

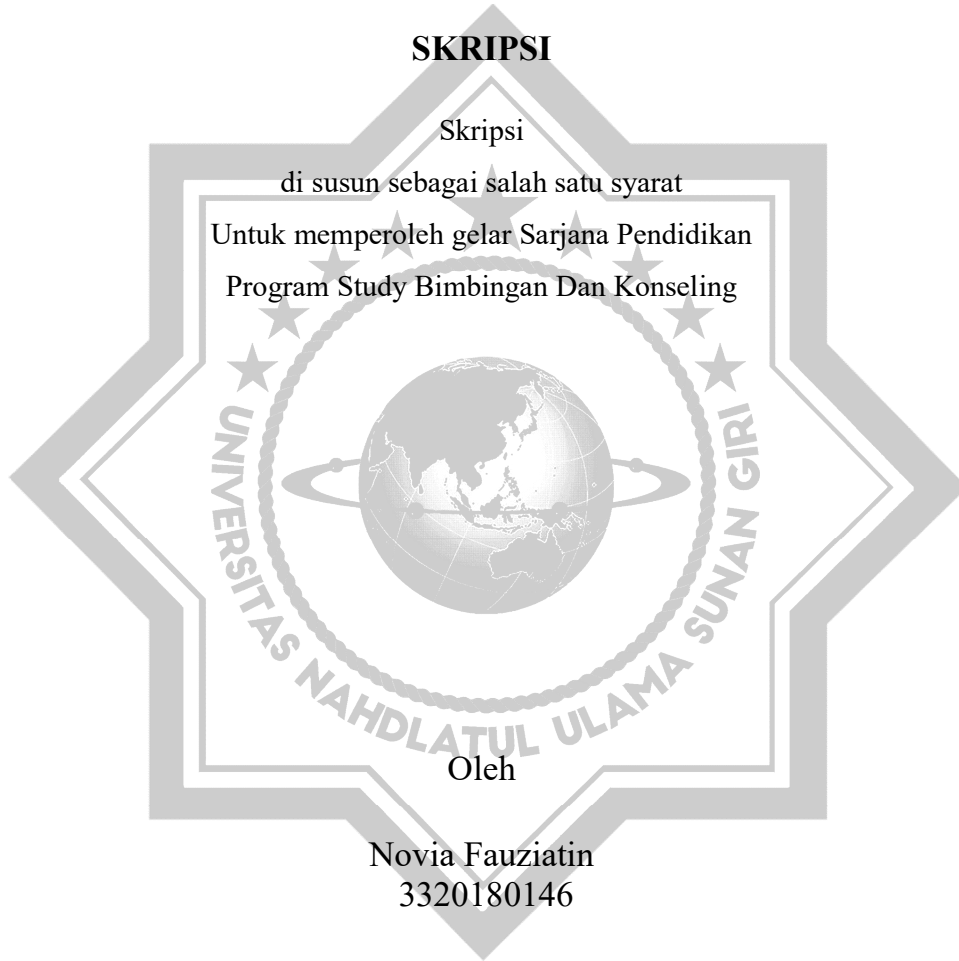
**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN TEKNIK
RELAKSASI UNTUK MENGURANGI BURNOUT AKADEMIK
SISWA PASCA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Skripsi

di susun sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Study Bimbingan Dan Konseling



Oleh

Novia Fauziatin
3320180146

UNUGIRI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA' SUNAN GIRI
2022

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 21 September 2022



Novia Fauziatin
NIM. 3320180146



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Novia Fauziatin

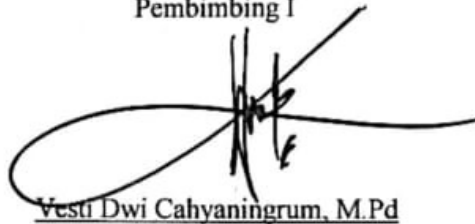
NIM : 3320180146

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Burnout Akademik (Kejenuhan Belajar) Siswa Pasca Pandemic Covid 19

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan dalam siding skripsi.

Bojonegoro, 6 September 2022

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Pembimbing II



Yanuari Srienturi, M.Pd

NIDN. 0717019401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Novia Fauziatin
NIM : 3320180146
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Relaksasi untuk
Mereduksi *Burnout Akademik* Siswa Pasca Pandemi Covid-19

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 24 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN. 0711118702

Penguji III



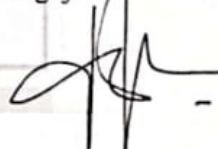
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN. 0715049401

Penguji II



M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I.
NIDN. 2128097201

Penguji IV



Yanuari Srijanturi, M.Pd.
NIDN. 0717019401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
F. Asmid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN. 0721059101

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN. 0711118702

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga kembali.

(HR Tirmidzi)

Bantinglah otak untuk mencari ilmu sebanyak-banyaknya guna mencari rahasia besar yang terkandung di dalam benda besar yang bernama dunia ini, tetapi pasanglah pelita dalam hati sanubari, yaitu pelita kehidupan jiwa

(al-ghazali)

Keberhasilan bukan milik orang pintar. Keberhasilan milik mereka yang terus berusaha
(Bj. Habibi)

PERSEMBAHAN

- Terimakasih untuk diri sendiri yang semangat berjuang dan pantang menyerah
- Untuk kedua orang tua, yang selalu mendo'akan dan mendukung saya selama ini dan selama pengerjaan skripsi ini.
- Untuk suami tercinta yang telah banyak mendukung dan menjadi motivator ketika stress melanda
- Untuk keluarga dan teman-teman saya yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.

UNUGIRI

ABSTRACT

Fauziatin, Novia, 2022. *Development of a systematic desensitization technique training guide to reduce student academic burnout after the COVID-19 pandemic. Guidance and counseling study program of the faculty of teacher training and education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University Bojonegoro. The main supervisor is Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and the accompanying supervisor Yanuari Srianturi, M.Pd.*

Burnout akademik is a condition in which a person experiences physical, mental, and emotional exhaustion caused by routine activities carried out in a monotonous or unchanging way over a long period of time due to the many demands that must be completed so that he experiences pressure and feels depressed. anxious, lethargic, and unmotivated so that new items of information received cannot be processed properly by the brain.

From the results of a preliminary study in August 2022 to determine the level of learning saturation of junior high school students from three sub-districts in Bojonegoro district. Preliminary study conducted by researchers by spreading a questionnaire instrument that has been validated with a total of 82 respondents. From the results obtained, the scale of learning saturation in Bojonegoro district is in the high category, with a percentage of 6% in the very high category, 54% in the high category, 23% in the low category, and 17% in the very low category.

The results of this manual have passed the three stages of expert testing, namely the guidance and counseling expert test, the media expert test, and the prospective user expert test. Based on the results of the assessments of the three expert tests, the manual for the systematic desensitization technique training to reduce student academic burnout after the COVID-19 pandemic is useful for reducing students' consumptive behavior. The conclusions obtained from the three expert tests are that the guidebook is feasible, appropriate, and can be used as a guide for high school counselors.

Keywords: systematic desensitization technique, students.

UNUGIRI

ABSTRAK

Fauziatin, Novia, 2022. Pengembangan Panduan pelatihan teknik *relaksasi* untuk mengurangi burnout akademik siswa pasca pandemic *covid-19*. Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd dan pembimbing pendamping Yanuari Srienturi, M.Pd.

Burnout akademik (*burnout akademik*) adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang disebabkan oleh aktivitas rutin yang dilakukan dengan cara yang monoton atau tidak berubah-ubah dalam rentang waktu yang lama karena banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan sehingga ia mengalami tekanan lalu merasa cemas, lesu, dan tidak bersemangat sehingga item-item informasi baru yang diterima tidak dapat diproses secara baik oleh otak.

Dari hasil study pendahuluan pada bulan agustus 2022 untuk mengetahui tingkat *burnout akademik* siswa SMP dari tiga kecamatan di kabupaten bojonegoro. Study pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan menyebar instrument angket yang sudah di validasi dengan jumlah 82 responden. Dari hasil yang di peroleh, skala *burnout akademik* di kabupaten bojonegoro termasuk kategori tinggi, dengan persentase 6% kategori sangat tinggi, 54% kategori tinggi, 23% kategori rendah, dan 17% kategori sangat rendah.

Hasil dari buku panduan ini telah melewati tahap tiga uji ahli yaitu uji ahli bimbingan dan konseling, uji ahli mendia, dan uji ahli calon pengguna. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga uji ahli tersebut bahwa Panduan pelatihan teknik relaksasi untuk mengurangi *burnout akademik* siswa pasca pandemic *covid-19* tersebut berguna untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa. Simpulan yang didapatkan dari ketiga uji ahli adalah buku panduan tersebut layak, tepat, dan dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor SMA.

Kata kunci : teknik *relaksasi*, siswa.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah rabbilalamin sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI BURNOUT AKADEMIK SISWA PASCA PANDEMI COVID-19”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Zeti Novitasari, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
4. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Ibu Yanuari Srienturi, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Kedua orang tua Alm. Bapak Munir dan ibu Siti Romlah, saudara dan suami tercinta Vahdian Adi Pratama atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

8. Teman-teman seperjuangan Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
9. Firda Ayu Maghfiroh, Dwi Nur Hayati, Alfia Nur Amalia, Lili Aristianti, atas do'a, support dan dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, April 2022

Peneliti

Novia Fauziatin



UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
LANDASAN TEORITIK DAN EMPIRIK	7
2.1. Burnout akademik (Burnout Akademik)	7
2.1.1. Definisi Burnout Akademik	7
2.1.2. Faktor Penyebab Kejenuhan	7
2.1.3. Aspek-Aspek Burnout	9
2.2. Teori Dan Teknik Konseling	10
2.2.1. Definisi Konseling	10

2.2.2.	Pendekatan Behavior	11
2.2.3.	Teknik-Teknik Konseling	12
2.2.4.	Desensitisasi Sistematis	12
2.2.6.	Penyebab Kegagalan Relaksasi	14
2.2.7.	Manfaat Relaksasi.....	14
2.2.8.	Jenis-jenis teknik relaksasi.....	14
2.3.	Hubungan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Burnout Akademik....	15
2.4.	Penelitian Relevan	16
2.5.	Kerangka Berfikir	17
BAB 3	18
METODELOGI PENELITIAN	18
3.1.	Metode Penelitian.....	18
3.2.	Prosedur Penelitian dan Pengembangan	21
3.2.1.	Tahap Persiapan	23
3.2.2.	Melakukan Perencanaan	24
3.2.3.	Tahap Pengembangan Produk.....	26
3.2.4.	Tahap Uji Coba Produk	27
3.4.	Sampel dan Populasi.....	31
3.5.	Instrument Pengumpulan Data	31
3.6.	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.7.	Teknik Analisis Data	33
3.8.	Definisi oprasional.....	34
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	35
4.1	Hasil Penelitian	35
4.1.1	Penelitian Awal Dan Pengumpulan Informasi	35

4.1.2 Tahap Perencanaan.....	35
4.1.3 Pengembangan Produk Awal.....	37
4.1.4 Pengembangan Uji Coba Produk.....	38
4.2 Hasil Uji Validitas Ahli.....	73
4.2.1 Uji Ahli BK.....	73
4.2.2 Uji Ahli Media.....	73
4.2.3 Uji Ahli Calon Pengguna.....	74
BAB V.....	77
KAJIAN DAN SARAN.....	77
5.1 Kajian Produk yang Telah diRevisi.....	77
5.2 Saran untuk Pengguna.....	78
5.3 Saran untuk Peneliti Selanjutnya.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	78
Gustiani Sri, (2019), Research And Development (R&D) Method As A Model .	78
Design In Educational Research And Its Alternatives, Politeknik Negeri Sriwijaya, Sriwijaya.....	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	82

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Table 3.3 instrumen skala Burnout Akademik.....	24
Tabel 3.4 Rumus Menghitung Total Skor.....	25
Tabel 3.5 Rumus Menghitung Sampel Survei.....	26
Tabel 3.6 makna skala penilaian akseptabilitas.....	29
Tabel 3.7 Rumus Menghitung Tingkat Percentage Of Agreements.....	30
Tabel 3.8 Kriteria Untuk Menentukan Persentase.....	30
Tabel 3.9. Definisi Oprasional.....	34
Tabel 4.1 Hasil kesepakatan ahli bimbingan konseling tentang aspek kegunaan (<i>utility</i>) panduan pelatihan teknik <i>relaksasi</i>	40
Tabel 4.2 Hasil kesepakatan ahli bimbingan konseling tentang kelayakan (<i>feasibility</i>) panduan pelatihan teknik <i>desensitisasi sistemati</i>	49
Tabel 4.3 Hasil kesepakatan ahli bimbingan konseling tentang ketepatan (<i>acurancy</i>) panduan pelatihan teknik <i>relaksasi</i>	51
Tabel 4.4 Hasil revisi ahli bimbingan panduan pelatihan teknik <i>relaksasi</i>	52
Tabel 4.5 Hasil kesepakatan ahli bimbingan konseling tentang ketepatan (<i>acurancy</i>) panduan pelatihan teknik <i>relaksasi</i>	54
Tabel 4.6 Hasil revisi ahli bimbingan konseling panduan pelatihan teknik <i>relaksasi</i>	59
Tabel 4.7 Hasil kesepakatan calon pengguna produk tentang aspek kegunaan (<i>utility</i>) panduan pelatihan teknik <i>relaksasi</i>	61
Tabel 4.8 Hasil kesepakatan calon penggunabimbingan konseling tentang kelayakan (<i>feasibility</i>) panduan pelatihan teknik <i>relaksasi</i>	70

Tabel 4.9 Hasil kesepakatan calon pengguna bimbingan konseling tentang ketepatan (accuracy) panduan pelatihan teknik relaksasi72

Tabel 4.9 Hasil revisi ahli bimbingan konseling panduan pelatihan teknik relaksasi73



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berfikir.....	17
Gambar 3.2.tahap-tahap model pengembangan adaptasi Grinnel (1998).....	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	83
Lampiran 2.....	84
Lampiran 3.....	87
Lampiran 4.....	98
Lampiran 5.....	106
Lampiran 6.....	112
Lampiran 7.....	120
Lampiran 8.....	122
Lampiran 9.....	129
Lampiran 10.....	132
Lampiran 11.....	133



UNUGIRI