

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION*
DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI



Oleh

Salsabila Imtinan

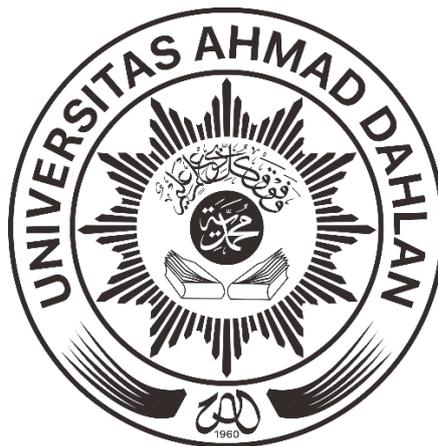
1900001020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION*
DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Untuk Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh
Salsabila Imtinan
1900001020

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK SISWA

dipersiapkan dan disusun oleh

Salsabila Imtinan

1900001020



telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Skripsi

Program Studi Bimbingan dan Konseling,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Ahmad Dahlan

dan dinyatakan telah memenuhi

syarat untuk diujikan

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Muya Barida".

Dr. Muya Barida, S.Pd., M.Pd.

NIY. 60150792

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK SISWA

dipersiapkan dan disusun oleh

Salsabila Imtinan
190001020

telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan



Yogyakarta, 18 Juli 2023

Mengetahui,
Kaprod BK

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and strokes, positioned above the name of the Dean of the Faculty of Education and Teacher Training.

Irwan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd
NIY. 60120715

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, featuring a prominent loop and several vertical strokes, positioned above the name of the Supervisor.

Dr. Muya Barida, S.Pd., M.Pd.
NIY. 60150792

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK SISWA

dipersiapkan dan disusun oleh

Salsabila Imtinan

1900001020

telah dipertahankan di depan

Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal ... Juni 2023

dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan memperoleh

gelar Sarjana Pendidikan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

1. Ketua :
2. Penguji I :
3. Penguji II :



Yogyakarta,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
.....

Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D.
NIP. 60080551

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Imtinan

NIM : 1900001020

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Teknik *Self-Instruction* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi *Burnout* Akademik Siswa” adalah murni hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya dan saya siap menerima sanksi apa pun.

Yogyakarta, 18 Juli 2023

Penulis



Salsabila Imtinan

Pernyataan Tidak Plagiat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salsabila Imtinan

NIM : 1900001020

Email : salsabila1900001020@webmail.uad.ac.id

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Tesis : Keefektifan Teknik *Self-Instruction* Dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi *Burnout* Akademik Siswa

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan di setujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 18 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Salsabila Imtinan)

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Imtinan

NIM : 1900001020

Email: salsabila1900001020@webmail.uad.ac.id

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Tugas Akhir : Keefektifan Teknik *Self-Instruction* Dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi *Burnout* Akademik Siswa.

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (~~mengijinkan~~/~~tidak mengijinkan~~)* karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 18 juli 2023

Mahasiswa



Salsabila Imtinan

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Muya Barida SP.d., MP.d

NIY. 60150792

MOTTO



“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung”

(Q.S Ali Imran : 173)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk bapak Maryadi dan ibu Utari Pratiwintarti, selaku orang tua tercinta bagi saya, yang selalu mendukung, dan mendoakan sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan serta skripsi ini. Terutama ibuku tercinta, terimakasih sudah memberikan nasihat, memberikan bantuan, menjadi tempat saya berkeluh kesah, bercerita, bahkan menemani dan menenangkan saya setiap saya menangis. Untuk bapakku tercinta terimakasih sudah selalu memberikan dorongan semangat dan keberanian kepada saya sehingga saya tidak takut untuk terus melangkah maju, selalu menguatkan, selalu ada di saat saya membutuhkan bantuan. Terimakasih banyak saya ucapkan kepada kedua orang tua saya yang selalu ada di samping saya sehingga saya tidak merasa khawatir, sendirian dan kesepian.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Selawat serta salam senantiasa turunkan kepada Nabi Muhammad Saw. Yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas skripsi ini;
3. Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan dan dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi ini;
4. Dr. Muya Barida, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan, petunjuk-petunjuk, dan dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
5. Dr. Dody Hartanto, M.Pd., Dosen Penguji I yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan skripsi ini;
6. Agungbudiprabowo, M.Pd., Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan skripsi ini;
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan yang telah membagikan ilmunya selama masa perkuliahan sehingga menambah pengetahuan baru bagi penulis;
8. Kepala sekolah SMK Negeri 4 Yogyakarta, Bapak Setyo Budi Sungkowo, S.Pd., M.Pd., Yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian guna penyusunan skripsi;
9. Guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan serta bimbingan selama penelitian;

10. Teman-teman mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 kelas A, yang telah kebersamai penulis dan memberikan pengalaman yang cukup seru;
11. Saudara-saudara penulis mbak Inas, mbak Ririn, keluarga besar Oetoyo dan Sulaiman yang selalu mendoakan, menjadi teman diskusi, menemani, dan mendukung penulis.
12. Sahabat-sahabat penulis Nisrina, Nabila, Eca, Icha, Olca, Irma, Rizky, Zidan, sahabat SMP, dan SMA yaitu grup sampluk antel, terima kasih atas motivasi, suka-duka, canda-tawa, dan hari-hari yang bermakna selama menjadi sahabat untuk penulis;
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan rida Allah Swt. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 18 Juli 2023
Penulis



Salsabila Imtinan

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | v |
| HALAMAN PERNYATAAN | vi |
| PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT | vii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES | viii |
| HALAMAN MOTTO | ix |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | x |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI..... | xiii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvii |
| ABSTRAK | xviii |
| BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 13 |
| C. Pembatasan Masalah | 13 |
| D. Rumusan Masalah | 13 |
| E. Tujuan | 13 |
| F. Manfaat | 14 |
| BAB II <u>L</u> ANDASAN TEORI | 15 |
| A. Deskripsi Teoritik | 15 |
| 1. Teknik <i>Self Instruction</i> Dalam Konseling Kelompok | 15 |
| 2. <i>Burnout</i> Akademik | 34 |
| B. Kajian Penelitian Yang Relevan : | 46 |
| C. Kerangka Pikir | 48 |
| D. HIPOTESIS..... | 49 |
| BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN..... | 50 |
| A. JENIS PENELITIAN | 50 |

| | |
|--|-----|
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 51 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 52 |
| D. Variabel Penelitian | 52 |
| E. Definisi Operasional..... | 52 |
| F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 54 |
| G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pengumpulan Penelitian | 55 |
| H. Teknik dan Analisis Data | 57 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 59 |
| A. Persiapan Penelitian | 59 |
| B. Pelaksanaan Penelitian | 60 |
| C. Analisis dan Penelitian | 82 |
| D. Pembahasan Penelitian..... | 88 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 104 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 105 |
| A. Kesimpulan | 105 |
| B. Saran..... | 105 |
| DAFTAR PUSTAKA | 107 |
| LAMPIRAN..... | 112 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Pretest-Posttest Control Group Design | 50 |
| Tabel 3.2 Jadwal Penelitian..... | 51 |
| Tabel 3.3 Ketentuan Penskoran Instrumen Penelitian | 54 |
| Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Skala Burnout Akademik | 55 |
| Tabel 4.1 Kategorisasi Nilai Pretest..... | 61 |
| Tabel 4.2 Tabulasi Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen..... | 82 |
| Tabel 4.3 Tabulasi Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol..... | 84 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas | 86 |
| Tabel 4.5 Hasil Penilaian Nilai Signifikan Uji Mann Whitney U Test..... | 87 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Pikir | 48 |
| Gambar 3.1 Rumus Korelasi Product Moment | 55 |
| Gambar 3.2 Rumus <i>Cronbach's Alpha</i> | 56 |
| Gambar 3.3 Rumus <i>Mann Whitney U</i> | 58 |
| Gambar 4 1 Diagram <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Burnout Akademik Kelompok Eksperimen..... | 83 |
| Gambar 4 2 Diagram <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Burnout Akademik Kelompok Kontrol | 85 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. SK Pembimbing..... | 113 |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian..... | 114 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian | 115 |
| Lampiran 4. Skala Sebelum Uji Coba..... | 116 |
| Lampiran 5. Tabulasi dan Uji Validasi Skala Burnout Akademik..... | 118 |
| Lampiran 6. Uji Reliabilitas Skala Burnout..... | 119 |
| Lampiran 7. Skala Setelah Uji Coba | 120 |
| Lampiran 8. Tabulasi Hasil Pretest | 122 |
| Lampiran 9. Tabulasi Penentuan Subjek Layanan..... | 124 |
| Lampiran 10. Tabulasi Skor Posttest | 125 |
| Lampiran 11. Hasil Pretest dan Posttest..... | 126 |
| Lampiran 12. Analisis Uji..... | 127 |
| Lampiran 13. Daftar Hadir Pemberian Treatment dan Posttest | 128 |
| Lampiran 14. Lembar Pretest..... | 129 |
| Lampiran 15. Lembar Posttest | 130 |
| Lampiran 16. Dokumentasi..... | 131 |
| Lampiran 17. Catatan Harian Siswa..... | 134 |
| Lampiran 18. Sintaks Konseling Kelompok | 137 |
| Lampiran 19. Buku Panduan..... | 138 |

Imtinan, Salsabila. 2023. Keefektifan Teknik *Self-Instruction* Dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi *Burnout* Akademik Siswa. Skripsi. Universitas Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Burnout akademik adalah kondisi mental siswa yang lelah sehingga siswa mengalami perasaan bosan dan sangat kelelahan secara psikologis yang menyebabkan siswa kehilangan minat, semangat, motivasi, serta daya ingat untuk melaksanakan kegiatan belajar sehingga ilmu yang didapatkan tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok untuk mengurangi *burnout* akademik siswa.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *True-Exsperimen Design* dengan menggunakan model *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penentuan subjek dilakukan dengan *simple random sampling*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X TKS SMK Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 10 siswa. Data yang terkumpul dalam bentuk kuantitatif kemudian di analisis secara statistic. Penggunaan analisis data statistic pada penelitian ini menggunakan *Mann whitney u test* melalui SPSS 22.

Berdasarkan hasil penelitian, terjadi penurunan *burnout* akademik pada siswa kelas X TKS SMK Negeri 4 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan pada nilai rata-rata *pretest-posttest* pada skala *burnout* akademik sebesar 31,2 menjadi 24,2 setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* untuk kelompok eksperimen dan terjadi penurunan rata-rata sebesar 32,2 menjadi 31,4 untuk kelompok kontrol. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan diperoleh hasil perhitungan uji *mann whitney u test* yaitu *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar $0,09 < (0,05)$. Sehingga disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* efektif untuk mengurangi *burnout* akademik pada siswa kelas X TKS SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Kata Kunci : *Burnout* Akademik, Teknik *Self-Instruction*