

Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa

Yuni Indah Pratiwi

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia
Email: 160213006@ar-raniry.ac.id

Wanty Khaira

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia
Email: wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

Evi Zuhara

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia
Email: evi.zuhara@ar-raniry.ac.id

Abstrak

Kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis kesulitan belajar yang sering terjadi pada siswa. Kejenuhan belajar merupakan suatu tekanan yang menyerang seseorang saat sedang menjalani proses belajar mengajar baik dalam bentuk fisik dan psikis, juga merupakan suatu keadaan dan kondisi dimana seseorang mengalami rasa padat bosan. Jika kejenuhan belajar terjadi secara terus-menerus, maka siswa dapat mengalami tingkat stress yang sangat tinggi. Tingkat stress yang sangat tinggi dapat mengganggu proses berfikir atas suatu keadaan dan reaksi emosi yang rasional. Penanganan yang digunakan dalam mengatasi kejenuhan belajar yaitu melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy karena dapat membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, fikiran dan emosi yang irasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kejenuhan belajar sebelum dan sesudah di terapkannya pendekatan rational emotive behaviour therapy pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket. Teknik observasi terhadap 45 populasi dan 8 sampel, Kemudian data yang di dapat dianalisis dengan menggunakan uji t yang dibantu spss versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan belajar yang signifikan sebelum dan sesudah penerapan rational emotive behaviour therapy sehingga hasil menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa penerapan rational emotive behaviour therapy berhasil mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavoieur Therapy, Kejenuhan Belajar*

PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis kesulitan belajar yang sering terjadi pada siswa, secara harfiah kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun, selain jenuh juga mempunyai arti jemu atau bosan (Ambarwati, 2020). Kejenuhan belajar ialah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil. Kejenuhan belajar kerap kali membuat remaja mengalami tingkat stres yang tinggi. Dan stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar pada siswa (Barseli et al., 2017). Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Hurlock yang mengemukakan:

Sebagian besar usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Remaja yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan biasanya menunjukkan ketidaksenangannya dengan menjadi orang yang berprestasi rendah, bekerja dibawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Terdapat remaja yang membolos dan berusaha untuk memperoleh izin orang tua untuk berhenti sekolah sebelum waktunya atau berhenti sekolah ketika berada di kelas terakhir tanpa merasa perlu untuk memperoleh ijazah.

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dalam tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa sampai pada tingkat keterampilan berikutnya (Wahyuli & Ifdil, 2020). Adapun faktor penyebab kejenuhan belajar disebabkan karena beberapa faktor yaitu:

- a. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri.
- b. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.
- c. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat.
- d. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri (self imposed).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan terdapat sebagian peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan ciri-ciri menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di kelas, ramai di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan PR. Meski harus diakui, kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Biasanya siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan enggan memperhatikan guru, mengerjakan tugas, malas, dan prestasi belajar menurun dan sebagainya.

Penanganan yang digunakan dalam mengatasi kejenuhan belajar yaitu melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy. Konseling kelompok yaitu upaya pemberian bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara berkelompok atau bersama-sama dari konselor kepada klien (Anggreini, 2019).

Rational Emotive Behavior Therapy dipilih untuk mengatasi kejenuhan belajar, karena rational emotive behavior therapy membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional (Darmayanti & Nashori, 2021). Rational Emotive Behavior Therapy memandang bahwa perilaku manusia adalah hasil

dari proses berfikir atas suatu keadaan, dan reaksi emosi sehat dan tidak sehat tergantung pada bagaimana individu menginterpretasikan suatu keadaan tersebut (Sejati & Isnaini, 2022). Sementara prosedur tercapainya proses kedisiplinan ialah bagaimana individu mengendalikan dan mengontrol mobilitas pikiran, emosi, dan perilaku dari hasrat atas kondisi eksternal dan internal yang dapat menggagalkan tujuan.

Rational Emotive Behavior Therapy merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional (Schenk et al., 2020).

Penelitian yang berjudul penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk mengurangi kejenuhan belajar di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar belum pernah dilakukan. Namun kajian terdahulu yang relevan dari hasil penelitian Nurma Kusnita dengan judul “Penerapan Teknik Modelling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung” Kejenuhan belajar kerap kali membuat remaja mengalami tingkat stres yang tinggi. Dan stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar pada siswa. Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan terjadi di sela sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali (Ambarwati, 2020). Demikian pula pada proses belajar yang dilakukan terus menerus, serta tekanan-tekanan baik dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal terkadang membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami keletihan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar. Rumusan masalah dari penelitian skripsi ini adalah Apakah penerapan tehnik modeling dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung?. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental (experimental research), merupakan pendekatan penelitian kuantitatif.

Desain (One group Pretest-Posttest Design) penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi dan angket. Hasil penelitian ditemukan ada pengaruh terhadap kejenuhan belajar peserta didik setelah diberikan penerapan teknik modeling. Hasil perhitungan pre-test dan posttest menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor (mean) mengenai kejenuhan belajar peserta didik, ini terlihat dari hasil pretest sebesar 141,2 dan hasil posttest menurun menjadi 68,2. Pengujian hipotesis menggunakan uji t paired samples yang disajikan dalam program SPSS for windows release 17 diperoleh thitung =13.350 dan dibandingkan dengan t tabel 0,05 = 2,776 ternyata thitung > t tabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap kejenuhan belajar setelah dilaksanakan penerapan teknik modelling.

Dari hasil penelitian Nia Alfi Khaira dengan judul “Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II di Mas Darul Ulum Banda Aceh”. Kejenuhan adalah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan ketidakberhasilan. Kejenuhan juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi atau dikerjakan. Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu seberapa besar tingkat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik Self Instruction kelas II pada MAS Darul Ulum Banda Aceh ?. Metode Penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini adalah metode

penelitian Kuantitatif Penelitian ini menggunakan Metode One Group Pretest Posttest Design. Data dikumpulkan melalui pemberian skala. Hasil dari penelitian ini yaitu, Kejenuhan merupakan suatu tekanan yang menyerang seseorang saat sedang menjalani proses belajar mengajar baik dalam bentuk fisik dan psikis, juga merupakan suatu keadaan dan kondisi dimana seseorang mengalami rasa padat bosan, serta suatu usaha yang dilakukan secara terus-menerus untuk mencapai hasil yang maksimal tapi sama sekali tidak mendatangkan hasil yang sesuai dengan harapan.

Dari hasil penelitian Ainun Sakinah dengan judul Rational Emotive Therapy Dalam Menangani Negative Thinking Perspektif Positivisme Logis.” Rational emotive therapy yang berasumsi bahwa pribadi sehat merupakan individu mampu mengaktualisasikan diri, sedangkan pribadi tidak sehat pribadi yang id manusia yang cenderung irasional. Secara umum terdapat dua prinsip yang mendominasi manusia yaitu pikiran dan perasaan. Setiap manusia memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang mana ketiga aspek saling berkaitan yakni, pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku, serta perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan manusia. Maka dari itu kebahagiaan seseorang ditentukan oleh ketiga aspek tersebut”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah library reseach. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik dokumentasi yakni mengumpulkan bahan berupa arsip-arsip seperti jurnal penelitian, buku, dan artikel-artikel yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Hasil dari penelitian ini yaitu dalam praktiknya, bimbingan dan konseling dengan terapi rasional emotif di mana konselor bertugas untuk menunjukkan pada konseli bahwa mereka sedang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif secara terus menerus dengan berfikir secara tidak logis. Kemudian menentang dan menantang konseli untuk lebih mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional dan mengajari konseli bagaimana menggantikan keyakinan dan sikap yang irasional dengan yang rasional, dan memverifikasi pernyataan-pernyataan konseli dengan melakukan wawancara dan observasi ke rumah konseli atau yang disebut home visit.

Dari hasil penelitian Rosya Linda Hasibuan, dan Rr. Lita Hadiati Wulandari dengan judul “Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying” Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah terapi yang berusaha mengubah pikiran irasional menjadi rasional sehingga subjek memiliki perasaan berharga, mampu, dan diterima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas REBT untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. Terapi berlangsung selama 10 jam yang disajikan dalam 4 sesi dan setiap sesinya berlangsung sekitar 2,5 jam. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Self Esteem, lembar tugas, buku rumah subjek dan wawancara. Analisis data adalah statistik nonparametrik, yakni uji komparatif (Mann Whitney dan Wilcoxon) untuk membandingkan perubahan skor self esteem pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rational emotive behavior therapy terbukti efektif meningkatkan self esteem dari kategori rendah (pretest) menjadi kategori sedang (post test) dan tetap bertahan setelah 2 minggu perlakuan. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa rational emotive behavior therapy akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung.

Permasalahan di lokasi SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar terdapat peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dari segala sisi bahkan kurangnya kesiapan dalam belajar sejak dari pagi, faktor penyebab kejenuhan belajar yaitu karena metode guru yang tidak menyenangkan, suasana dan kondisi lingkungan sekitar yang tidak

mendukung, sering tidak disiplin ke sekolah, kurangnya istirahat sehingga jam 10 ke atas mengantuk di kelas saat guru sedang menerapkan materi pembelajaran, dan menunda-nunda mengerjakan tugas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

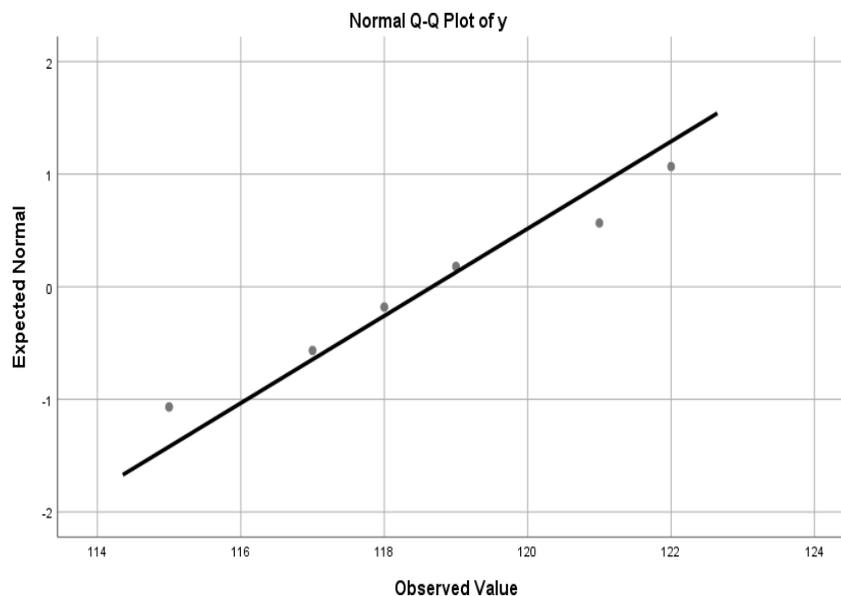
Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS. Setelah di uji normalitas data yang diperoleh hasilnya sebagai tabel di bawah ini:

One-Sample Shapiro-Wilk Test

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	,221	6	,200*	,971	6	,896
<i>Posttest</i>	,150	6	,200*	,979	6	,945

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Berdasarkan hasil pada tabel dan kurva di atas, maka di peroleh uji normalitas Shapiro-Wilk kejenuhan belajar siswa adalah ,896 pada pretest dan ,945 pada posttest. Hasil yang diperoleh pretest dan posttest mempunyai nilai yang signifikan

lebih besar dari $>0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kejenuhan belajar siswa berdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis.

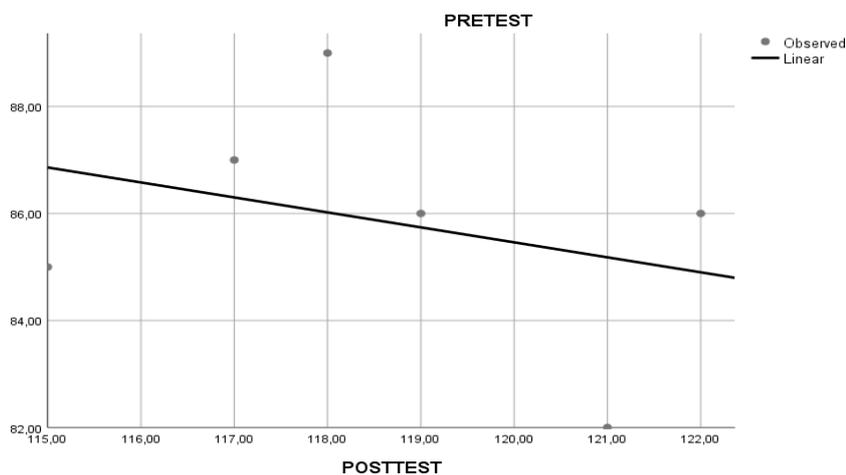
Paired Samples Statistics

Pair 1	PRETEST	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
			85,67	6	2,338
	POSTEST	118,50	6	2,429	,992

Berdasarkan hasil tabel di atas, menunjukkan rata-rata pre-test 85,67 sedangkan rata-rata post-test sebesar 118,50 artinya rata-rata post-test lebih tinggi dari rata-rata pre-test. Melihat skor post-test lebih tinggi dari skor pre-test dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat kejenuhan belajar siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy.

Uji t Berpasangan Pre-test dan Post-test kejenuhan belajar Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Post	-32,833	2,994	1,222	-35,976	-29,691	-26,858	5	,000



Berdasarkan tabel dan kurva paired samples test di atas menjelaskan bahwa nilai thitung sebesar -26,691 dengan derajat kebebasan (df) $n-1=6-1=5$, maka diperoleh untuk nilai ttabel sebesar 1,943.53 Dengan demikian maka dapat membandingkan : $ttabel > thitung$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy.

Nilai t sebesar -26,691 dengan signifikan 0,00 yang berarti $0,00 < 0,05$, jadi H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

H_a diterima artinya terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Pembahasan Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Berdasarkan hasil pengolahan data dari penyebaran angket sebelum diberikan treatment menyatakan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa yang terjadi pada siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun siswa yang berada pada kategori tinggi adalah siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar tinggi dan dijadikan sampel dalam penelitian ini untuk diberikan treatment agar siswa bisa mengurangi kejenuhan belajar yang terjadi pada dirinya.

Berdasarkan indikator kejenuhan belajar yaitu keletihan fisik, keletihan psikis, dan keletihan indra. Siswa yang mengalami keletihan fisik memiliki kondisi seperti sakit kepala saat proses pembelajaran berlangsung, mengantuk di dalam kelas, mengalami gangguan tidur di malam hari, dan mengalami gangguan kesehatan apabila mendapatkan tugas-tugas dari guru. Siswa yang mengalami keletihan fisik kemudian diberikan treatment pertama dengan materi management waktu, treatment kedua dengan materi gaya belajar, dan treatment ketiga dengan materi motivasi belajar. Pada treatment pertama siswa yang mengalami keletihan fisik masih merasakan bosan, mengantuk, tidak mau mengeluarkan pendapat saat proses konseling kelompok berlangsung, dan juga siswa masih mengalami gangguan tidur di malam hari. Kemudian hasil dari treatment pertama ini siswa mengetahui bagaimana mereka harus memmanagement waktu dengan baik agar keletihan fisik yang mereka alami berkurang.

Siswa yang mengalami keletihan psikis memiliki kondisi seperti merasa cemas saat memikirkan tugas, tidak berkonsentrasi saat belajar, mudah lupa materi pelajaran, dan sering menunda-nunda saat mengerjakan tugas. Siswa yang mengalami keletihan psikis, kemudian diberikan treatment kedua dengan materi gaya belajar, pada treatment kedua ini siswa mulai berkonsentrasi, dan tidak merasa cemas saat proses konseling kelompok berlangsung, kemudian siswa juga menjadi tahu gaya belajar apa yang sesuai dengan dirinya masing-masing dan diterapkan dalam setiap proses pembelajaran.

Siswa yang mengalami keletihan indra memiliki kondisi seperti mata yang mudah lelah saat menatap tulisan di papan tulis, jenuh mendengarkan materi pelajaran, dan sering berbicara di dalam kelas (Muna, 2013). Siswa yang mengalami keletihan indra kemudian diberikan treatment ketiga dengan materi motivasi belajar tujuannya agar siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar. Pada treatment ketiga ini siswa sudah bersemangat untuk berdiskusi di dalam kelompok dan mudah untuk mengeluarkan pendapat.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok sebanyak 3 kali pertemuan dengan menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy selesai di berikan maka di lakukan penilaian akhir (post-test) pada pertemuan ketiga dari hasil post-test

menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kejenuhan belajar berdasarkan indikator kejenuhan belajar yaitu keletihan fisik, keletihan psikis dan keletihan indra.

Hal ini dapat dilihat dari persentase kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan treatment dimana saat pretest (belum adanya perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy) terdapat 6 siswa berkategori tinggi dengan persentase 100 %, mengalami perubahan peningkatan pada saat posttest (setelah diberikannya perlakuan) sehingga terdapat 4 siswa yang berkategori sedang memiliki persentase 67% dan adapun sebanyak 2 siswa yang berkategori rendah memiliki persentase 33%. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa berdasarkan indikator keletihan fisik, keletihan psikis dan keletihan indra.

Banyak perubahan yang dialami siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa dan adanya perubahan dalam mengisi angket post test yang sebelumnya jawaban siswa tinggi kini setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan rational emotive behaviour therapy hasil post test siswa menjadi sedang dan rendah, siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok oleh peneliti masing-masing memberikan kesimpulan dan lembar kerja setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan rational emotive behaviour therapy. Adapun dari tanggapan siswa tersebut adanya perubahan yang terjadi pada siswa yaitu siswa lebih bersemangat mengikuti pembelajaran, lebih fokus mendengarkan peneliti saat memberikan materi, lebih berkonsentrasi, tidak lagi cemas memikirkan PR dan tugas, dan lebih aktif dalam belajar.

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan rational emotive behaviour therapy menurut W.S Winkel rational emotive behaviour therapy adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.⁵⁴

Pada pertemuan ketiga, siswa mulai terbuka dengan permasalahan yang dialaminya sehingga membuat suasana kelompok menjadi aktif, tidak ada yang ditutup-tutupi. Siswa mengatakan bahwa permasalahan yang mereka rasakan sama yaitu jenuh dan bosan saat belajar. Kemudian perubahan pada siswa setelah diberikan treatment dalam penelitian ini yaitu menumbuhkan rasa untuk selalu berpikir positif agar dengan selalu berpikir positif maka hal-hal positif akan datang kepada mereka.

Dari paparan di atas, maka analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kejenuhan belajar siswa kelas XI sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui pendekatan rational emotive behaviour therapy, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a diterima artinya ada perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui pendekatan rational emotive behaviour therapy.

Penerimaan H_a tersebut dapat di lihat dari hasil Paired Sampel Test yaitu $Sig < 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kejenuhan belajar siswa kelas XI sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*.
- Anggreini, C. (2019). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Format Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. In *Ayan*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Darmayanti, D., & Nashori, F. (2021). Efektivitas Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Menurunkan. *Jurnal Proyeksi*.
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendikia Sekarkemuning. *Holistik*.
- Schenk, A., Popa, C. O., Olah, P., Suci, N., & Cojocaru, C. (2020). The Efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy Intervention in Generalized Anxiety Disorder. *Acta Marisiensis - Seria Medica*. <https://doi.org/10.2478/amma-2020-0027>
- Sejati, S., & Isnaini, D. (2022). Toxic Relationship: Rational Emotive Behavior Therapy. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*. <https://doi.org/10.24042/kons.v9i2.13339>
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*. <https://doi.org/10.24036/4.34380>