasis rasional emotif perilaku untuk mereduksi *burnout*. Intervensi ini menggunakan metode eksperimen dengan desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah *nonequivalent (pre-test dan post-test) control group design*. Sampel yang digunakan pada kelas eksperimen yaitu sejumlah 29 orang (N=29) dan untuk kelas kontrol yaitu sejumlah 26 orang (N=26) yang mengalami *burnout* tinggi di sekolah menengah pertama. Pelatihan berbasis rasional emotif perilaku diberikan dalam 10 sesi. Pelatihan ini difokuskan pada pemberian kekuatan mengenai penerimaan diri, mengubah pikiran, perasaan, perilaku, serta untuk mempunyai keterampilan pemecahan masalah. Penelitian ini menggunakan *Student Burnout Inventory*. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah eksperimen pelatihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan skor *burnout* yang signifikan, hal ini menguatkan hipotesis pertama, bahwa akan terjadi penurunan pada tingkat skor *burnout* dari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis rasional emotif perilaku efektif untuk mereduksi *burnout* pada siswa.

Kata Kunci: *Burnout*, Pelatihan Rasional Emotif Perilaku, Eksperimen Kuasi