

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan sederajat idealnya mampu memiliki pengetahuan tentang potensi dirinya, seperti ditandai dengan nilai-nilai seperti, percaya diri, rasional, logis, kreatif, inovatif, mandiri, hidup sehat, dan bertanggung jawab (Hastutiningtyas, et al., 2021). Selain itu, siswa diharapkan untuk menggali sebanyak mungkin materi dari lingkungan selama proses pembelajaran mereka. Aktivitas siswa untuk mengeksplorasi materi pembelajaran di lingkungannya mempengaruhi hasil belajar yang nantinya mereka capai (Setyawan, et al., 2020). Sejalan dengan itu, menurut Rohman (2019) menyatakan bahwa siswa juga diharapkan mampu secara mandiri meningkatkan dan menggunakan pengetahuannya, serta dapat mengkaji nilai-nilai karakter dan akhlak mulia sehingga terwujud dalam perilaku sehari-hari.

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) umumnya berkisar pada rentang usia 12 – 13 tahun sampai dengan usia 14 – 15 tahun, pada usia tersebut masuk kategori usia remaja awal. Menurut Santrock (2003) pada masa remaja, siswa mengalami pergolakan (*storm-and-stress view*) yang disebabkan oleh konflik dan perubahan suasana hati. Konflik diri yang dialami remaja membuat mereka menjadi stres dalam proses belajarnya di sekolah. Sebagaimana yang diungkapkan Hurlock (2004) remaja yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan, Biasanya menunjukkan ketidaksenangannya terhadap mata dengan menjadi orang yang berprestasi rendah. Sejalan dengan Anggraeni et al., (2019) menjelaskan bahwa remaja dan pelajar selalu menunjukkan keyakinan irasional ketika sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, masalah psikologis yang dialami remaja sangatlah kompleks mengingat masa remaja merupakan masa transisi dan hal ini menyebabkan gejala emosi di kalangan remaja.

Fenomena yang sering terjadi pada siswa SMP antara lain seperti: ketika mengikuti pelajaran para siswa sering gaduh dan membuat keramaian ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran dan tidak peduli dengan apa yang dikatakan oleh guru. Ada pula beberapa siswa yang sering tertidur ketika jam pelajaran sedang

berlangsung, tidak jarang pula siswa yang tidak mau mencatat materi yang diberikan oleh guru (Jatmiko, 2016). Sedangkan menurut Mahmat & Reandsi (2022) siswa SMP mengeluh jumlah tugas yang terlalu banyak, tidak hanya tugas mata pelajaran yang siswa harus kerjakan, tetapi ada berbagai tugas lainnya diluar tugas mata pelajaran, seperti tugas-tugas dari kegiatan wajib sekolah dan tugas ekstrakuriler yang mengakibatkan waktu istirahat siswa berkurang. Tidak dapat dipungkiri dari berlangsungnya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) juga dapat melatarbelakangi terjadinya *burnout* pada siswa. Ketika mengikuti pembelajaran PJJ ini siswa dijadwalkan dari pagi hingga siang, kemudian dilanjutkan dengan mengerjakan tugas-tugas (Al Marwaziyah & Chori, 2021). Siswa akan mengalami *burnout* ketika guru lebih banyak memberikan materi yang bersifat penugasan dari pada penjelasan dan ini dilakukan secara berulang-ulang karena minimnya kreatifitas pendidik dan terbatasnya media pembelajaran (Hidayah et al., 2020). Beberapa fenomena yang terjadi sesuai dengan yang terjadi pada siswa kelas IX SMPN 1 Padakembang bahwa siswa tetap berhadapan dengan tuntutan akademik yang dapat memicu timbulnya gejala stres akademik dan *academic burnout*.

Istilah *burnout* pertama kali dikemukakan Freudenberg, seorang psikiater di New York pada tahun 1974. Menurut Freudenberg (1974) perasaan lelah dan frustrasi muncul disebabkan oleh permintaan yang diluar batas kemampuan pada sumber daya manusia. Sedangkan, menurut Maslach (2008) *burnout* merupakan kelelahan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan berkembangnya konsep diri negatif, kurangnya konsentrasi, dan sikap kerja yang buruk. Menurut Lin & Huang (2014) meskipun siswa bukan pekerja dari perspektif psikologis, namun aktivitas belajar siswa tergolong dalam kegiatan terstruktur yang dapat dianggap bekerja sehingga ada peningkatan pengakuan bahwa siswa juga mengalami tingkat *burnout* yang substansial. Dalam perkembangannya *burnout* semakin banyak dibahas bukan hanya pada kalangan orang dewasa dalam situasi kerja yang penuh tekanan saja, akan tetapi juga pada lingkungan akademik yang dikenal dengan *academic burnout*.

Siswa yang mengalami *burnout* seringkali diawali dengan pemikiran yang tidak rasional seperti kurang percaya diri, memandang dirinya rendah daripada

orang lain, dan pemikiran negatif (Anggraeni et al., 2019). Tuntutan belajar yang ketat juga membuat siswa berpikir tidak rasional. Siswa mulai merasa tidak kompeten dan menyalahkan diri sendiri atas kinerja buruk mereka di kelas (Palmer, 2011). Keyakinan ini membuat siswa tidak bertanggung jawab dan memberi mereka ketakutan irasional dalam mengatasi tantangan. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan *burnout*, sistem kognitifnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam menerima berbagai macam informasi dan pengetahuan baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan jalan di tempat. Sementara itu, Salmela-Aro (Lin & Huang, 2014) mengungkapkan stres yang terjadi secara terus-menerus pada individu akan berakibat pada kelelahan yang besar (*burnout*). Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Slivar (2001) bahwa stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan siswa mengalami *burnout*.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengungkap *burnout* yang terjadi pada siswa sekolah menengah pertama atau sederajat. Berdasarkan studi ilmiah yang dilakukan Permata Sari et al., (2020) menunjukkan tingkat *burnout* siswa SMP di Kota Bandar Lampung, berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa masuk dalam *burnout* kategori sedang. Siswa dalam kategori sedang ini dipengaruhi oleh pekerjaan rumah yang berlebihan, kelelahan dengan aktivitas belajar mengajar sehari-hari penuh, selain itu juga dikarenakan sering merasa lapar saat jam pelajaran dan berakibat tidak bisa berkonsentrasi.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Schaufeli & Enzman (2017) yang menjelaskan bahwa *burnout* siswa dipengaruhi oleh kelelahan emosi, fisik, kognitif dan kehilangan motivasi. Kemudian hasil penelitian Wahyuli & Ifdil (2020) bahwa *burnout* disebabkan oleh waktu belajar yang dialami peserta didik full day school lebih lama yaitu sekitar 8 jam sehari dan *burnout* dapat terjadi karena peserta didik dalam proses belajarnya sudah pada batas kemampuan jasmaninya sehingga mengakibatkan bosan dan peserta didik telah mengalami kelelahan dalam belajar sehingga kehilangan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Mahfud (2016) yang menyebutkan bahwa seorang peserta didik terhambat dalam kegiatan proses belajar dikarenakan adanya faktor *burnout* yang dialaminya.

Setiap individu memiliki peluang mengalami *burnout* dalam proses pembelajarannya seperti yang disebabkan oleh tekanan akademis, pekerjaan rumah yang berlebihan, atau faktor psikologis individu lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan fenomena pencapaian pribadi yang rendah (Lin & Huang, 2012). Sejalan dengan itu menurut Zhang, et al., (2007) *burnout* itu sendiri, merupakan perasaan lelah karena tuntutan studi, mempunyai perasaan sinis dan perilaku menghindari kegiatan sekolah, serta perasaan tidak kompeten sebagai seorang siswa. Menurut Maslach (1993) *burnout* merupakan sindrom psikologis yang memiliki 3 dimensi yaitu (1) kelelahan emosional, seperti individu merasakan frustrasi, sedih, sering lelah, mudah tersinggung dengan orang lain, mudah putus asa, merasa tidak berdaya, merasa tertekan dengan keadaan, sikap yang lebih sensitif, hal ini menyebabkan individu tidak nyaman dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, (2) mengalami kelelahan fisik dan mental, yang ditunjukkan individu menjauh dari lingkungan sekitar, tidak mampu untuk bersosialisasi dengan lingkungan, sering mengeluh, tidak peduli dengan orang lain, emosi sering tidak terkontrol, dan merasa gagal dalam belajar, dan (3) menurunnya prestasi diri, individu lebih mudah mengalami perasaan kurang percaya diri, kehilangan semangat belajar, menurunnya semangat belajar, merasa tidak percaya diri terhadap pencapaian prestasi yang diperoleh dan mengaggap bahwa dirinya tidak berguna bagi orang lain di sekitarnya.

Sementara itu, menurut Salmela-Aro, et al., (2008) kelelahan emosional yang berhubungan dengan sekolah dapat didefinisikan sebagai perasaan tegang, cemas dan kelelahan kronis yang disebabkan oleh beban berlebih pada pekerjaan sekolah. Kemudian sinisme diekspresikan melalui sikap menyendiri terhadap segala sesuatu yang terkait dengan pekerjaan sekolah serta melalui hilangnya minat pada pekerjaan akademik, dan mengevaluasi makna belajar. Sedangkan perasaan tidak mampu sebagai siswa dimanifestasikan melalui perasaan berkurangnya kompetensi, kemajuan dan keberhasilan dalam prestasi akademik. Cherniss (1980) menyampaikan bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang berulang dengan rutinitas kegiatan dalam jangka waktu yang panjang. *Burnout* dapat terjadi pada

siswa karena pikiran negatif siswa yang menganggap tugas terlalu banyak dan membebankan karena tugas tidak dipersepsi sebagai kebaikan bagi prestasi akademis (Ramadhani, 2013). Oleh karena itu, perlu diidentifikasi dan dipersiapkan mengenai beban kegiatan akademik yang diberikan kepada siswa, sudah mencukupi atau berlebih bebannya sehingga akan menghindarkan siswa mengalami *burnout* (Rofiah, 2019).

Menurut Maslach & Leiter (1997) faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* terdiri dari beban kerja yang berlebihan, kurangnya kontrol, kurangnya penghargaan, kurangnya peran komunitas, konflik nilai, dan kurangnya keadilan yang mengidikasikan ketidakcocokan tugas. Faktor lain yang dapat memprediksi peningkatan *burnout* belajar adalah hubungan yang buruk antara siswa dan guru, tidak ada umpan balik dari teman sebaya, daya bersaing dan konflik yang terjadi di kelas (Liu & Onwuegbuzie, 2012). Faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami *burnout* diantaranya durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya bersamaan dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa yang dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan dan keletihan yang dapat menyebabkan *burnout* pada siswa (Ambarwati, 2016).

Schaufeli et al., (2002) menjelaskan bahwa *burnout* mengacu pada situasi di mana siswa merasa lelah karena tuntutan belajar yang ketat. Hal ini menyebabkan sinisme, ketidaksukaan untuk belajar, dan perasaan tidak kompeten. Keyakinan belajar yang irasional adalah salah satu penyebab utama kelelahan belajar. Keyakinan belajar yang irasional menghambat proses belajar dan berakibat negatif perilaku belajar. Pikiran irasional seperti kehilangan kepercayaan diri, rasa rendah diri, pemikiran tidak logis, kecemasan, pemikiran negatif terhadap guru, teman, dan pelajaran akademik mengarah pada perilaku buruk. Elemen-elemen ini harus dirasionalisasikan untuk memperbaiki perilaku negatif. Sejalan dengan itu, menurut Sutarjo, et al., (2014) menjelaskan *burnout* merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa yang mengakibatkan menurunnya tingkat motivasi belajar, timbulnya rasa malas, dan menurunnya tingkat prestasi belajar siswa. Menurut Aypay (2011), *burnout* di sekolah disebabkan oleh tekanan pada siswa

untuk memperoleh nilai yang baik, yang mengarah pada stres psikologis. Stres psikologis ini selanjutnya menyebabkan kelelahan emosional, yaitu kecenderungan untuk menarik diri dari aktivitas fisik dan emosional, keengganan untuk menghadiri sekolah, motivasi belajar yang rendah, dan tingkat putus sekolah yang tinggi.

Menurut Al-Qawiy (2004) siswa yang mengalami *burnout* biasanya akan mengalami titik jenuh yang tinggi dan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental siswa, di mana prestasi belajarnya akan rendah serta kurangnya motivasi dan minat untuk belajar. Selain itu, apabila guru memberikan penjelasan tentang materi pembelajaran di dalam kelas, siswa tersebut tidak memperhatikan dengan serius. Minatnya untuk belajar dan memahami pelajaran yang diberikan guru sudah berkurang dan mencapai kebosanan. Hal ini dikarenakan siswa tidak fokus lagi untuk belajar dan kurang bersemangat untuk mengerjakan tugas atau PR yang diberikan guru, karena fisiknya telah lelah dan pikirannya tidak terkontrol lagi dengan baik. Menurut Neils (2006) dampak negatif *burnout* tampak pada kinerja akademik siswa yang rusak, seperti kebiasaan kurang baik dalam belajar, rendahnya tingkat motivasi dalam belajar, kognisi yang tidak rasional, dan kurang menghargai dirinya. *Burnout* dapat pula memberikan dampak menurunnya prestasi akademik belajar siswa (Yang, 2004). Sejalan dengan itu, Diyanti (2020) menyebutkan dampak yang timbul akibat siswa mengalami *burnout* yaitu motivasi pada siswa menurun, perasaan ditolak oleh lingkungan, kepuasan yang rendah, timbul perasaan gagal.

Berdasarkan fakta dan fenomena yang terjadi, dapat dilihat bahwa *burnout* merupakan masalah kompleks yang harus segera ditangani. Sesuai dengan pendapat Pham (2004) yang menyatakan bahwa *burnout* merupakan fenomena perilaku kompleks, unik dan pada sisi tertentu dapat dikatakan sulit ditebak. Jika *burnout* tidak segera ditangani, maka akan mengakibatkan peserta didik menjadi tidak produktif dalam proses belajar yang akan merusak perkembangan potensi yang dimiliki peserta didik serta menurunnya prestasi belajar peserta didik (Lee, Kang, & Kim, 2017).

Berkenaan dengan *burnout* yang terjadi pada siswa, sangat diharapkan peran penting bimbingan konseling di sekolah yang merupakan bagian dari proses

pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan pendidikan di sekolah. Sejalan dengan pendapat Yusuf & Nurihsan (2014) bahwa bimbingan dan konseling sebagai komponen pendidikan merupakan pemberian layanan bantuan kepada individu-individu dalam upaya mengembangkan potensi diri atau tugas-tugas perkembangannya (*developmental task*) secara optimal. 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 dan membelajarkan individu untuk mengembangkan, merubah dan memperbaiki perilaku (Permendikbud, No.11 Tahun 2014).

Salah satu upaya bantuan yang bisa dilakukan untuk mereduksi *burnout* pada siswa yaitu diberikannya layanan intervensi konseling. Beberapa macam intervensi konseling telah dilakukan untuk mengurangi *burnout* diantaranya, konseling singkat berfokus solusi ternyata efektif untuk menurunkan *burnout* siswa (Fitriyah et al., 2021). Penerapan konseling realita juga terbukti efektif untuk mengurangi *burnout* pada siswa (Cahyah & Hariyastuti, 2018). Pengaplikasian konseling berfokus pada klien juga efektif untuk mengurangi *burnout* yang dimiliki siswa serta dapat mengenal dirinya baik dari segi potensi dan minatnya (Astriyani, 2017). Selain itu, penerapan model konseling kognitif perilaku juga terbukti mampu menurunkan tingkat *burnout* siswa pada setiap dimensi *burnout* yaitu dimensi kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan (Raqfika,dkk. 2016). Namun, dalam beberapa intervensi tersebut mengalami hambatan jika diterapkan kepada siswa yang mengalami *burnout*, seperti sesi konseling yang panjang sehingga membutuhkan waktu yang lama, kurang kreatif, pemberian treatment banyak dilakukan pada siswa secara individu, dan kurangnya pemberian treatment pada siswa lainnya yang mengalami *burnout*.

Setelah melakukan penelaahan terhadap beberapa penelitian mengenai pemberian intervensi untuk mengatasi *burnout*, dibutuhkan intervensi lain untuk umum atau semua siswa seperti intervensi pelatihan. Intervensi pelatihan bertujuan untuk mengajarkan siswa agar bisa mengatasi *burnout* yang sedang dialami. Pelatihan yang diyakini mampu mengatasi *burnout* yang dialami oleh siswa yaitu

dengan pemberian pelatihan berbasis rational emotif perilaku. Dengan menggunakan program Rational Emotive Education (REE) yang pertama kali dipelopori oleh William Knaus (1974) merupakan bentuk pertama dari adaptasi pendidikan REBT, memiliki asumsi yang sama dengan REBE. REBE merupakan program pembelajaran sosial-emosional yang menggunakan ide pendekatan REBT. Sebuah studi sebelumnya menunjukkan bahwa REBE telah terbukti menjadi metode pencegahan, promosi, dan intervensi yang efisien untuk diterapkan di lingkungan sekolah (Vernon & Bernard, 2006).

Sebuah studi meta analisis kuantitatif yang dilakukan oleh Trip, Vernon, & McMahon (2007) menunjukkan bahwa REBE memiliki efek yang kuat untuk mengurangi keyakinan irasional dan perilaku disfungsional, serta mengurangi emosi negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa REBE tampaknya menjadi pendekatan yang lebih efisien dan layak sehingga dapat mempengaruhi emosi dan perilaku negatif, serta mengurangi keyakinan irasional dan perilaku disfungsional. Temuan ini sesuai dengan pandangan DiGiuseppe & Bernard (1990) yang menyatakan bahwa REBE lebih efisien daripada intervensi lain mengenai pengurangan modifikasi keyakinan irasional. Literatur REBE yang diterbitkan dalam 2006-2018, sebagian besar aplikasi program REBE berada pada persepsi risiko HIV di antara remaja di sekolah, tekanan emosional guru, dan anak sekolah. Kemudian penelitian yang lebih baru mengungkapkan dampak positif dari REBE pada berbagai hal, seperti mengurangi emosi yang negatif, perilaku yang negatif dan juga menghilangkan keyakinan irasional (misalnya, Caruso, et al., 2018; Lupu & Iftene, 2009; Mahfar, et.al, 2014).

Rational Emotive Behavior Education (REBE) adalah pendekatan dimana pelajaran yang akan diberikan telah direncanakan sesuai dengan kurikulum yang sistematis dan terstruktur, berdasarkan prinsip prinsip REBT yang dapat mengajari peserta didik untuk belajar bagaimana berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam peningkatan diri (Vernon & Bernard, 2019). Tujuan utama REBE adalah agar siswa diajarkan mempunyai keterampilan berpikir rasional, sehingga siswa mampu memecahkan masalah secara efektif, juga siswa dapat mengembangkan wawasan tentang aspek emosional dari perilaku mereka, dan siswa belajar strategi koping

untuk mengurangi distres dan gangguan emosional yang mungkin mereka alami (Vernon, 1990). Knaus (2004) mencatat bahwa pendidikan perilaku rasional emotif adalah program yang positif dan preventif dalam pendidikan psikologis, tujuannya yaitu untuk mengubah keyakinan irasional, untuk menghasilkan emosi dan perilaku yang lebih fungsional. Dengan itu, Vernon (2004) menyatakan bahwa REBE dianggap sebagai pendekatan komprehensif yang mengajarkan pendidikan emotif untuk anak-anak dan remaja baik dalam kelompok kecil ataupun di kelas.

Menurut perspektif konseling perilaku rasional-emotif (REBT), keyakinan irasional mengakibatkan emosi dan pikiran maladaptif, seperti kelelahan (Terjesen & Kurasaki, 2009). Satu studi menunjukkan bahwa pikiran burnout dan perilaku burnout secara signifikan berkorelasi dengan keyakinan irasional (Balevre, 2001). Sebuah studi baru-baru ini lebih lanjut mendukung fakta bahwa pola berpikir maladaptif mungkin terkait dengan pikiran dan perilaku burnout (Balevre, Casselsand, & Buzaianu, 2012). Pendekatan rasional emotif perilaku membantu siswa mengatasi perasaan ini dengan bantuan format ABCDEF (*Activating, Belief, Consequences, Disputing, Effective new filosofi, New Feeling*) (Jones, 2011; Palmer, 2011).

Dasar dari program REBE yaitu keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dimana siswa akan diajarkan untuk bisa mengontrol emosi dan perilakunya, Langkah pertama yaitu dengan mengubah cara berpikirnya dengan begitu siswa akan belajar bagaimana mengurangi gangguan emosional. Siswa akan belajar bahwa bukan peristiwa itu sendiri yang membuat mereka memiliki perasaan negatif dan berperilaku dengan cara yang tidak produktif. Mereka juga perlu diajarkan bagaimana mengubah pemikiran dengan membedakan antara fakta dan asumsi, mengidentifikasi kognitif yang menyimpang dan keyakinan irasional. Tujuannya adalah untuk membantu mereka berpikir lebih rasional, mengganti emosi negatif yang tidak sehat menjadi emosi positif, dan dapat mengurangi atau menghilangkan perilaku yang merugikan diri sendiri (Vernon & Bernard, 2019).

Konsep dasar REBE dapat dikembangkan menjadi pelajaran di kelas tertentu sebagaimana yang tertera dalam kurikulum berfikir (*thinking*), merasakan (*Feeling*), berperilaku (*Behaving*) (Vernon, 2006). Pedoman konten pembelajaran

REBE yang akan digunakan sesuai dengan yang telah tersusun berdasarkan konsep dasar yang diajukan oleh Vernon (2004) yaitu mengenai penerimaan diri, perasaan, keyakinan, perselisihan keyakinan dan pemecahan masalah.

Pelatihan berbasis Rational Emotif Perilaku terbukti dapat mereduksi *burnout*. Pelatihan ini sudah dilakukan di beberapa negara termasuk Nigeria sesuai dengan hasil penelitian Ogbuanya et al., (2019) dengan penggunaan program pelatihan model REBT dengan format ABCDE membuktikan bahwa pendekatan rational emotif perilaku efektif untuk mengatasi *burnout*. Kemudian hasil penelitian Iremeka et al., (2021) mengungkapkan bahwa pelajar dewasa yang mengambil bagian dalam program REBT berbasis sekolah ini mengalami penurunan yang signifikan dalam skor *burnout* mereka dari waktu ke waktu. Pelatihan program rational emotif perilaku ini efektif dalam membantu pendidik dewasa yang merupakan guru mengelola *burnout* mereka.

Pemberian intervensi berupa pelatihan berbasis rational emotif perilaku dalam mengurangi *burnout* yang dialami oleh siswa sangatlah diperlukan. Hal ini bertujuan agar mampu memberikan kekuatan untuk dapat mengubah pikiran, emosi maupun perilaku ketika siswa sedang mengalami *burnout*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu mengungkap keefektifan pelatihan berbasis rasional emotif perilaku dalam mereduksi *burnout* pada siswa SMPN 1 Padakembang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Siswa SMP mengalami dampak negatif dari pembelajaran daring, yang paling banyak siswa rasakan yaitu mengalami *burnout*, apalagi sekarang ini siswa diharuskan lagi untuk pembelajaran tatap muka di sekolah yang artinya siswa dihadapkan kembali dengan tuntutan akademik serta beban belajar,
2. Fenomena *burnout* kerap terjadi pada siswa SMP karena yang mengalami *burnout* seringkali diawali dengan pemikiran yang tidak rasional seperti kurang percaya diri, pemikiran negatif dan tuntutan belajar yang ketat juga membuat

siswa berpikir tidak rasional. Siswa mulai merasa tidak kompeten dan menyalahkan diri sendiri atas kinerja buruk mereka di kelas (Palmer, 2011).

3. Perlu adanya upaya untuk menangani permasalahan yang berkaitan dengan kondisi *burnout*, mengingat dapat berdampak negatif pada produktivitas pelaksanaan pembelajaran dan kesehatan mental siswa SMP karena belum adanya sebuah tindakan untuk menangani permasalahan tersebut.
4. Terdapat alternatif solusi untuk menangani *burnout*, yaitu dengan diberikannya pelatihan berbasis rasional emotif perilaku. Pelatihan berbasis rasional emotif perilaku ini dapat membantu siswa untuk diajarkan untuk memahami diri sendiri, bagaimana mengubah pola pikir dan dasar kepribadian mereka dengan mengoreksi pikiran salah yang bertanggung jawab atas pola pikir ini. Sejalan dengan konsep dasar yang diajukan oleh Vernon (2004) seperti penerimaan diri, perasaan, keyakinan, perselisihan keyakinan dan pemecahan masalah. Sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi *burnout* dan mengarahkan siswa pada perilaku positif yang akan meningkatkan kualitas belajar mereka (Anggraeni, 2019).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan menjadi bahan kajian penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Gambaran Kecenderungan *Burnout* Pada Siswa?
2. Bagaimana Rancangan Pelatihan Berbasis Rasional Emotif Perilaku untuk mereduksi *Burnout* yang terjadi Pada siswa?
3. Bagaimana Efektivitas Pelaksanaan Pelatihan Berbasis Rasional Emotif Perilaku untuk mereduksi *Burnout* yang terjadi Pada Siswa?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pelatihan berbasis rasional emotif perilaku untuk mereduksi *burnout* pada siswa. Untuk mencapai tujuan umum tersebut, maka tujuan – tujuan khusus sebagai berikut:

1. Mengetahui Gambaran Kecenderungan *Burnout* Pada Siswa
2. Mengetahui Rancangan Pelatihan Berbasis Rational Emotif Perilaku untuk mereduksi *Burnout* yang terjadi Pada Siswa
3. Mengetahui Efektivitas Pelaksanaan Pelatihan Berbasis Rational Emotif Perilaku untuk mereduksi *Burnout* yang terjadi Pada Siswa

E. Manfaat

Manfaat Teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam menambah informasi dan khazanah keilmuan dalam Bimbingan dan Konseling, serta dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi guru BK dalam melaksanakan pelatihan untuk mereduksi *burnout* pada siswa.

Manfaat praktis hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor di sekolah sebagai pedoman intervensi dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan mengenai *burnout*.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang menyeluruh terhadap penulisan skripsi ini, maka perlu dijelaskan bahwa skripsi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu:

Bagian awal skripsi, berisi judul, lembar pengesahan, kata pengantar dan daftar isi.

Bagian kedua memuat pokok-pokok permasalahan yang termuat dalam BAB I sampai BAB III

BAB I berisi latar belakang, Identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II berisikan kajian teori, hakikat dan konsep teori *burnout* (definisi, dimensi, faktor yang mempengaruhi *burnout*, dll). Serta kajian teori mengenai hakikat dan konsep dasar teori rasional emotif perilaku (definisi, prinsip REBE, kurikulum pelatihan REBE, dll).

BAB III berisikan pendekatan dan metode penelitian yang dipilih, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, penimbangan dan uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknis

analisis data, dan prosedur penelitian.

BAB IV berisikan deskripsi hasil penelitian, rancangan layanan pelatihan berbasis emotif perilaku untuk mereduksi *burnout* pada siswa, efektifitas pelatihan berbasis emotif perilaku untuk mereduksi *burnout* pada siswa dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V berisikan Kesimpulan dan Rekomendasi.

Bagian ketiga berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

