



Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP

Retnowati

Bimbingan dan Konseling, SMP Negeri 2 Kutorejo

Email: retnoundar123@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received; Juli-2018

Revised; Agustus-2018

Accepted; September-2018

Publish: September-2018

DOI:

doi.org/10.31960/ijolec.v1i1.31

Abstract. This study aims to test the effectiveness of rational emotive behavior to reduce the saturation of junior high school students. This research uses pre experimental pre-test type post test one group design. The data analysis used is paired sample test T-test. at a significant level $\alpha = 0.05$ (95%) then obtained t-table. = 1.812, assuming if t count > t-table then H_a "received" The results of data analysis of the respondents' responses about students' learning saturation showed that the saturation of student learning before permberian counseling rational emotive behavior is in the category of being, and there is still a high category that is 11 respondents. As for after the treatment, based on the post test results indicate the criteria of saturation of learning students no one is in the high category. From the test results using T-Test proved that the counseling rational emotive behavior effective to reduce the saturation of students' learning junior high school.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan rational emotive behaviour untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimen pre test-post test one group design. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik paired sampel T-test, derajat kebebasan (dk), yaitu besarnya adalah N-1, dan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (95%) maka didapatkan t-table. = 1.812, dengan asumsi jika t-hitung > t-tabel maka H_a "diterima" Hasil analisis data terhadap tanggapan responden tentang kejenuhan belajar siswa menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa sebelum permberian konseling rational emotive behaviour adalah dalam kategori sedang, dan masih ada yang kategori tinggi yakni 11 responden. Adapun setelah perlakuan, berdasarkan hasil post test menunjukkan kriteria kejenuhan belajar siswa tidak ada yang berada dalam ketegori tinggi. Dari hasil pengujian menggunakan T-Test terbukti bahwa konseling rational emotive behaviour efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa siswa SMP,

Keywords:

Konseling;
Rational Emotive
Behaviour;
Kejenuhan Belajar

Corresponden author:

Jalan: Singowangi, Kecamatan Kutorejo, Kabupaten Mojokerto,
Jawa Timur

Email: smp2kutorejo@gmail.com



artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0

PENDAHULUAN

Pada saat individu memasuki tahapan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama, maka individu memasuki masa remaja (Habsy, 2017). Menurut Pikunas (dalam Jusuf, 2009:184) menyatakan bahwa fase perkembangan periode remaja merupakan masa *Storm dan Stress*, yaitu konflik dan krisis penyesuaian dan perasaan tersisihkan dari kehidupan sosial dan budaya orang dewasa

Kondisi ini kerap kali membuat remaja mengalami kejenuhan belajar pada siswa. Menurut Hakim (dalam Sutarjo.,dkk, 2014:12) mengatakan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya keinginan dalam belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. (Yusuf, 2009: 98). Kejenuhan (*burnout*) belajar adalah kondisi seseorang yang mengalami kelelahan emosional, fisik, kognitif dan kehilangan motivasi saat aktivitas belajar (Fauzi, dalam Ratna.,dkk 2014: 4).

Kejenuhan belajar dapat diklasifikasikan menjadi tiga aspek1). Kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik, 2), Kelelahan kognitif ditandai penderita kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan, 3) Kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak (Budinisih, A, 2005).

Sedangkan faktor penyebab kejenuhan belajar disekolah bisa disebabkan berbagai macam diantaranya: cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar (Hakim, 2011:63). Lanjut Muhibbin (2009:164) mengatakan

bahwa Lingkungan belajar yang kurang nyaman dapat menyebabkan kejenuhan belajar begitupula sebaliknya, lingkungan belajar yang nyaman dapat membuat suasana belajar menjadi menyenangkan.

Jawa Pos edisi 09 Maret 2018, memberitakan bahwa pemerintah kota Surabaya menjaring banyak siswa-siswa yang berkeliaran di tempat-tempat wisata dengan memakai seragam sekolah disaat jam sekolah,berbagai alasan dari siswa diantaranya ingin refreshing karena jenuh belajar disekolah, kejenuhan belajar adalah akibat dari interaksi (timbal-balik) antara rangsangan lingkungan dan respon Individual didalam memperoleh pengetahuan atau menguasai pengetahuan melalui pengalaman, mengingat, menguasai pengalaman, dan mendapatkan informasi, (Siswanto, 2009: 50)

Karakter siswa yang mengalami kejenuhan ketika belajar dalam waktu yang relatif cukup lama. Mereka merasa malas, bosan, letih, cepat marah dan sering kesal, rasa bersalah dan menyalahkan, keengganan dan ketidakberdayaan, perasaan capek Siswanto dan lelah setiap hari, sering memperhatikan jam saat belajar dan lainnya (Siswanto, 2009:50). Sedangkan Yusuf, (2009: 98) karakter dari kejenuhan belajar siswa itu sendiri cenderung malas belajar, tidak mampu mengerjakan tugas dan rencana-rencananya sendiri, prestasinya menurun, tidak memperhatikan pelajaran pada saat guru mengajar, mengganggu teman pada saat belajar, membolos, atau bahkan dapat menyebabkan siswa keluar dari sekolah,

Kejenuhan belajar dalam penelitian ini adalah suatu kondisi bosan dalam belajar baik secara fisik maupun psikologis yang diakibatkan oleh tekanan dari lingkungan yang dipersepsi bisa mengganggu, membebani, dan menggagalkan dalam proses perubahan dalam dirinya, berupa pengetahuan, tingkah laku, dan kebiasaan masalah yang berhubungan dengan belajar yang dihadapi siswa-siswi. Untuk mengetahui tentang pemahaman kejenuhan belajar siswa dalam penelitian ini penulis akan menggunakan alat ukur berupa angket yang terdiri dari indikator: (1) Aspek motivasi meliputi sikap apatis (masa bodoh) pada pelajaran, malas belajar, Merasa gagal dalam belajar, (2) Aspek afektif meliputi kurang dapat berkonsentrasi belajar, gelisah atau

cemas, melamun, c) Aspek kognitif meliputi: merasa putus asa (pesimis) saat tidak bisa mengerjakan tugas, prestasi belajar rendah, kehilangan makna dan harapan dalam belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 19 Maret 2018, diperoleh data permasalahan tentang fenomena yang terjadi di SMP, tentang kejenuhan belajar siswa seperti itu banyak ditemukan. Dalam kaitan itu, permasalahan siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja. Apabila misi sekolah adalah menyediakan pelayanan yang luas untuk secara efektif membantu siswa mencapai tujuan-tujuan perkembangan dan mengatasi permasalahannya, maka segenap kegiatan dan kemudahan yang diselenggarakan sekolah perlu diarahkan ke sana. Oleh karena itu, pelayanan bimbingan dan konseling di sini dirasakan perlu dalam menangani masalah-masalah siswa disamping kegiatan pengajaran. Tenaga inti dan ahli dalam bidang pelayanan bimbingan dan konseling ialah guru bimbingan dan konseling.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi suatu permasalahan siswa di sekolah, guru bimbingan dan konseling harus mampu menguasai wawasan dan landasan pendidikan dan salah satunya juga harus bisa mengembangkan program bimbingan dan konseling. Oleh sebab itu guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan pendekatan-pendekatan atau layanan-layanan yang terdapat dalam program bimbingan dan konseling, salah satunya yaitu konseling. Menurut Habsy (2017) konseling dalam lingkup pendidikan merupakan upaya penanganan masalah dalam rangka memfasilitasi perkembangan individu dalam lingkungannya yang tertuju pada upaya menciptakan kondisi optimum bagi perkembangan individu.

Peneliti ingin menfokuskan penelitian pada konseling *rational emotive behaviour* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (1) Saswita, (2013), efektivitas kelompok *rational emotive behaviour* dalam mengurangi kemandirian belajar siswa. Dalam penelitiannya variabel bebas yakni konseling *rational emotive behaviour* berpengaruh signifikan terhadap kemandirian belajar siswa. Artinya kemandirian belajar siswa

dapat ditingkatkan dengan diberikannya treatment konseling *rational emotive behaviour* kepada siswa, (2) Sofyan (2007:159) yang mengatakan bahwa konseling *rational emotive behaviour* adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan menguasai teknik konseling *rational emotive behaviour* berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling. Relasi guru bimbingan dan konseling-konseli dalam hubungan konseling ditandai nuansa afektif. Artinya guru bimbingan dan konseling berupaya menciptakan hubungan akrab, saling percaya sehingga terjadi *self-disclosure* konseli dan keterlibatan secara emosional dalam proses konseling (Walgito, 2005: 14).

Menurut Habsy (2018) Konseling Rasional Emotif Perilaku dipandang sebagai Model terapi perilaku yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini telah mengalami evolusi sedemikian rupa, yang pada akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang komperhensif dan eklektik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan. Dalam mencapai tujuan tersebut, peneliti menerapkan konseling REB dengan harapan untuk : (1) siswa mampu berpikir secara lebih rasional (logis, fleksibel dan ilmiah); (2) untuk merasa lebih sehat; dan (3) untuk bertindak lebih efisien dalam rangka mencapai tujuan dan sasaran mereka (Neenan, 2008: 17).

Konseling *rational emotive behavior* dalam penelitian ini adalah bantuan yang diberikan guru bimbingan dan konseling dengan tujuan untuk memperoleh perilaku baru pada konseli, *mengeliminasi* perilaku yang *maladaptif*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan konseli. Sedangkan tahap-tahap dari dalam konseling *rational emotive behavior* diantaranya adalah a) Tahap Awal (*Beginning Stage*) meliputi : (1) membangun aliansi , (2) mengajarkan model ABC pada konseli, b) Tahap Pertengahan (*Middle Stage*) meliputi (1) Mengatasi keraguan-keraguan konseli, (2) mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah, (3) mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irrasional inti, (4) mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan (5) Membantu konseli menginternalisasikan, b) Tahap Akhir (*Ending Stage*), dalam tahap akhir ini guru bimbingan dan konseling

diperkenankan memberikan penghargaan terhadap konseli (Dryden, 2003: 73)

Dari uraian latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut. Oleh karena itu penelitian ini di beri judul “Keefektivan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa SMP”

METODE

Metode penelitian merupakan suatu proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan sebuah penelitian (Habsy, 2017). Pada penelitian kali ini metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah dengan pendekatan kuantitatif. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan desain *one group pre test dan post test desain*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

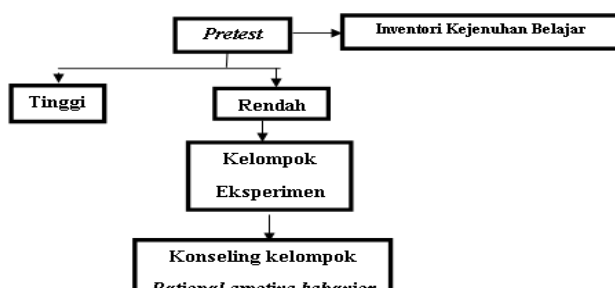


Gambar 1 Desain Penelitian

Keterangan:

- T₁: *pretest*, untuk mengukur *meant* tingkat kejenuhan belajar sebelum siswa diberi konseling *rational emotive behaviour*
- T₂: *posttest*, untuk mengukur *meant* tingkat kejenuhan belajar sesudah siswa diberi konseling *rational emotive behaviour*
- X: *treatment* yaitu konseling *rational emotive behavior*

Berdasarkan gambar diatas, dapat diuraikan kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan *pretest* dengan menyebarkan angket kejenuhan belajar, kemudian subjek dengan hasil inventori kejenuhan belajar tinggi akan diberikan *treatment* (perlakuan) berupa konseling *rational emotive behavior* kemudian dari subyek kejenuhan belajar tinggi dilakukan *posttest* dengan angket untuk melakukan pengukuran akhir. Secara visual kerangka kerja konseling kelompok realita untuk mengurangi kejenuhan belajar SMP, diilustrasikan dalam gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2 Kerangka Kerja Penelitian
(sumber Habsy, 2018)

Populasi dalam penelitian ini, adalah siswa kelas 2 kelas SMPN Kutorejo teridentifikasi memiliki regulasi emosi rendah.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	VII-A	20	12	32
2	VII-B	20	13	33
	Jumlah	40	25	65

Dari populasi tersebut, di atas dipilih beberapa siswa untuk menjadi subjek penelitian sebagai kelompok eksperimen, dimana pengambilan sampel berdasarkan data siswa yang mengalami kejenuhan belajar tingkat tinggi pada pengukuran inventori. Pemilihan subjek penelitian ditentukan berdasarkan pemenuhan kriteria-kriteria tertentu sebagai berikut:

1. Tercatat sebagai siswa SMPN 2 Kutorejo, pada tahun ajaran 2017/2018.
2. Teridentifikasi sebagai siswa dengan kejenuhan belajar tingkat tinggi berdasarkan alat ukur inventori yang digunakan dalam penelitian ini.
3. Bersedia mengikuti seluruh kegiatan intervensi yang dilakukan peneliti dan mengisi lembar persetujuan yang disediakan oleh peneliti.

Teknik pengumpulan yang digunakan penelitian ini adalah angket yang terdiri dari indikator: (1) Aspek motivasi meliputi sikap apatis (masa bodoh) pada pelajaran, malas belajar, Merasa gagal dalam belajar, (2) Aspek afektif meliputi kurang dapat berkonsentrasi belajar, gelisah atau cemas, melamun, c) Aspek kognitif meliputi: merasa putus asa (pesimis) saat tidak bisa mengerjakan tugas, prestasi belajar rendah, kehilangan makna dan harapan dalam belajar.

Dalam penelitian ini, untuk menguji

validitas angket, peneliti menyebarkan kuesioner pada responden yang terdiri dari 35 pertanyaan tertutup dengan lima alternatif jawaban yang disebarkan kepada responden. Berdasarkan hasil analisis butir validasi angket dapat disimpulkan bahwa 35 item pertanyaan, ada 27 item pertanyaan yang valid yaitu pada nomor: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 33 dan 35. Selebihnya 8 item pertanyaan yang tidak valid yaitu pada nomor: 1, 7, 12, 13, 26, 27, 30, dan 34 dinyatakan gugur sebagai alat ukur. Selanjutnya angket yang valid dipergunakan untuk menjaring data yang diperlukan dalam penelitian.

Pengujian reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah metode statistik dengan teknik uji reliabilitas koefisien variabel dengan *Alpha Cronbach's*. Hasil ringkasan tes reliabilitas dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

Jumlah Item	Variabel	Reliability Coefficients Cronbach's Alpha	Reliabilitas Cronbach's Alpha	Keterangan
35	Kejenuhan Belajar	0,732	0,732 > 0,463	Reliabel

Setelah data-data yang dibutuhkan terkumpul maka tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah analisis data. Ghazali, (2012: 160), menganalisa data dalam penelitian adalah untuk mencari signifikansi perbedaan antara tes sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yang menunjukkan kuat lemahnya Efektivitas variabel X dalam mempengaruhi variabel Y, menggunakan rumus *Paired Samples T-test*

Selanjutnya untuk proses analisis data yang lebih akurat dan efisien dalam perhitungannya, maka perhitungan analisis data akan dikerjakan dengan menggunakan program *SPSS 20 for Windows*.

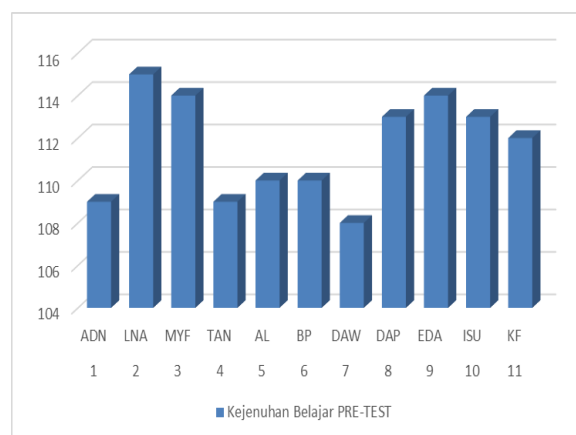
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut tabel 3, dijelaskan siswa yang tergolong kejenuhan belajar rendah berdasarkan pengukuran angket kejenuhan belajar

Tabel 3. Hasil *Pre Test* Siswa yang Tergolong Kejenuhan Belajar Tingkat Tinggi

No	Responden	Skor	Kategori
1	ADN	109	Tinggi
2	LNA	115	Tinggi
3	MYF	114	Tinggi
4	TAN	109	Tinggi
5	AL	110	Tinggi
6	BP	110	Tinggi
7	DAW	108	Tinggi
8	DAP	113	Tinggi
9	EDA	114	Tinggi
10	ISU	113	Tinggi
11	KF	112	Tinggi

Hasil perolehan skor *pre test* kejenuhan belajar siswa tinggi tersebut secara jelas dapat digambarkan dalam grafik berikut ini.



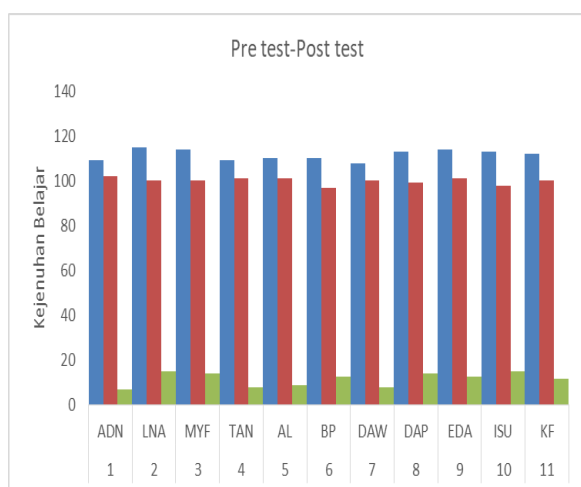
Grafik 1. Skor *Pre Test* Kejenuhan Belajar Siswa Berkategori Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian *pre-test* pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 65 responden terdapat sebanyak 11 responden yang berada dalam skor diatas rata-rata, yang artinya ada 11 responden yang dalam kejenuhan belajar tingkat tinggi. Berikut data keefektifan konseling *rational emotive behaviour pre-test* dan *post-test* pada 11 responden kejenuhan belajar tingkat tinggi sebelum dan sesudah diberi konseling *rational emotive behaviour*.

Tabel.4. Poin Hasil *Pre Test-Post Test*

No	Konseli	Pretest	Kreteria	Posttest	Kreteria	Arah Perbedaan	Pont
1	ADN	109	Tinggi	102	Tinggi	(A1) > (A2)	7
2	LNA	115	Tinggi	100	Sedang	(A1) > (A2)	15
3	MYF	114	Tinggi	100	Sedang	(A1) > (A2)	14
4	TAN	109	Tinggi	101	Sedang	(A1) > (A2)	8
5	AL	110	Tinggi	101	Sedang	(A1) > (A2)	9
6	BP	110	Tinggi	97	Rendah	(A1) > (A2)	13
7	DAW	108	Tinggi	100	Sedang	(A1) > (A2)	8
8	DAP	113	Tinggi	99	Sedang	(A1) > (A2)	14
9	EDA	114	Tinggi	101	Sedang	(A1) > (A2)	13
10	ISU	113	Tinggi	98	Rendah	(A1) > (A2)	15
11	KF	112	Tinggi	100	Sedang	(A1) > (A2)	12

Adapun point frekwensi kejenuhan belajar siswa sebelum diberi konseling *rational emotive behaviour* dan kejenuhan belajar siswa sesudah diberi konseling *rational emotive behaviour* tersebut secara jelas tergambar dalam grafik 2. berikut;



Grafik 2. Kejenuhan Belajar Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberi Konseling *Rational Emotive Behaviour (Pre test-Post test)*.

Pada Grafik 2. dapat disimpulkan bahwa skor *posttest* seluruh subyek mengalami penurunan secara signifikan, apabila dibanding dengan skor *pretest*. Berikut adalah penjelasan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest* dari responden:

1. Subjek ADN

ADN adalah siswa kelas VII-A. ADN selalu bersikap sikap masa bodoh pada

pelajaran, tidak peduli dengan apa yang diharapkan dalam belajar. Skor kejenuhan belajar ADN sebelum mendapat perlakuan adalah 109 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar ADN sesudah mendapat perlakuan adalah 102 yang masih termasuk dalam kategori tinggi, namun terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 7 poin.

2. Subjek LNA

LNA adalah siswa kelas VII-A, LNA sering merasa putus asah saat tidak bisa mengerjakan tugas didalam kelas. Skor kejenuhan belajar LNA sebelum mendapat perlakuan adalah 115 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar LNA sesudah mendapat perlakuan adalah 100 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 15 poin.

3. Subjek MYF

MYF adalah siswa kelas VII-A, MYF sering kurang dapat berkonsentrasi belajar. Skor kejenuhan belajar MYF sebelum mendapat perlakuan adalah 114 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar MYF sesudah mendapat perlakuan adalah 100 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 14 poin.

4. Subjek TAN

TAN adalah siswa kelas VII-A. TAN menganggap tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya. Skor kejenuhan belajar TAN sebelum mendapat perlakuan adalah 109 yang termasuk dalam kategori rendah TAN. Skor kejenuhan belajar TAN sesudah mendapat perlakuan adalah 101 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 8 poin.

5. Subjek AL

AL adalah siswa kelas VII-B, AL sering merasa lelah dan letih dalam melakukan kegiatan belajar. Skor kejenuhan belajar AL sebelum mendapat perlakuan adalah 110 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar AL sesudah mendapat perlakuan adalah 101 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 9 poin.

6. Subjek BP

BP adalah siswa kelas VII-B. Ia sering merasa beranggapan bahwa dirinya selalu

gagal dalam belajar. Skor kejenuhan belajar BP sebelum mendapat perlakuan adalah 110 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar BP sesudah mendapat perlakuan adalah 97 yang termasuk dalam kategori rendah. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 13 poin.

7. Subjek DAW

DAW adalah siswa kelas VII-B, DAW sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Skor kejenuhan belajar DAW sebelum mendapat perlakuan adalah 108 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar DAW sesudah mendapat perlakuan adalah 100 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 8 poin.

8. Subjek DAP

DAP adalah siswa kelas VII-B, DAP sering tidak memperhatikan guru dalam pembelajaran di kelas. Skor kejenuhan belajar DAP sebelum mendapat perlakuan adalah 113 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar DAP sesudah mendapat perlakuan adalah 99 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 14 poin.

9. Subjek EDA

EDA adalah siswa kelas VII-B, EDA tidak memiliki pertimbangan dan pengarahan yang rasional. Skor kejenuhan belajar EDA sebelum mendapat perlakuan adalah 114 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar EDA sesudah mendapat perlakuan adalah 101 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 13 poin.

10. Subjek ISU

ISU adalah siswa kelas VII-C, ISU mengalami hubungan yang kurang baik dengan teman belajar. Skor kejenuhan belajar ISU sebelum mendapat perlakuan adalah 113 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar ISU sesudah mendapat perlakuan adalah 98 yang termasuk dalam kategori rendah. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 15 poin.

11. Subjek KF

KF adalah siswa kelas VII-C, KF merasa bahwa lingkungan belajar yang kurang menyenangkan. Skor kejenuhan belajar KF sebelum mendapat perlakuan adalah 112 yang termasuk dalam kategori

tinggi. Skor kejenuhan belajar KF sesudah mendapat perlakuan adalah 100 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 12 poin.

Uji hipotesis berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka terdapat hipotesis yang harus diuji dalam penelitian adalah:

H_a : Konseling *rational emotive behaviour* efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa SMP

H_o : Konseling *rational emotive behaviour* tidak efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa SMP

Untuk mengidentifikasi ada tidaknya keefektifan konseling *rational emotive behaviour* untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa SMP, penulis menggunakan analisa data kuantitatif. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus T-test. Selanjutnya penghitungan dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 20 for windows. T-test adalah rumus yang digunakan khusus dalam menguji hipotesis yang berisi tentang sifat dan kemampuan (*traits and ability*). Adapun uji t yang digunakan adalah *Paired-sample T-test*. Untuk melihat harga t tabel maka didasarkan pada derajat kebebasan (dk), yaitu besarnya adalah $N-1$, yaitu $11-1=10$ dan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (95%) maka didapatkan $t_{\text{tabel}} = 1.812$, dengan asumsi jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_a “diterima”.

Tabel 5. Paired Sampel T-Tes

Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Sesudah diberi konseling <i>rational emotive behaviour</i> - Sesudah diberi konseling <i>rational emotive behaviour</i>	5.975	4.041	1.010	7.596	11.904	9.650	10	.000

Berdasarkan hasil analisis uji t dua sampel berpasangan pada Tabel 4.8, sehingga dapat diperoleh hasil sebagai berikut: t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9.650 > 1.812$). Karena nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka hipotesis yang penulis ajukan berupa hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi terdapat keefektifan konseling *rational emotive behaviour* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP “diterima”.

Selanjutnya dari Tabel 5 tersebut pula dapat diketahui bahwa nilai t bertanda positif, ini mempunyai arti bahwa variabel bebas (konseling *rational emotive behaviour*) mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi variabel terikat (kejenuhan belajar). Artinya jika variabel konseling *rational emotive behaviour* (X) ditingkatkan maka akan berdampak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji t pada tabel 4.9, sehingga dapat diperoleh hasil sebagai berikut: t -hitung lebih besar dari t -tabel ($9.650 > 1.812$). Karena nilai t -hitung $>$ t -tabel, maka hipotesis yang penulis ajukan berupa hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi terdapat efektivitas konseling *rational emotive behaviour* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP “diterima”. Selanjutnya dari Tabel 4.9, tersebut pula dapat diketahui bahwa nilai t bertanda positif, ini mempunyai arti bahwa variabel bebas (konseling *rational emotive behaviour*) mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi variabel terikat (kejenuhan belajar). Artinya jika variabel konseling *rational emotive behaviour* (X) ditingkatkan maka akan berdampak untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Dari hasil penelitian menemukan bahwa adanya konseling *rational emotive behaviour* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, Hal ini dibuktikan dengan temuan peningkatan point hasil *pretest-posttest* dari responden sebagai berikut: 1) Subjek ADN skor kejenuhan belajar ADN sebelum mendapat perlakuan adalah 109 yang termasuk dalam kategori tinggi, skor kejenuhan belajar ADN sesudah mendapat perlakuan adalah 102 yang masih termasuk dalam kategori tinggi, namun terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 7 poin. 2) Subjek LNA skor kejenuhan belajar LNA sebelum mendapat perlakuan adalah 115 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar LNA sesudah mendapat perlakuan adalah 100 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 15 poin. 3) Subjek MYF skor kejenuhan belajar MYF sebelum mendapat perlakuan adalah 114 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar MYF

sesudah mendapat perlakuan adalah 100 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 14 poin. 4) Subjek TAN skor kejenuhan belajar TAN sebelum mendapat perlakuan adalah 109 yang termasuk dalam kategori rendah, skor kejenuhan belajar TAN sesudah mendapat perlakuan adalah 101 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 8 poin. 5) Subjek AL skor kejenuhan belajar AL sebelum mendapat perlakuan adalah 110 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar AL sesudah mendapat perlakuan adalah 101 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 9 poin. 6) Subjek BP skor kejenuhan belajar BP sebelum mendapat perlakuan adalah 110 yang termasuk dalam kategori tinggi, skor kejenuhan belajar BP sesudah mendapat perlakuan adalah 97 yang termasuk dalam kategori rendah. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 13 poin. 7) Subjek DAW skor kejenuhan belajar DAW sebelum mendapat perlakuan adalah 108 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar DAW sesudah mendapat perlakuan adalah 100 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 8 poin. 8) Subjek DAP skor kejenuhan belajar DAP sebelum mendapat perlakuan adalah 113 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar DAP sesudah mendapat perlakuan adalah 99 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 14 poin. 9) Subjek EDA skor kejenuhan belajar EDA sebelum mendapat perlakuan adalah 114 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar EDA sesudah mendapat perlakuan adalah 101 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 13 poin. 10) Subjek ISU skor kejenuhan belajar ISU sebelum mendapat perlakuan adalah 113 yang termasuk dalam kategori tinggi, skor kejenuhan belajar ISU sesudah mendapat perlakuan adalah 98 yang termasuk dalam kategori rendah. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 15 poin. 11) Subjek KF skor kejenuhan belajar KF sebelum mendapat perlakuan adalah 112 yang termasuk dalam

kategori tinggi, skor kejenuhan belajar KF sesudah mendapat perlakuan adalah 100 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat penurunan skor kejenuhan belajar sebanyak 12 poin.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Ratnaningsih.,dkk (2015) dalam penelitiannya efektifitas konseling kelompok *rational emotive behaviour* terhadap kemandirian belajar siswa, menemukan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior* berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan hasil dari 40 responden yang diteliti, sebelum diberi konseling kelompok *rational emotive (pre test)*, ditemukan terdapat 27 responden dalam kemandirian belajar termasuk kategori “rendah” setelah itu dilakukan konseling kelompok *rational emotive (post test)* hasil dari *post test* menunjukkan peningkatan skor kemandirian belajar siswa yakni dalam kategori “sedang” karena banyak responden yang memiliki skor rata-rata (*mean*), artinya terdapat keefektifan *rational emotive behaviour* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai t hitung (19.916) $>$ t tabel 2.000) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Besarnya keefektifan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kemandirian belajar siswa SMP sebesar 11,7%, sedangkan 88,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian dengan menggunakan tehnik uji *paired sampel T-test*, maka dapat disimpulkan konseling kelompok *rational emotive* dapat mengurangi kemandirian belajar siswa SMP,

Sedangkan penelitian lain yang didukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Rohman, M. A. (2018). dalam penelitiannya efektivitas teori brain gym untuk menurunkan burnout belajar, menemukan bahwa teori brain gym untuk menurunkan burnout belajar. Dibuktikan dari hasil dari 55 responden yang diteliti, sebelum diberi konseling teori brain gym (*pre test*), yang menemukan bahwa 14,6% siswa mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi, 72,9% pada kategori sedang, serta 12,5% pada kategori rendah setelah itu dilakukan konseling keluarga (*post test*) hasil dari *post test* menunjukkan penurunan kejenuhan belajar siswa yakni dalam kategori “sedang” karena

banyak responden yang memiliki skor rata-rata (*mean*), artinya terdapat keefektifan konseling keluarga untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai t hitung (3.615) $>$ t tabel (2.210) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Besarnya keefektifan konseling teori brain gym untuk mengurangi burnout belajar siswa SMP sebesar 19,09%, sedangkan 80,91% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian dengan menggunakan tehnik uji *paired sampel T-test*, maka dapat disimpulkan konseling keluarga dapat mengurangi burnout belajar siswa SMP, Hal ini juga dapat dibuktikan dengan adanya temuan-temuan dari 40 responden sebagai sampel penelitian, 19 diantaranya, terdapat penurunan point yang signifikan dalam burnout belajar antara sebelum diberi konseling teori brain gym dan sesudah diberi konseling teori brain gym.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada para pembimbing kami terkhusus untuk Bapak dan sekaligus pembimbing yang selalu memberikan arahan-arahan yang konstruktif kepada kami yaitu Dr. Bakhrudin All Habsy

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diajukan saran dapat disimpulkan bahwa : Pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour* efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa SMP.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian diajukan saran (1) Bagi guru bimbingan dan konseling, hendaknya dapat lebih banyak memprogramkan layanan bimbingan dan konseling untuk memotivasi siswa agar memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling terutama konseling *rational emotive behaviour* sebagai wadah untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa SMP. (2) Bagi peneliti selanjutnya, dengan adanya temuan pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa dalam penelitian ini, hendaknya bisa menjadi inspirasi didalam melakukan penelitian selanjutnya dengan menerapkan konseling dengan terapi-terapi yang lain terutama dalam usaha menurunkan

tingkat kejenuhan belajar siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Budiningsih, A. (2005). Belajar dan pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dryden, W. (2014). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(1), 1-11.
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30.
- Habsy, B. A. (2018). Model Bimbingan Kelompok PPM Untuk Mengembangkan Pikiran Rasional Korban Bullying Siswa SMK Etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91-99.
- Hakim T. (2011). *Diagnosis Kesulitan Belajar dan Perbaikan Belajar*, Cetak ke enam Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Jusuf, T. (2009). *Kesukaran-kesukaran dalam pendidikan*. PN Balai Pustaka, Jakarta.
- Muhibbin, S. (2010). Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Neenan, M. (2008). From cognitive behaviour therapy (CBT) to cognitive behaviour coaching (CBC). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 3-15.
- Ratna, N. N., Made Sulastri, M. P., & Sedanayasa, G. (2014). Penerapan konseling kelompok dengan permainan tiga dot untuk meminimalisasi kejenuhan belajar pada siswa kelas xi ips di SMA Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Ratnaningsih, S., Takiddin, T., Fauzan, F., Latip, A. E., & Albantani, A. M. (2015). Professional Learning Untuk Indonesia Emas.
- Rohman, M. A. (2018). *Kejenuhan belajar pada siswa di sekolah dasar full day school* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Saswita. (2013). "efektivitas kelompok rational emotive behaviour dalam mengurangi kemandirian belajar siswa Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Surakarta (Skripsi S-1 Psikologi). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Siswanto, S. W. (2009). *Psikologi remaja*. Edisi Kedua. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sofyan, W. S. (2007). Konseling Individual teori dan praktek. Bandung, CV.
- Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., Ps, S., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Walgito, B. (2005). Bimbingan dan konseling (Studi dan Karir). Yogyakarta: Andi.
- Yusuf, T.J. (2009). *Kesukaran-Kesukaran dalam Pendidikan*. Jakarta: Balai Pustaka.