BAB III

BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI *BURNOUT SYNDROME* SEORANG PENGURUS DI UNIT KEGIATAN MAHASISWA PADUAN SUARA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

   a. Sejarah Berdirinnya UKM Paduan Suara

Pada awalnya diperguruan tinggi UIN Sunan Ampel Surabaya tidak memiliki kelompok paduan suara secara legal formal yang mewakili UIN. Namun, pada masing masing fakultas sudah terdapat kelompok paduan suara kecil yang akrab disebut koor. Mengenai kelompok koor pada masing masing fakultas yang dimaksud, peneliti tidak mempunyai data lengkap, dikarenakan peneliti tidak terfokus pada hal tersebut.

Untuk melengkapi informasi tentang sejarah paduan susra, maka Peneliti juga mewawancarai bapak M. Amien Lubis, M. Hi. selaku Pembina dan pelatih paduan suara serta Rizki Septian Indrajid. S. Hi. selaku asisten palatih, bahwa kelompok paduan suara milik UIN Sunan Ampel Surabaya merupakam hasil dari penyatuan kelompok kelompok koor yang ada di masing masing fakultas , atas gagasan Prof. Dr. H. Bisri Affandi, MA, saat masih menjabat sebagai rektor IAIN Sunan Ampel Surabaya pada saat itu, beliau dalam mewujudkan gagasannya itu,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengangkat Dr. H. Chayyi Fanani, M.Si.,untuk menjadi kordinator tim kesenian di kampus tersebut[1]

Dalam usaha pembinaan rektor IAIN Sunan Ampel medatangkan pelatih yaitu Bpk Alwi Thahir yang berasal dari RRI Surabaya dari tahun 1988-1994, namun seriring bertambahnya usia dan kondisi fisik pak Ali Thohir maka pada tahun 1994 beliau wafat, dan kepelatihan digantikan oleh Bapak Amin Lubis sampai sekarang

b. Visi dan Misi

1) Visi

Membentiuk mahasiswa yang kreatif, dinamis dan berjiwa seni.

2) Misi

a) Mempererat silaturahmi antar mahasiswa
b) Memberikan kontribusi bagi perkembangandan kemajuan UIN Sunan Ampel Surabaya
c) Mengembangkan minat dan bakat mahasiswa untuk bisa diaplikasikan dalam dunia kesenian
d) Mempersiapkan sumber daya mahasiswa guna mendukung kemajuan global
e) Perkembangan kelompok paduan suara

Sebagaimana paparan sejarah Unit Kegiatan Mahasiswa Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya merupakan salah satu organisasi intra kampus yang mendalami teknik bernyanyi yang baik, disebut paduan

[1] Wawancara dengan Pak M.Amien Lubis, M.HI. di ruang kemahasiswaan pada hari Jum'at, tanggal 13 mei 2016, pukul 13.00 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suara karena didalamnya terdapat beberapa suara yang dipadukan secara hikmat agar menghasilkan nada dan suara suara yang indah.

Paduan suara berdiri pada tahun 1987, keberadaan paduan suara mendapatkan respon atau perhatian yang baik dilingkungan UIN Sunan Ampel Surabaya, munculnya paduan suara dapat dirasakan oleh semua kalangan, dari mahasiswa,para pegawai, para dosen, bahkan para petinggi kampuspun ikut merasakannya. Rasa bangga dan puas menjadi anggota paduan suara takkan pernah dimiliki oleh siapapun yang belum pernah berkecimpung di paduan suara UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dengan prinsip dan komitmen yang kuat kelompok paduan suara hingga saat ini masih banyak yang minat untuk bergabung di paduan suara ini, terbukti pada penerimaan anggota baru tahun ini ada kurang lebih 600 pendaftar, yang kemudian di seleksi melalui audisi selama dua hari di Auditorium UIN Sunan ampel Surabaya dan mendapatkan 102 calon anggota baru.

Prestasi yang diraih oleh UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Suara tidak hanya dalam sekala nasional saja, namun juga muai merambah ke kancah international. Pada tahun 2013 UKM Paduan Suara berhasil mendapatkan 2 medali perak dalam acara Bali Internetional Choir Festival (BICF), dan pada tahun 2014 UKM Paduan Suara berhasil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meraih 1 medali perak dan 1 medali emas pada perhelatan *Singapore International Choral Festival* (SICF) [2]

UKM Paduan Suara tak hanya berkecimpung di dunia kepaduan suaraan saja, namun juga mempunyai group qasidah rebana yang bernama ‘’Gita Ampel’’ yang diasuh langsung oleh bapak M.Amin Lubis, M.HI. dengan racikan tangan dinginnya team qasidah rebana telah menorehkan beberapa prestasi yang iantarannya, menjadisalah satu langganan tetap TVRI untuk mengisi acara di stasiun TV negeri tersebut

c. Struktur kepengurusan paduan suara tahun anggaran 2016[3]

Pelindung	: Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya (Prof. Dr. H. Abdul A’la. M. Ag)
Penasihat Umum	: Kemahasiswaan/PR III (Prof. Dr. H. Ali Mufrodi. MA.)
Pembina/pelatih	M. Amien lubis.M.Hi
Ketua Umum	Ramadahana Yunasmara Pratama
Wakil Ketua	Muhammad Hisyam
Sekretaris 1	Swastika Chayati
Sekretaris 2	Agung Rois Saiful
Bendahara 1	Tsamratul Fuaidah
Bendahara 2	Nonika Septiya
Koor sopran	Nur Afina
Koor Alto	Yune Thalia Razak
Koor Tenor	Andik Putra
Koor Bass	Amron Nuskhi
Bidang Humas	Zulaikhatin
Bidang PRT	M. Ardyansyah Kharisma Yudha
Bidang dokumen	Shofiatus Sholihah
Bidang sejahtera	Diana Cholida

[2] Wawancara dengan Riski Septian Indrajid, S.Hi, selaku asisten pelatih paduan suara UIN Sunan Ampel Surabaya, di basecamp Paduan suara, Jalan Pabrik Kulit No 69, Wonocolo, Surabaya. Pada hari sabtu tanggal 14 mei 2016.

[3] Keputusan Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya nomor: Un.07/1/PP.00.9/SK/ 586/P/2015

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bidang Latbang M. Alfan Anas Wahyu

d. Progam dan kegiatan paduan suara [4]

Tabel 3.1

Progam Kerja Pengurus UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya

No.	Kegiatan	Tujuan	Waktu
1.	Sosialisasi Kalender Kerja Dan Progam Kerja (PROKER) Pengurus PSM	Memberikan informasi mengenai kalender kerja, progam-progam, dan agenda besar yang akan dilaksanakan	1 Minggu Pasca Raker (23 Desember 2015), dan Pelaporan tanggal 6 Januari 2016
2.	Membuat Absensi Kelompok Suara	Mendata kehadiran anggota kelompok suara	2 Minggu Pasca Raker (13 Januari 2016)
3.	Membuat Kartu Anggota PSM	Membuat kartu identitas keanggotaan paduan suara	1 Bulan Pasca Raker (3 Februari 2016)
4.	Menerbitkan Surat Peringatan (SP)	Menerbitkan SP kepada anggota yang kurang aktif	Kondisional (50 hari pertemuan)
5.	Membuat Kop Surat dengan Format Baru	Membuat kop surat dengan contact person terbaru	3 Minggu Pasca Raker (11 Januari 2016)
6.	Membuat Data Base Anggota	Membuat Data Base Anggota seluruh anggota (SATB)	1 Bulan Pasca Raker (3 Februari 2016)
BENDAHARA			
No.	**Kegiatan**	**Tujuan**	**Waktu**
1.	Pelatihan Pembuatan SPJ	Menambah pengalaman dan pengetahuan mengenai SPJ	Sebelum Festival (23 Maret 2016)
2.	Laporan Keuangan	Transparasi kondisi keuangan PSM	1 Bulan Sekali (Setiap Sabtu Minggu Ketiga)
3.	Pembagian Dana Apresiasi	Mengapresiasi anggota yang telah mengikuti event	Kondisional (Pasca Event)

[4] Progam Kerja Pengurus UKM Paduan Suara tahun Anggaran 2016.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4.	Penyusunan SPJ	Mempertanggungjawabkan dana yang dipergunakan selama event	Kondisional (Pasca Event)
KOORDINATOR SUARA			
No.	**Kegiatan**	**Tujuan**	**Waktu**
1.	Membuat Database Anggota PSM	Mendata anggota lama dan baru	Pengumpulan (23 Desember 2015) dan Pelaporan (5 Januari 2016)
2.	Pengumpulan Jadwal Kuliah Anggota PSM	Mengetahui jadwal kuliah peranggota	Kondisional (Setelah KRS)
3.	Mengabsensi Anggota PSM	Mengetahui keaktifan anggota	Setiap Latihan Rutin dan Pertemuan
4.	Setoran Hafalan Lagu	Agar seluruh anggota dapat menguasai lagu dengan baik	Setiap 30 Menit Sebelum Latihan Rutin
5.	Mengkoordinir Anggota PSM Selama Latihan	Mengkondisikan anggota agar hadir dan membawa partitur	Setiap Latihan Rutin (Hari Rabu) dan Latihan Penampilan
6.	Mengkoordinir Anggota PSM Selama Penampilan	Mengkondisikan anggota agar tertib dan teratur	Setiap Penampilan
SKK			
No.	**Kegiatan**	**Tujuan**	**Waktu**
1	Mengadakan *Make Up Class* (Untuk Anggota PSM)	• Agar peserta mengenal *make up* dan fungsinya (cara menggunakan) • Mengajarkan standart make up (disesuaikan dengan acara) • Menambah pengalaman dibidang kecantikan	18 Februari 2016
2	Mengadakan *Make Up Class* (Untuk Mahasiswa Se-	Memberikan praktek dan edukasi serta pengalaman dari para ahli di bidang kecantikan	21 Mei 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Surabaya)		
3	Pelatihan *Conducting*	Agar dapat menguasai cara memimpin dan mengondisikan performing	21 April 2016
4	Pelatihan Koreografi	Agar dapat menguasai gerakan pada lagu-lagu yang membutuhkan koreo	28 Mei 2016
5	Pengadaan dan Pemeliharaan Inventaris (Terutama Untuk Baju Besar)	Untuk menambah inventarisasi	14 dan 21 Mei 2016
6	Pengadaan Kostum Untuk Video Klip UINSA	Pengadaan kostum yang digunakan untuk rekaman video klip	1 Januari 2016
7	Penyamaan Kostum (Seragam Kemeja Hitam)	Agar anggota baru memili model seragam yang sama	6 Januari 2016
8	Pemberlakuan Denda	Untuk anggota yang terlambat mengembalikan seragam inventaris	1 Januari 2016
PRT			
No.	**Kegiatan**	**Tujuan**	**Waktu**
1	Audit Barang-barang Inventaris PSM	Mengetahui barang yang rusak dan butuh perbaikan	1 Bulan Sekali
2	Merapikan Ruang Basecamp Ushuluddin	Mempermudah akses pengambilan barang	2 Minggu Sekali
3	*Checklist* Barang Sebelum Dan Sesudah Penampilan	Mengantisipasi barang-barang inventaris yang hilang	Setiap Sebelum dan Sesudah Penampilan
DOKUMENTASI			

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

No.	Kegiatan	Tujuan	Waktu
1	Mendokumentasi kan Segala Bentuk Kegiatan yang Dilakukan oleh PSM	Agar setiap kegiatan dan event dapat terdokumentasi dan terkenang sepanjang masa	Keika Event dan Kegiatan Berlangsung
2	Menyimpan File Dokumentasi dalam Bentuk *Soft File* maupun *Hard File*	Mengantisipasi hilangnya arsip yang telah terdokumentasi	1 Bulan Sekali
3	Membuat Video Profil PSM UINSA	Untuk mengenalkan PSM kepada khalayak umum melalui audio visual	Kondisional
4	Membuat Video Kepengurusan Selama 1 Tahun Anggaran 2016	Untuk mengabadikan setiap moment paduan suara selama satu tahun	Kondisional (Diputar Ketika LPJ Kepengurusan bulan Desember)
5	Membuat Kalender 2016	Membuat kalender tahunan	Kondisional
		HUMAS	
No.	**Kegiatan**	**Tujuan**	**Waktu**
1	Mengintensifkan Blog-blog dan Media Sosial	Agar memberikan informasi aktifitas PSM UINSA dengan akses yang lebih mudah	Setiap Event
2	Membuat Grup Facebook Khusus Anggota Kehormatan	Agar informasi event PSMS UINSA lebih terkhususkan	Setiap Event
3	Persiapan Festival PS Nasional	Untuk memaksimalkan dan mengoptimalkan skill dan pamor PSM UINSA	Awal/ Pertengahan/ Akhir
4	Konsolidasi Dengan UKM di Lingkungan UINSA	Mempererat tali silaturahmi dan membina kerjasama yang baik di berbagai event dalam kampus	Kondisional
5	Memperluas Jaringan Kepaduansuaraan	Agar PSM UINSA memiliki relasi yang lebih luas di bidang	5-8 Mei 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dengan Lembaga Lain Di Luar UIN (Studi Banding Atau Mengikuti Konser PS)	kepaduansuaraan	
KESEJAHTERAAN			
No.	**Kegiatan**	**Tujuan**	**Waktu**
1	Menyediakan Konsumsi Ketika Latihan dan Persiapan Tampil	Untuk mensejahterakan anggota	Setiap Latihan dan Event
2	Pencatatan atau Rancangan Anggaran Dana dan Laporan Pengeluaran Konsumsi Selama Kegiatan PSM	Untuk mengetahui anggaran dana dan laporan konsumsi	Setiap Minggu
3	Membuat Rancangan Piket Kebersihan Pada Setiap Anggota	Untuk kenyamanan latihan	Setiap Latihan
4	Membuat Rancangan Piket Kebersihan Basecamp Ushuluddin	Untuk kenyamaan di dalam basecamp ushuluddin	Sebulan Sekali
5	Acara Buka Bersama, Bakti Sosial, dan Koser Amal	Untuk mendedikasikan diri dengan masyarakat di luar lingkungan universitas	11 Juni 2016
6	Bakti sosial	Berbagi kepada orang yang kurang mampu	Pada bulan Ramadhan
AGENDA TAHUNAN			
No.	**Kegiatan**	**Tujuan**	**Waktu**
1	Festival Paduan Suara, Qosidah Rebana, dan Musik Patrol Se-Jawa Timur	Mengadakan festival tahunan yang merupakan agenda besar PSM	• Pemilihan Ketua Festival (6 Januari 2016) • Penyusunan Panitia Festival (Awal Januari 2016) • Festival (Akhir Mei 2016)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2	Pembuatan database anggota	Untuk mengetahui identitas anggota paduan suara	• Setelah rapat kerja (RAKER)
3	Pelatihan SPJ	Agar seluruh anggota paduan suara mengetahui tentang administrasi paduan suara	• Kondisional
4	UCA (UINSA CHOIR AUDITION)	untuk penerimaan calon anggota baru	• Setelah OSCAAR
5	Trapara (training Paduan Suara)	Memberikan pembekalan kepada calon anggota baru mengenai kepaduan suara-an	• Setelah pelaksanaan UCA
6	Raphsody pertiwi	Pengukuhan calon anggota baru	• Setelah pelaksanaan trapara

2. Deskripsi Obyek Penelitian

a. Deskripsi Konselor

Nama : Ramadahana Yunasmara Pratama

Alamat : Perumahan Griya kencana, Desa Mojosarirejo, Kecamatan Driyorejo, Kabupaten Gresik

TTL : Surabaya,12 Maret 1994

Nama Orang Tua :

1) Ayah : Yun Basuki

2) Ibu : Wiji Astuti

Riwayat Pendidikan :

1) TK : TK GRIYA KENCANA

2) SD : SDN TANJUNGAN

3) SMP : SMPN 1 DRIYOREJO

4) SMA : SMAN 1 DRIYOREJO

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor adalah mahasiswa aktif di Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya dengan mengambil progam studi Bimbingan Konseling Islam. Konselor juga bertindak sebagai peneliti dalam penelitian ini. Konselor juga berperan sebagai ketua UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya tahun Anggaran 2016.

b. Deskripsi Klien

Nama : AN

TTL : Trenggalek, 15 Januari 1993

Alamat : RT 07 RW 03, Dsn Santren, Ds Rejowinangun, Kab. Trenggalek

Nama Orang Tua :

1) Ayah : Mahfud

2) Ibu : Siti Mu'awanah

Riwayat Pendidikan :

1) SD : MI Al-HUDA REJOWINANGUN

2) SMP : MTS PLUS RADEN PAKU

3) SMA : MA PLUS RADEN PAKU

Klien adalah mahasiswa aktif di Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya dengan mengambil progam studi Komunikasi Penyiaran Islam. Selain aktivitasnya di akademik, klien juga berkecimpung di dunia musik dengan bergabung di UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya, dan keseriusannya menggeluti bidang ini yang menjadikan dia diberi amanah untuk manjadi coordinator di suara Bass.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Deskripsi Masalah

Klien dengan inisial AN ini diduga mengalami *burnout syndrome*. *Burnout syndrome* atau lebih dikenal dengan kejenuhan adalah salah satu kelainan psikis yang dimana klien mengalami beberapa gejala yang merujuk pada gejala *burnout syndrome* secara teoritis.

Diantara gejala yang dialami oleh saudara AN ini adalah kurangnya konsentrasi dalam berbagai kegiatan, karena lokasi penelitian ini berada di UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya, maka peneliti mengambil contoh yang nampak didalam organisasi ini yaitu terkadang saat latihan berlangsung saudara AN ini kurang focus, ada beberapa lagi yang dibawakan dengan tidak pada semestinya atau dikatakan *fals*.

Gejala yang nampak selanjutnya yaitu penurunan kinerja dalam kepengurusan, sadari AN ini adalah pengurs didalam organisasi paduan suara namun ia mengalami penurunan kinerja akhir akhir ini sehingga selain mengganggu aktifitas kesehariannya juga mengganggu kinerja dalam kepengurusan, gambaran permasalahan selanjutnya yaitu mudah tersinggung, saudara AN menjadi orang yang mudah tersinggung saat ditanyai perihal kepaduan suaraan.

Dari beberapa gejala yang nampak pada saudara AN maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sadara AN mengidap *burnout syndrome*. *Burnout syndrome* memang bersifat kondisional namun diharapkan dengan terapi *rational emotive behavior* ini saudara dapat mengatasi permasalahannya ini di tempat dimana dia berkerja nanti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Bimbingan Konseling Islam dengan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk mengatasi masalah *Burnout Syndrome* seorang pengurus di Unit Kegiatan Mahasiswa Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya.

   Dalam melaksanakan bimbingan konseling Islam yang dilakukan konselor untuk membantu menyelesaika permasalahan yang dihadapi oleh klien. Dalam arti memberi bantuan berupa nasihat nasihat secara langsug terhadap individu yang berkaitan dengan masalah yang dihadapinnya dengan tujuan agar klien dapat merubah perilakunya dan merubah pola piker menjadi positif.

   Berikut merupakan langkah langkah yang digunakan oleh konselor dalam melaksanakan konseling adalah :

   a. Identifikasi masalah

      Dalam identifikasi masalah ini, peneliti menyiapkan beberapa perlengkapan untuk melakukan wawancara dengan klien. Dan akhirnya mendapat hasil sebagai berikut ini: AN adalah seorang mahasiswa yang cukup aktif dan energik, sebagai bukti, dia bergabung pada UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya yang dimana dia juga menjadi pengurus dalamorganisasi ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Saudara AN mengatakan bahwa ia merasa jenuh berada di organisasi ini,[5] yang dianggapnya sudah tidak memberikan kenyamanan dia dalam belajar beroganisasi, hal itu yang membuat saudara AN mengalami kurangnya konsentrasi, penurunan kinerja, serta mudah tersinggung kepada setiap orang.

Kurangnya konsentrasi pada saudara AN ini terlihat dari beberapa aktifitasnnya saat latian yang tidak fokus pada sesi latihan tersebut, mulai dari beberapa bagian lag yang terkadang lupa dan *fals* yang berdampak pada kurangnya harmonisasi lagu yang dibawakannya.

Dalam berorganisasi saudara AN juga cenderung menurun, gejala seperti ini nampak karena dibeberapa kegiatan paduan suara saudara AN ini jarang sekali hadir, dan tugasnya sebagai seorang koordinator suara Bass menjadi berantakan.

Sikapnya yang demikian ternyata bedampak juga dengan ketidak stabilan emosi yang dialami oleh saudara AN, dia menjadi pribadi yang mudah sekali tersinggung apalagi jika menyangkut tentang paduan suara, dia sekaan acuh tak acuh tentang organisasi yang dia ikuti sejak awal masuk di UIN Sunan Ampel Surabaya ini

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah klien maka disini konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi klien yaitu klien mengalami burnout syndrome, atau kejenuhan.

[5] Wawancara pra konseling dengan saudara AN pada hari senin 19 April 2016. DI lobby Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam kasus yang dialami oleh saudara AN ini terdiri dari beberapa aspek yang menggambarkan tentang burnout syndrome yaitu :

1) Kelelahan emosional *(emotional exhaustion)*

Kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Pada kasus yang dialami saudara AN ini gambaran tentang kelelahan emosionalnya sangat nampak salah satu gejala yang nampak adalah kurangnya daya konsentrasi, yang tercermin pada perilaku saat dia berada pada organisasi paduan suara ini.

Contoh dalam suatu keadaan dimana saat latihan menggunakan partitur lagu, saudara AN tidak menyimaknya, yang berdampak pada sebagian nada yang fals karena tidak sesuai dengan partitur yang ada.

2) Kelelahan mental *(mental exhaustion)*

Kondisi kelelahan pada individu yang berhubungan dengan rendahnya penghargaan diri dan depersonalisasi. Kelelahan mental juga nampak pada saudara AN ini, hal tersebut diakibatkan oleh kurangnya *awarding* atau penghargaan diri yang diberikan organisasi ini kepada saudara AN.

Sehingga dia tidak mempunyai motivasi diri untuk berproses dalam organisasi ini gejala lain yang nampak juga adalah, saudara AN menjadi probadi yang mudah tersinggung dengan perkataan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang lain, apalagi bila orang lain itu meyangkut pautkan dengan paduan suara.

c. Prognosis

Berdasarkan sumber data dan kesimpulan yang didapatkan dari kedua langkah sebelumnya, maka disinilah konselor menetapkan langkah dimana menggunkan pendekatan *rational emotive behavior therapy.*

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dinilai sesuai dengan kasus yang dialami oleh saudara AN yaitu *burnout syndrome* karena aspek yang terkandung didalam *burnout syndrome* bisa ditangani oleh pendekatan *rational emotive behavior therapy* yaitu antara lain:

1) Aspek kelelahan emosional

Dalam kasus ini saudara AN mengalami gejala yaitu sulit konsentrasi, dalam pendekatan REBT ini dapat diatsi dengan membiasakan konseli untuk melatih daya konsentrasinya dengan mempelajari terlebih dahulu materi materi/ lagu yang akan dipelajari atau di latihankan nanti.

2) Aspek kelelahan mental

Dalam kasus ini saudara AN mengalami gejala yaitu penurunan motivasi, penurunan motivasi yang disebabkan oleh kurang nya penghargaan diri dari organisasi kepada saudara AN adalah salah satu factor penyebab gejala tersebut timbul, namun setelah ditelaah lebih dalam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sesuatu yang membuat organisasi kurang memberikan apresiasi lebih atau penghargaan diri kepada saudara AN yaitu karena sikapnya yang cenderung tak mau tau tentang kondisi didalam organisasi ini.

Kurangnya tingkat presensi yang dikarenakan pola pikir saudara AN yang dangkal tentang organisasi ini, maka dalam pendekatan REBT ini konselor memberikan tehapan pengajaran, yang dimana dalam tahap ini kami akan menjelaskan hal apa saja yang menjadi tugas sebagai koordinator suara.

Teknik sosiodrama yang dimana melatih konseli agar dia seolah olah berada pada dunia yang sesungguhnya, dan dapat terbiasa dengan keadaan yang di perankan dalam sosiodrama ini.

Dengan tujuan untuk mengatasi problemnya yaitu mudah tersinggung dan cepat putus asa. Konselor memberikan terapi social modelling, yang diharapkan agara saudara AN dapat termotivasi dengan tokoh yang ada didalamnya.

Sehubungan dengan proses konseling yang dilakukan dalam upaya untuk mengatasi burnout syndrome yang semula menjadi manusia yang kurang bersemangat menjadi pribadi yang lebih produktif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari berbagai macam gejala yang dialami oleh saudara AN ini maka disusunlah rencana konseling individu dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior therapy* (REBT) yaitu:

1) Teknik Kognitif

a) Tahap Pengajaran

Pada tahap ini konselor akan memberikan pemahaman, atas cara berfikir yang irasional, terlebih dulu konselor menyampaikan kembali tugas, serta kewajiban saudara AN sebagai coordinator suara dengan metode penyampaian secara langsung yang berpedoman pada *job description* seorang koordinator suara, dengan demikian saudara AN dapat mengingat kembali tugas tugasnya dan diharapkan dapat meningkatkan kinerja nya lagi sebagai seorang pengurus.

Untuk mengatasi gejala mudah tersinggung konselor memberikan pengajaran berupa selalu mengucap istighfar saat dia merasa kurang enak hati dengan temannya .

b) Tahap Persuasif

Pada tahap persuasif ini konselor menyampaikan beberapa fakta yang tidak sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh saudara AN ini. Gejala sulitnya konsentrasi yang dialami oleh saudara AN ini dapat sedikit berkurang bila konselor mengingatkan lagu-lagu yang dulu pernah dinyanyikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan demikian secara alamiah pola pikir saudara AN dapat terfokus lagi saat latihan, karena karakteristik dari saudara AN yang sulit konsentrasi. Gejala penurunan motivasi dalam berorganisasi yang tersirat dengan sikap kurang kehadiran di setiap kegiatan, maka konselor mempunyai cara yaitu mengajak dan merayu agar saudara AN dapat aktif kembali dalam organisasi ini, dengan penyampaian bahasa yang mengisyaratkan bahwa kehadirannya sangatlah diperlukan dalam kepengurusan dan keanggotaan.

Perubahan sikap yang nampak antara lain mudah tersinggung. Untuk mengatasi gejala tersebut pada tahap persuasif ini, konselor akan menyampaikan fakta yang dulu melekat pada dirinnya yaitu humoris, seseorang yang humoris biasannya tidak mudah tersinggung.

c) Tahap Konfrontasi

Pada tahap konfrontasi konselor mengubah pola pikir saudara AN yang tidak logis menjadi cara berfikir yang logis, seperti salah satu gejala saudara AN yaitu kurangnya konsentrasi saat latihan, alasan yang selalu dikemukakan saat dia salah atau *fals* adalah anggotannya yang jarang hadir latian, dengan alasan yang berseberangan dengan gejala yang dia alami.

Maka konselor mengemukakan tahap konfrontasi ini dengan membuka pola pikir saudara AN, bahwa penyebab

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anggotannya juga jarang hadir karena dia memberikan contoh yang kurang baik yaitu juga jarang hadir pada saat latihan.

Gejala yang nampak berikutnya adalah mudah tersinggung, konselor akan mengkonfrontasi pola pikir saudara AN yang akhir akhir ini mudah tersinggung dengan cara mencari penyebab apa yang membuat saudara AN tersinggung lalu mengkombinasikan dengan keadaan yang dialami oleh sauadar AN.

d) Tahap Pemberian Tugas

Pada tahap ini konselor akan memberikan tugas kepada saudara AN yaitu membuka kembali partitur lagu yang sudah lama tidak dipelajari, hal ini bertujuan agar saudara AN dapat membangun konsentrasinya lagi. Lalu pada gejala menurunnya kinerja kepengurusan konselor akan memberikan tugas untuk membuat database anggota paduan suara, hal ini dimaksudkan agar saudara AN dapat melaksanakan tugas-tugas sebagai seorang kordinator dengan baik, karena database anggota sangat diperlukan bagi setiap koordinator.

Pada gejala yang mudah tersinggung pada perkataan orang lain, konselor memberikan tugas untuk ikut serta kembali dalam latihan dan membangun komunikasi yang baik dengan anggota seperti menanyakan kabar ke anggota yang lain, serta menanyakan perkembangan anak buahnnya dan lain-lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Teknik Emotive

a) Sosiodrama

Pada teknik ini konselor menggunakan media yaitu bermain peran dengan perumpamaan konselor sebagai salah satu anggota bass yaitu hisyam dan klien sebagai dirinnya sendiri dalam teknik sosiodrama ini lebih bertujuan untuk menumbuhkan perasaan yang tidak canggung lagi pada diri klien sehingga dia dapat membangun keakraban dengan anggota seperti dulu. Dengan demikian motivasi untuk berorganisasi dengan sendirinnya dapat terjalin baik dan bila keaktifannya sudah terlihat maka penghalang dari gannguan konsentrasinya juga berangsur-angsur hilang

b) Teknik *self modelling*

Dalam kasus *burnout syndrome* yang dialami oleh saudara AN ini salah satu teknik yang digunakan yaitu *self modellng*, yaitu dengan menjadikan dirinnya sendiri sebagai pemeran utama dalam kasus ini, dan menghimbau kepada saudara AN untuk berjanji kepada konselor bahwa dia akan membiasakan diri untuk berkonsentrasi dalam aktivitas berorganisasi.

Lalu membiasakan diri untuk menjalani hidup dengan semangat agar motivasinya tidak mudah turun serta berjanji untuk menahan egonya agar saudara AN tidak mudah tersinggung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Teknik *Assertive Training*

Teknik *Assetive Training* dapat diaplikasikan dalam kasus *burnout syndrome* yang dialami oleh saudara AN ini. Dengan tindak lanjut serta evaluasi dari teknik-teknik sebelumnya maka di teknik *assertive training* ini konselor akan melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku yang diinginkan dengan mengungkapkan kejadian yang berkaitan perkembangan saudara AN dalam mengatasi permasalahan *burnout*nya ini.

3) Teknik Behavioristik

a) Teknik *Reinforcement*

Dalam teknik ini konselor akan memberikan *awarding* atau *punishment* terhadap saudara AN ini atas pelaksanaa tugas yang telah diberikan. Gejala kurang konsentrasi kemarin mendapatkan tugas untuk membuka partitur lagu agar dihafalkan lagi dan jika sudah dilaksanakan maka konselor akan memberi apresiasi kepada saudara AN begitupun sebaliknya.

Dalam gejala menurunan motivasi konselor memberikan tugas untuk memuat *database* anggota sebagai bentuk untuk menurunkan motivasi yang tinggi dalam organisasi ini dan ternyata sudah dilaksanakan maka konselor memberikan penghargaan atau apresiasi terhadap kinerjannya. Begitu pula dengan gejala yang mudah tersinggung konselor kemarin memebrikan tugas untuk ikut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hadir dalam latihan paduan suara, dan ternyata sudah dilaksanakan maka konselor memberikan penghargaan begitupun sebaliknya.

b) Teknik *Social Modelling*

Dalam teknik *social modelling* ini konselor meberikan contoh penokohan yaitu B.J.Habibie, alasan konselor menggunkan bapak Habibie adalah sikap yang ulet, dan pantang menyerah dalam mewujudkan impiannya, meskipun berulangkali gagal dalam setiap usahannya namun beliau tetap tawakal dan bersabar. Cemoohan serta cacian yang didapat beliau tidak urungnya untuk mengendurkan motivasinnya, justru sebagai pelecut semangat hidupnya.

c) Teknik *Live Models*

Dalam teknik ini konselor akan membahas problematika sosial kepada saudara AN ini dengan tujuan agar saudara AN merasa bahwa peran sertannya dalam kepengurusan sangat dibutuhkan, ide serta gagasannya sangat di harapkan. Cara ini dirasa efektif untuk menghilangkan kejenuhan dari problematika pribadinya.

Dalam gejala kurangnya konsentrasi nanti konselor akan membahas tentang perkembangan teknik musik yang didapatkan oleh anggota yang lain, lalu dalam gejala menurunnya motivasi, konselor akan membahas tentang progam kerja kepengurusan yang otomatis mengikutsertakan dia dalam prosesnya, dan untuk gejala

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

saudara AN yang mudah tersinggung, konselor akan mengangkat problematika intern yang ada dalam Unit Kegiatan Mahasiswa paduan suara UIN Sunan Ampel Surabaya.

d. Treatment

Treatment dalam penelitian ini yaitu melaksanakan tahap pemberian bantuan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

1) Teknik Rational

a) Tahap Pengajaran

Pada tahap pengajaran ini konselor menyampaikan tugas dari seorang koordinator yang diantarannya menjadi fasilitator antara anggota ke pengurus dengan baik, hal ini disampaikan karena diawal konseli mengeluhkan bahwa dia sering kali mendapat respon yang kurang baik saat menyampaikan pendapat ke pengurus maupun ke pembina.

''Seakan-akan ide saya itu tidak dianggap'' [6] kalimat ini muncul karena teknik komunikasi yang kurang baik. Sehingga keluhan tersebut dirasakan oleh klien, maka dari itu konselor memberikan pengarahan bahwa tugas seorang koordinator yaitu menjadi penjembatan atau fasilitator yang baik dari anggota kepada pengurus, sekaligus menjadi pembimbing anggota dalam proses berorganisasi.

[6] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Tahap Persuasif

Pada tahap persuasif ini konselor menyampaikan beberapa fakta yang tidak sesuai dengan apa yang difikirkan oleh saudara AN ini. Gejala sulitnya konsentrasi yang dialami oleh saudara AN ini dapat sedikit berkurang saat konselor menyampaikan tetang prestasi prestasi yang telah dia dapatkan bersama organisasi ini.

Dengan demikian secara alamiah pola pikir saudara AN dapat terfokus lagi saat latihan, karena karakteristik dari saudara AN yang selalu ingin diakui oleh orang disekitarnya. Gejala penurunan motivasi dalam berorganisasi yang tersirat dengan sikap kurang kehadiran di setiap kegiatan, maka konselor mempunyai cara yaitu mengajak dan merayu agar saudara AN dapat aktif kembali dalam organisasi ini.

Dengan penyampaian bahasa yang menginsyaratkan bahwa kehadirannya sangatlah diperlukan dalam kepengurusan dan keanggotaan, ***"Sampean juga ikut terbang langsung ke singapura untuk ikut lomba ajang paduan suara tingkat international juga yak an, saya nilai sampean disini membanggakan mas di paduan suara ini, sampean dibutuhkan disini''*** [7]

Perubahan sikap yang nampak antara lain mudah tersinggung, untuk mengatasi gejala tersebut pada tahap persusive

[7] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini konselor akan menyampaikan fakta yang dahulu melekat pada dirinnya yaitu humoris, seseorang yang humoris biasannya tidak mudah tersinggung.

c) Tahap Konfrontasi

Di tahap konfrontasi ini konselor memberikan letak irasional berfikir pada konseli dan diubah menjadi pola piker yang rasional seperti contoh, ***"Mereka juga gak memberi dukungan buat saya mereka juga asal saja menganggap hal itu seperti biasa, bahkan itu luar biasa menurut saya".***[8] Paparan dari konseli lalu konselor menanggapinnya dengan, ***"Apa mungkin sampeyan selaku koordinator itu kurang mengayomi, mas amron juga jarang datang''.***[9] Konselor di akhir konfrontasi memberikan penekan pada konseli dengan kalimat, ***"Apa benar dengan sikap seperti itu mas amron kurang dihargai''***. Dan perlahan konseli sadar bahawa perilakunnya selama ini salah, ***"Aa.. Ya bisa jadi sich awal awalnya saya juga peduli sama mereka yang karna masalah itu saya menelantarkan mereka seperti jarang datang''.***[10]

[8] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

[9] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

[10] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) Tahap Pemberian Tugas

Pada tahap ini konselor akan memberikan tugas kepada saudara AN yaitu membuka kembali partitur lagu yang sudah lama dia tidak pelajari, hal ini bertujuan agar saudara AN dapat membangun konsentrasinya lagi, ***"Jadi yang pertama coba sampeyan buka kembali partitur lagu".***[11] Lalu pada gejala menurunnya kiinerja kepengurusan konselor akan memberikan tugas untuk membuat database anggota paduan suara, ***"Coba sampean buat semacam database gtu ya.. database anggota paduan suara agar sampean bias tau anggota paduan suara"***.[12]

Pemberian tugas ini ditujukan agar saudara AN dapat melaksanakan tugas tugas sebagai seorang kordinator dengan baik, karena database anggota sanagt diperlukan bagi setiap kordinator.

Pada gejala yang mudah tersinggung pada perkataan orang lain, konselor memberikan tugas untuk ikut serta kembali dalam latihan dan membangun komunikasi yang baik dengan anggota seperti menanyakan kabar ke anggota yang lain, serta menanyakan perkembangan anak buahnnya dan lain-lain, ***"Sampean bias latian untuk membangun komunikasi yang baik dengan anggota".***[13]

---

[11] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

[12] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

[13] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan konseli bersedia untuk melaksanakan tugas yang diberkan konselor, "***Ya udah saya akan melaksanakannya''.***[14]

2) Teknik Emotive

a) Teknik Sosiodrama

Teknik sosidrama ini dilakukan karena merupakan bagian dari terapi secara emotive dan melihat kondisi konseli yang perlu untuk diberikan teknik sosiodrama ini. Karena konseling menggungkapkan bahwa masih enggan buat kumpul dengan pengurus . ***''nah .. saya masih enngan mas buat ikut kumpul.. soalnya nanti kejadian kejadian yang kemarin tak ceritain kesampeyan itu terulang lagi.''***[15]

Lalu konselor pun memberikan sebuah ilustrasi keadaan dengan menggunakan media yaitu bermain peran dengan perumpamaan konselor sebagai salah satu anggota bass yaitu Hisyam dan klien sebagai dirinnya sendiri.

Teknik sosiodrama ini lebih bertujuan untuk menumbuhkan perasaan yang tidak canggung lagi pada diri klien sehingga dia dapat membangun keakraban dengan anggota layaknya dulu, dengan demikian motivasi untuk berorganisasi dengan sendirinnya dapat terjalin baik dan bila keaktifan nya sudah terlihat maka penghalang dari gannguan konsentrasinya pun

[14] Wawancara pertemuan pertama tanggal 22 April 2016, di KFC Ahmad Yani Surabaya Pukul 22.00 WIB

[15] Wawancara kedua dengan saudara AN, tanggal 26 April 2016 di Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, pukul 11.00 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga berangsur angsur hilang. ***"Halah wes tenang ae mas .. arek arek iki lho perlu sampeyan nek sampeyan gak ning kene iki terus piye nasib e arek arek''***.[16] Dan respon dari konseli dalam sosiodrama ini yaitu, ***"Yo sam aku njaluk sepuro''.***[17]

b) Teknik *Self Modelling*

Dalam kasus burnout syndrome yang dialami oleh saudara AN ini salah satu teknik yang digunakan yaitu *self modelling*, yaitu dengan menjadikan dirinnya sendiri sebagai pemeran utama dalam kasus ini, dan menghimbau kepada saudara AN untuk berjanji kepada konselor bahwa dia akan membiasakan diri untuk berkonsentrasi dalam aktivitas berorganisasi.

"Cobalah mengurangi sedikit rasa bosan atau jenuh sampeyan disini, tampat ini asik kan".[18] Konselor mengucapkan demikian karena mengetahui bahwa sebenarnya dirinnya itu masih peduli dengan paduan suara ini. Adapun alasan lain yang dikemukakan oleh saudara AN mengenai sikap jenuhnya yaitu kurang menyelami tentang paduan suara ini, "***Mungkin saya yang kurang bisa menyelami tentang paduan suara ya mas''.*** Konseli diajak untuk membiasakan diri menjalani hidup dengan semangat agar motivasinya tidak mudah turun .serta berjanji untuk bisa aktif

[16] Wawancara kedua dengan saudara AN, tanggal 26 April 2016 di Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, pukul 11.00 WIB,

[17] Wawancara kedua dengan saudara AN, tanggal 26 April 2016 di Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, pukul 11.00 WIB.

[18] Wawancara ketiga dengan saudara AN, tanggal 28 April 2016 di Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, pukul 13.00 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam berorganisasi, ***"Ok.. mas saya janji .. saya akan berusaha aktif dan loyal kepada paduan suara ini mas''***.

c) Teknik *Assertive Training*

Teknik Assetive Training diaplikasikan dalam kasus *burnout syndrome* ini sebagai tindak lanjut serta evaluasi dari teknik teknik sebelumnya.

Di teknik *assertive training* ini konselor akan melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku yang diinginkan, dengan mengungkapkan kejadian yang berkaitan perkembangan saudara AN alam mengatasi permasalahan burnoutnya ini, ***"Alhamdullilahlebih baik dari yang kemarin mas, kemrin kan saya agak canggung kalau deket deket pengurus, nah besuknya saya coba omong omongan sama mereka di basecamp 69 sama mereka''.*** Dengan pembicaraan yang cukup serius dengan beberapa pengurus di basecamp 69 akhirnya saudara AN dapat menyimpulkan, ***"Alhamdullilah mas.. anak anak sebenarnya masih menerima kehadiran saya dengan baik mas, tidak seperti yang saya bayangkan ternyata".***

Kekhawatiran konseli yaitu perubahan sikap teman temannya karena perilakunya selama ini yang sering menelantarkannya, namun hal itu yang diluar dugaan konseli, mereka bersikap layaknya seperti dulu, tanpa adannya rasa yang tidak enak dan saling memaafkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sikap yang irasional kepada teman temannya berangsur angsur hilang. Karena konseli telah menemukan kembali letak kenyamanan seperti dahulu. Dengan berkumpul kembali kepada teman teman seangkatan maupun adek kelas yang sangat memerlukan bimbingan lebih intens lagi.

3) Teknik Behavioristik

a) Teknik *Reinforcement*

Dalam teknik ini konselor akan memberikan awarding atau punishment terhadap saudara AN ini atas pelaksanaa tugas yang telah diberikan. Gejala kurang konsentrasi kemarin mendapatkan tugas untuk membuka partitur lagu agar dihafalkan lagi dan ternyata sudah dilaksanakan maka konselor akan memberi apresiasi kepada saudara AN, ***"Siiippp iki mas aku udah lesaiin buat database anggota tapi sepurane gak lengkap soale ada beberapa anak yang gak bisa dihubungi".***[19]

Dalam gejala menurunan motivasi konselor memberikan tugas untuk memuat database anggota sebagai bentuk untuk menurunkan motivasi yang tinggi dalam organisasi ini .begitu pula dengan gejala yang mudah tersinggung konselor kemarin membrikan tugas untuk ikut hadir dalam latihan paduan suara, "***Saya coba bangun hubungan yang lebih baik dengan mereka, mereka pun dengan baik menanggapi apa yang saya sampaikan,***

[19] Wawancara ketiga dengan saudara AN, tanggal 28 April 2016 di Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, pukul 13.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

malahan mereka tidak memersoalkan mengapa saya jadi berubah kayag gini".[20] Dan ternyata sudah dilaksanakan maka konselor memberikan penghargaan, ***"Wah saya ssenang sekali mas amron dengan perkembangan sampeyan yang menuju arahhyang lebih baik, saya ikut seneng dengerinnya, tetap semangat ya amron lebih di istiqomahkan untuk menjalin hubungan yang baik dengan teman temannya, turunkan sedikit ego sampeyan"***. [21]

Pemberian penghargaan atau awarding kepada konseli merupakan hal yang sangat penting.karenakonseli telah berusaha untuk mengatasi masalahnya sendiri, dan berhasil.

b) Teknik *Social Modelling*

Dalam teknik *social modelling* ini konselor meberikan contoh penokohan yaitu B.J.Habibie, alasan konselor menggunkan bapak Habibie adalah sikap yang ulet, dan pantang menyerah dalam mewujudkan impiannya, meskipun berulangkali gagal dalam setiap usahannya namun beliau tetap tawakal dan bersabar.

Cemoohan serta cacian yang didapat beliau tidak urungnya untuk mengendurkan motivasinnya, justru sebagai pelecut semangat hidupnya, "***Sampeyan pernah lihat film Habibie ainun***

[20] Wawancara keempat dengan saudara AN, tanggal 30 April 2016 di rumah konseli, trenggalek, pukul 13.00 WIB

[21] Wawancara keempat dengan saudara AN, tanggal 30 April 2016 di rumah konseli, trenggalek, pukul 13.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ndak… apa yang dapat diambil dari film itu”.[22] Lalu konseli menceritakan alur yang terdapat dalam film tersebut dan didapatkan sebuah situasi yang hampir sama dengan apa yang dirasakan oleh saudara AN, ***“Salah satu professor yang bikin pesawat terbang, namun tidak ditanggapi serius oleh bangsa sendiri, akhirnya dia pergi ke luar negeri’’***.[23]

Dengan ilustrasi yang disampaikan oleh konseli tentang cerita dalam film Habibie ainun yang diadopsi dari kisah nyata bapak B.J. Habibie maka konselor memberikan teknik social modelling, “***Sampeyan bisa contoh pak Habibie, menjadi seseorang yang tidak cepat menyerah dengan apa yang telah dia kerjakan”.***[24] Dan konseli pun mengagumi sosok seperti bapak B.J. Habibie, “***Iya ya mas.. saya kagum sama beliau”***.[25]

Situasi seperi in diharapkan agar konseli mempunyai sosok contoh bagi dia. Sosokyang diidamidamkandan menjadi contoh untuk dia dan mempunyai karakter yang positif, sehingga konseli dapat termotivasi oleh tokoh tersebut.

Contoh dalamkasusini konselor menggunakan perumpamaan pak B.J. Habibie yang mempuyai karakter pekerja

---

[22] Wawancara keempat dengan saudara AN, tanggal 30 April 2016 di rumah konseli, trenggalek, pukul 13.00 WIB.

[23] Wawancara keempat dengan saudara AN, tanggal 30 April 2016 di rumah konseli, trenggalek, pukul 13.00 WIB.

[24] Wawancara keempat dengan saudara AN, tanggal 30 April 2016 di rumah konseli, trenggalek, pukul 13.00 WIB.

[25] Wawancara keempat dengan saudara AN, tanggal 30 April 2016 di rumah konseli, trenggalek, pukul 13.00 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kerasdantak mudah menyerah, dengan segala kegagalan yang berakibat kurang adannya aktualisasi diri di negara sendiri, maka beliau berkarya diluar negeri, yang rupannya mendapatkan apresiasi yang cukup baik disana.

c) Teknik *Live Models*

Dalam teknik ini konselor akan membahas problematika sosial kepada saudara AN ini dengan tujuan agar saudara AN merasa bahwa peran sertannya dalam kepengurusan sangat dibutuhkan, ide serta gagasannya sangat di harapkan, cara ini pun dirasa efektif untuk menghilangkan kejenuhan dari problematika pribadinya.

Dalam gejala kurangnya konsentrasi konselor membahas tentang perkembangan teknik musik yang didapatkan oleh anggota yang lain, lalu dalam gejala menurunnya motivasi, konselor akan membahas tentang progam kerja kepengurusan yang otomatis mengikut sertakan dia dalam prosesnya, dan untuk saudara AN yang mudah tersinggung.

Konselor akan mengangkat problematika intern yang ada dalam Unit Kegiatan Mahasiswa paduan suara UIN Sunan Ampel Surabaya ini, "***Denger - denger dana apresiasi yang ke singapura kemarin sudah cair ya''.***[26] Dan konseli tersnyata masih ingat

[26] Wawancara keempat dengan saudara AN, tanggal 30 April 2016 di rumah konseli, trenggalek, pukul 13.00 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan itu semua, ***"Owh iya mas dari kemenag itu kan 50 juta ya".***[27]

Upaya konselor dalam tahap ini, lebih mengutamakan pada pembiasaan konseli dalam beraktifitas di paduan suara, jika dia kembali nanti, konseli tidakakan kaget dengan situasi yang ada dalam organisasi tersebut.

Pembahasan tentang topik netral, tanpa menyangkut pautkan urusan pokok konseli, merupakan cara yang cukup ampuh untuk me*refresh* diri konseli.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Dalam tahap yang terakhir ini konselor melakukan evaluasi berhasil atau tidaknya treatment yang telah diberikan oleh konselor kepada klien. Dan jika tidak berhasil maka disini konselor menimbang kembali apa yang menyebabkan ketidak berhasilan tersebut untuk diperbaiki lagi agar menjadi lebih baik.

Dalam evaluasi ini konselor melakukan proses konseling dengan klien itu sendiri di KFC ahmad yani, perbincangan yag lebih santai daripada proses proses konseling sebalumnya tergambar dalam pertemuan kelima ini. Raut wajah yang sumringah nampak pada saudara AN, saat konselor mengatakan bagaimana keadaannya hari ini, dengan santai dan tanpa beban saudara AN menjawab, ***"Aa.. gini mas.. saya juga mau cerita ini .. ya.. ternyata gak ada salahnya gtu lho .. yang***

[27] Wawancara keempat dengan saudara AN, tanggal 30 April 2016 di rumah konseli, trenggalek, pukul 13.00 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertama ini saya itu menyesal'' pernyataan penyesalan dari klien merupakan indikator dari kesadaran akan kesalahan yang telah ia lakukan.

Perkembangan dari saudara AN diantaranya adlah sudah kembali lagi bergabing dengan keanggotaan dan kepengurusan di UKM Paduan Suara ini, sehingga tugas tugas senagai coordinator bass sudah kembali seperti semula. ***''akrab lagi sama temen-temen lah.. lagian ya.. saya dari situ saya gak akan mengulang kesalahn saya lagi dan.. ya saya harus tingkatkan loyalitas saya, terus alhamdullilah sekarang mulai aktif lagi mulai dari kepengurusan kemudian latihan .. alhamdullilah lagu lagu udah mulai hafal-hafal lagi notasi notasi yang dulunya mungkin fals mungkin sekarang bia lebih baik lah gtu . terus ya menjalankan amanat lah''.***

Dampak yang positif telah dirasakan saudara AN ketika sudah kembali aktif menjadi anggota dan pengurus UKM Paduan Suara, salah satu dampak yang dirasakan adalah rasa nyaman yang telah lama ia rindukan ***''kenyaman saat latihan kemudian kenyaman saat guyon guyon bergurau dan dan tentunya kenyamanan yang lainnya ya saya mulai menemukan chemistry lagi lah lah mas''***

Setelah proses konseling berlangsung dengan diadakannya beberapa kali pertemuan, saudara AN pun menuturkan bahwa ia juga mendapatkan ilmu yang bermanfaat dan nantinya bisa diaplikasikan ke kesehariannya ''***jadi ya kedepannya kalau saya sudah lulus itu saya gak***

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan ngelakukan hal sebodoh ini .. jadi sepertinya hal yang seperti ini owh.sangat berharga sekali bagi saya''.[28]

Ucapan puji syukur tak lepas berulang kali kami ucapkan atas keberhasilan membimbing saudara AN ini menjadi pribadi yang lebih baik lagi tak lupa konselor pun juga memberikan nasihat sebagai penutup dari proses konseling ini.

"Yang penting sampean dulu .. sampean bisa lebih baik lagi menjadi pribagi yang lebih baik dan nantinya setelah sampan itu sudah keluar dari uin sunan ampel .. menjadi sarjana lalu sampeyan akan ditempatkan mungkin dipekerjaan atau dimanapun sampeyan berada''.[29]

2. Hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Burnout Syndrome* Seorang Pengurus di UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya

Setelah melakukan proses Bimbingan Konseling Islam dengan menggunkan Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi burnout syndrome yang dilakukan oleh konselor membawa perubahan pada diri klien.

Untuk melihat perubahan pada diri klien, konselor melakukan observasi dan wawancara kepada pihak yang berada disekitar konselor yaitu

[28] Wawancara ke lima dan follow up oleh saudara AN pada tanggal 17 mei 2016, pukul 22.00 WIB.

[29] Wawancara ke lima dan follow up oleh saudara AN pada tanggal 17 mei 2016, pukul 22.00 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

salah satu anggota Bass di Unit Kegiatan Mahasiswa Paduan Suata UIN Sunan Ampel Surabaya.

Kesaksian dari anggota bass yang diwawancarai oleh peneliti menggambarkan bahwa adannya peribahan perilaku yang terjadi pada saudara AN yang telah mengalami terapi. Perubahan itu nampak sangat signifikan sehingga menjadi kekagetan pada anggota bass karena perubahanyang ditunjukan leh saudara AN, dari yang semula adalah koordinator yang tidak bertanggung jawab karena menelantarkan anak buahnya.

Tidak pernah ikut hadir dan membantu dalam kegiatan kepengurusan sampai kejadian kurang fokusnya saat latian sehingga tak jarang mengakibatkan fals pada saat bernyanyi, hal ini sangat mengganggu dalam harmonisasi lagu yang dibawakan , Karen adapat mempengaruhi anggota yang lain untuk fals, dan bermuara pada rusaknya sebah lagu.

Kini saudara AN kembali seperti sedia kala dima dia sudah mulai ikut dalam kepengurusan, dia juga aktif kembali dalam latihan meskipun gejala kurangnya konsentrasi terkadang masih nampak karena mugkin juga factor dari jarangnya mengikuti latihan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.2

Data Hasil Akhir Bimbingan Konseling Islam

No	Perilaku Burnout	Jawaban		
		Tidak Pernah	Kadang-kadang	Selalu
1	Kurang konsentrasi		*	
2	Penurunan kinerja	*		
3	Mudah tersinggung	*		

Data yang diperoleh dari teman konseli yang berada di organisasi ini, menyatakan behwa ada perubahan sikap yang terjadipada dri konseli, perubahan kearah yang lebih baik, dari ketiga gejala yang nampak berangsur angsur sudah tidak nampak lagi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id