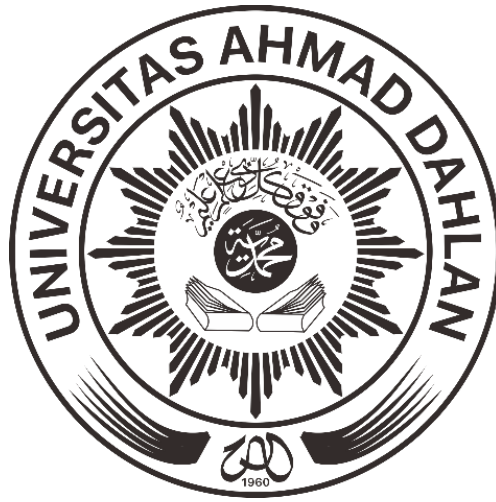


**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK *GAMES* (UNO) GUNA MENCEGAH *ACADEMIC  
BURNOUT* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan Untuk Memenuhi  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) Pendidikan



Oleh:

Muhammad Salman Adhyaksa

1900001013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**  
**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**  
**TEKNIK *GAMES* (UNO) GUNA MENCEGAH *ACADEMIC***  
***BURNOUT* PADA MAHASISWA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Muhammad Salman Adhyaksa**  
**1900001013**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing



**Ariadi Nugraha, M Pd**

**NIPM 198809152012081111141081**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK GAMES (UNO) GUNA MENCEGAH *ACADEMIC  
BURNOUT* PADA MAHASISWA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Muhammad Salman Adhyaksa  
190001013**


Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan telah memenuhi syarat untuk diajukan




Yogyakarta, Maret 2024

Mengetahui,

Mengetahui,  
Kaprodi,

  
Irvan Budhi Handaka, M.Pd  
NIPM. 198804032012081111138129

  
Ariadi Nugraha, S.Pd., M.Pd.  
NIPM. 198809152012081111141081

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK *GAMES* (UNO) GUNA MENCEGAH *ACADEMIC  
BURNOUT* PADA MAHASISWA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Salman Adhyaksa  
1900001013

Telah dipertahankan di depan  
Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal 1 April 2024 dan dinyatakan telah  
memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan  
Konseling

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Ariadi Nugraha, M.Pd.  
Penguji 1 : Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd.  
Penguji 2 : Dr. Muya Barida M.Pd.



Yogyakarta, April 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M. Ed., Ph.D.  
197103172008031110763796

## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muhammad Salman Adhyaksa

NIM : 1900001013

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi "*Efektifitas Layanan bimbingan kelompok teknik games (uno) guna mencegah academic burnout pada mahasiswa*" adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, Maret 2024

A handwritten signature in blue ink over a red official stamp. The stamp contains the text '10000', 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN', 'DITUPRAS TELAFIL', and 'TERAKKREDITASI'.

Muhammad Salman Adhyaksa

### PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Salman Adhyaksa  
NIM : 1900001013  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [mhammad1900001013@webmail.uad.ac.id](mailto:mhammad1900001013@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Games*  
(UNO) Guna Mencegah *Academic Burnout* Pada Mahasiswa

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak)

Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Respository Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad dahlan.

Yogyakarta, Maret 2024

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Ariadi Nugraha, M.Pd.  
NIPM. 198809152012081111141081

Penulis



Muhammad Salman Adhyaksa  
NIM. 1900001013



## MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يُرَهُ خَيْرًا ذَرَّةً مِثْقَالَ يَعْْمَلُ فَمَنْ

**"Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun,  
niscaya dia akan melihat (balasan)nya."**

**(Q.S Al-Zalzalah: 7)**

“Aku sudah pernah merasakan semua kepahitan dalam hidup dan yang paling pahit ialah berharap kepada manusia.”

-Ali Bin Abi Thalib-

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Atas penantian dan perjuangan yang tidak cukup mudah, dan sebagai wujud rasa terimakasih, karya ini saya persembahkan kepada

Orangtua yang saya sayangi Bapak Abdul Choliq Riza dan Ibu Aris Setyowati yang selalu medoakan saya, memberi dukungan, dan mendidik serta membimbing saya sedari kecil hingga sekarang hingga saya dapat menyelesaikan studi strata satu (S1) saya dengan tuntas. Semoga Allah Swt selalu memberikan keberkahan dan nikmat kepada kedua orang tua dan keluarga saya, dan semoga ini menjadi langkah awal yang penuh dengan ridho-Nya kepada saya untuk ke tahap selanjutnya .



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah menentukan akhir dari segala bentuk usaha manusia. Berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Games* (UNO) Guna Mereduksi *Academic Burnout* Pada Mahasiswa

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, penulis menyampaikan permohonan maaf kepada semua pihak atas segala kekhilafan dan kekeliruan penulis pada saat penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga diberikan atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis, hanya Allah SWT yang dapat membalas semuanya dan penulis hanya dapat mendo'akan semoga amal kebaikan dan ibadahnya mendapat balasan yang setimpal.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikasikan kasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, kritikan, dan saran kepada peneliti demi terselesaikannya tugas akhir ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga pendidikan ini;
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M. Ed., Ph.D. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan kesempatan

dan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan tugas akhir ini menjadi sebuah skripsi;

3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus motivasi, arahan dan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini;
4. Ariadi Nugraha, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, motivasi, arahan dan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini;
5. Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd., dan Rohmatus Naini, M.Pd., Dosen Penguji Skripsi yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini;
6. Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalamannya kepada penulis;
7. Teman-teman kelas A BK UAD yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini;
8. Teman-teman seperjuangan di Prodi BK angkatan 2019, yang memberi semangat dan motivasi menyelesaikan skripsi ini;
9. Tim kebanggaan saya Persip Pekalongan yang telah menjadi obat pelipur lara disetiap kondisi, bangga menjadi salah satu barisan pendukungmu.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis baik secara moril maupun materil.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan dan ridhonya Allah SWT. Skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun demi kebaikan penelitian ini. Penulis mohon maaf apabila masih banyak ditemukan kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, Maret 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Muhammad Salman Adhyaksa', written in a cursive style.

Muhammad Salman Adhyaksa

NIM. 1900001013

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Batasan Masalah.....	10
E. Rumusan Masalah .....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Deskripsi Teori .....	10
1. <i>Burnout Akademik</i> .....	10
2. <i>Bimbingan Kelompok Teknik Games</i> .....	16
B. Kajian Penelitian Relevan .....	27
C. Kerangka berfikir .....	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Pendekatan Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26

1. Tempat Penelitian.....	26
2. Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel.....	27
D. Variabel Penelitian .....	27
E. Definisi Operasional.....	28
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	29
F. Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian .....	31
1. Uji Validitas .....	31
2. Uji Reliabilitas Instrumen .....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Persiapan Penelitian .....	36
B. Pelaksanaan Penelitian .....	36
C. Analisa Hasil Penelitian .....	40
D. Pengujian Hipotesis.....	42
E. Pembahasan Penelitian.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Table 1 Kisi-kisi Instrumen <i>Academic burnout</i> .....	30
Table 2 Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>academic burnout</i> Setelah Uji Coba.....	32
Table 3 Hasil Uji Reliabilitas <i>Reliability Statistics</i> .....	34
Table 4. Kategorisasi <i>Academic burnout</i> .....	38
Table 5 Kategorisasi Hasil <i>Pretest Academic Burnot</i> .....	38
Table 6 Hasil <i>Pretest</i> .....	39
Table 7 Tabulasi Skor Posttest.....	40
Table 8 Deskripsi Skor <i>Academic burnout</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2021	41
Table 9 Hasil Penilaian t-hitung Paired Sample Test.....	43

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Kerangka Berpikir .....	30
Gambar 2 Rumus Uji Validitas .....	31
Gambar 3 Rumus Uji Realibilitas .....	34
Gambar 4 Rumus Analisis data.....	35

## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 1 Perubahan Skor *Academic Burnout* Menggunakan Teknik Games..... 42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Bimbingan .....	64
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....	65
Lampiran 3 Surat Ahli Validasi Instrumen .....	66
Lampiran 4 Skala Sebelum Uji Coba.....	67
Lampiran 5. Hasil dan Uji Validasi Skala Academic Burnout Item-Total Statistics .....	69
Lampiran 6 Uji Reliabilitas Skala <i>Academic Burnout</i> .....	70
Lampiran 7 Skala Setelah Uji Coba.....	71
Lampiran 8. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> .....	63
Lampiran 9 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	65
Lampiran 10 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	63
Lampiran 11. Analisis Uji-t dengan Bantuan SPSS.....	64
Lampiran 12 Panduan Penelitian .....	65
Lampiran 13. Dokumentasi.....	66

Adhyaksa, Muhammad Salman. 2024 “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Games (UNO)* Guna Mencegah *Academic Burnout* Pada Mahasiswa”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan

## ABSTRAK

*Academic Burnout* merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa. Hal ini terjadi karena tekanan akademik yang tinggi, tuntutan dalam pencapaian prestasi, serta ketidakseimbangan antara tugas akademik dan kehidupan sosial. *Academic Burnout* bisa mengganggu kesejahteraan mahasiswa, baik secara psikologis juga fisik, dan mempengaruhi prestasi akademik mereka. Guna Mencegah *academic burnout* pada mahasiswa maka penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Games*

Salah satu cara mencegah *academic burnout* yaitu memberikan layanan bimbingan kelompok. Pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mencegah *academic burnout* dapat dipadukan dengan teknik games. Bimbingan kelompok teknik games bertujuan untuk melakukan pencegahan *academic burnout*, agar mahasiswa mampu memahami informasi akibat perilaku dan mengurangi tingkat *academic burnout*. Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dan didapatkan sebanyak 84 mahasiswa bimbingan dan konseling 2021. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala *academic burnout*. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Uji validitas menggunakan *product moment*. Teknik analisis data menggunakan *statistic* dengan menggunakan SPSS.

Berdasarkan hasil *pretest* pada 84 siswa menyebutkan bahwa 13 mahasiswa (16%) termasuk kategori rendah, 62 mahasiswa (75%) kategori sedang dan 8 siswa (9%) kategori tinggi. *Academic burnout* dapat menimbulkan tekanan yang menyebabkan stress sehingga mempengaruhi prestasi akademik siswa. *Academic burnout* merupakan permasalahan yang cukup serius, sehingga peranan konselor untuk mengatasi hal ini sangat diperlukan agar dapat menjaga kestabilan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *games* efektif untuk mengurai *academic burnout* pada mahasiswa dengan bukti subjek yang memperoleh skor *pretest* 67, setelah diberikan perlakuan menurun menjadi 51.

Kata kunci : *academic burnout, bimbingan kelompok, games.*