

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) UNTUK  
MENGURANGI *BURNOUT AKADEMIK* SISWA SMP PLUS  
MAULANA MALIK IBRAHIM NGUMPAKDALEM**

**SKRIPSI**

disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program studi Bimbingan dan Konseling



oleh

Sinta Nuria  
3320200384

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

**2024**

# SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sinta Nuria  
NIM : 3320200384  
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik  
*Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk  
Mengurangi Buronut Akademik Pada Siswa SMP Plus  
Maulana Malik Ibrahim Ngumpakdalem  
Progam Studi : Bimbingan Konseling  
Alamat : Desa Tanjungharjo, Kecamatan Kpasa, Kabupaten  
Bojonegoro

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek *plagiarism* dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim *plagiarime*.

Bojonegoro, 13 Juli 2024

UNUGI



Sinta Nuria  
NIM : 3320200384

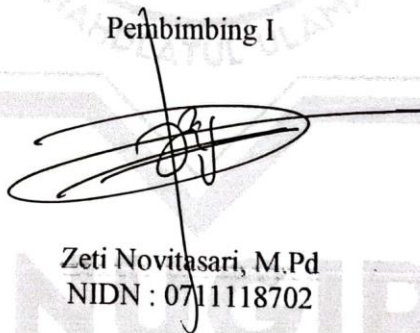
## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Sinta Nuria  
NIM : 3320200384  
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan  
Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction*  
(MBSR) untuk Mengurangi *Burnout Akademik*  
Siswa di SMP Plus Maulana Malik Ibrahim  
NgumpakDalem

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.

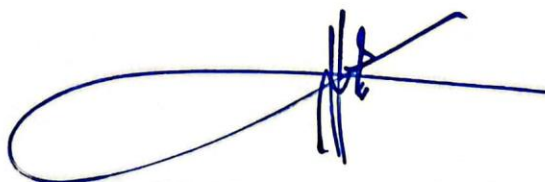
Bojonegoro, 13 Juli 2024

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN : 0711118702

Pembimbing II



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Sinta Nuria  
Nim : 3320200384  
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* Untuk Mengurangi *Burnout Akademik* Siswa di SMP Plus Maulana Malik Ibrahim NgumpakDalem

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.  
NIDN : 0710068404

Penguji III

Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN : 0711118702

Penguji II

Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M.  
NIDN : 0709097805

Penguji IV

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN : 0721059101

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNGAI  
FKIPUNUGIRI

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

FKIPUNUGIRI

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Q.S Al – Baqarah: 286

### **PERSEMBAHAN**

Terimakasih ku ucap pada Allah SWT yang telah memberi kesehatan kelancaran hingga saya bisa berada sampai dititik ini. Terimakasih untuk kedua orangtuaku yang tiada henti mendo'akan, memberi dukungan memberikan semangat untuk selalu berusaha mencapai ahir yang baik tentunya. Terimakasih untuk Masyayikh Pondok Pesantren Adnan Al Charish yang selalu mendo'akan santri santrinya dengan sepenuh hati. Terimakasih untuk semua guru yang memberikan ilmu kepada saya, semoga apa yang telah diberikan kepada saya mendapatkan berkah dan ilmu yang manfaat untuk saya dan semoga saya mampu untuk mengamalkan ilmu yang saya terima. Terimakasih untuk teman teman yang selalu memberikan semangat selalu memberikan motivasi dan arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.

**UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkah Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) UNTUK MENGURANGI *BURNOUT AKADEMIK* SISWA SMP PLUS MAULANA MALIK IBRAHIM NGUMPAK DALEM”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Starta-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

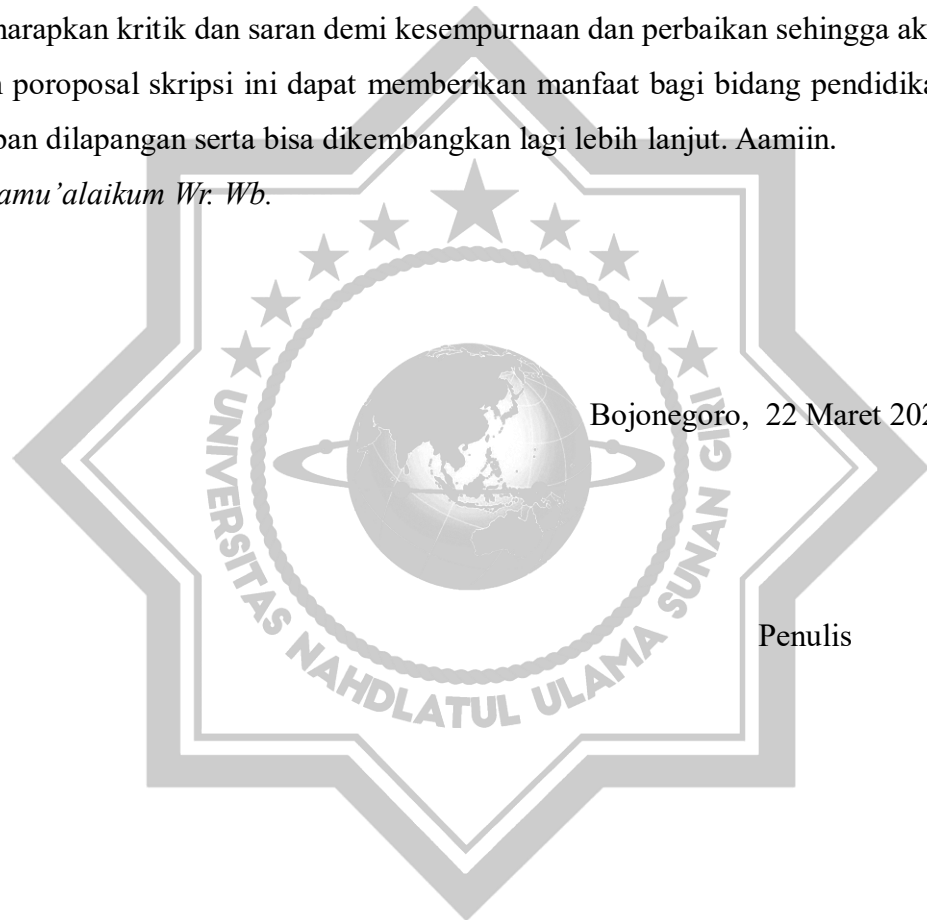
Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Yogi Prana Izza, Lc.,MA, Selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdaltul Ulama Sunan Giri Bojongero.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Faktultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro dan selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, semangat dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
4. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Ibu Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
7. Masyayikh Pondok Pesantren Adnan Al Charish yang selalu mendo'akan santri santrinya dengan sepenuh hati.
8. Bapak Ibu guru SMP Plus Maulana Ibrahim yang telah membantu proses penelitian

9. Kedua orang tua saya bapak Muhadi dan Ibu Patonah dan Adekku Puji Oktialani atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. 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 perbaikan 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, 22 Maret 2024

Penulis

**UNUGIRI**

## ABSTRACT

*Sinta Nuria. 2024. The effectiveness of group counseling with a mindfulness-based stress reduction approach to reduce academic burnout of Maulana Malik Ibrahim Plus Junior High School students. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Supervisor (1) Zeti Novitasari, M.Pd., (2) Vesti Dwi Cahyaningrum M.Pd.*

*Keywords: Group Counseling, Mindfulness Based Stress Reduction, Academic Burnout.*

*Academic burnout is a condition of emotional, mental and physical fatigue experienced by the student during the learning process caused by activities carried out over too long periods of time resulting in the emergence of fatigue, feeling anxious about the resulting learning results and mood easily disturbed. (mudah marah tanpa alasan yang jelas). Academic burnout has three aspects: (1) Exhaustion, (2) Cynicism, (3) Reduced personal accomplishment. (menurunnya pencapaian diri dalam akademik). This research aims to find out the effectiveness of group counselling with mindfulness based stress reduction techniques to reduce the academic burnout of high school students Plus Maulana Malik Ibrahim. This research uses methods or types of quantitative research with pre-experimental design one-group pretest-posttest design. The research phase included the pre-testing of early academic burnout, the treatment of group counselling with mindfulness based stress reduction techniques. Provision of posttest to evaluate changes after treatment. The sample consisted of 83 high school students plus Maulana Malik Ibrahim with high academic burnout, selected to visit purposive sampling techniques. Research results show that the application of mindfulness based stress reduction techniques through group counselling can reduce student academic burnout. A decrease in academic burnout was recorded that the council had an average of 187 before doing treatment and after performing the service earned a average of 125. This research indicates that this technique not only reduces students' academic burnout but can also focus on what they have to do at the moment with their duties.*

UNUGIRI



## ABSTRAK

Sinta Nuria. 2024. Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness based stress reduction* untuk mengurangi *burnout akademik* siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Zeti Novitasari, M.Pd.,(2) Vesti Dwi Cahyaningrum M.Pd.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Mindfulness Based Stress Reduction*, *Burnout Akademik*.

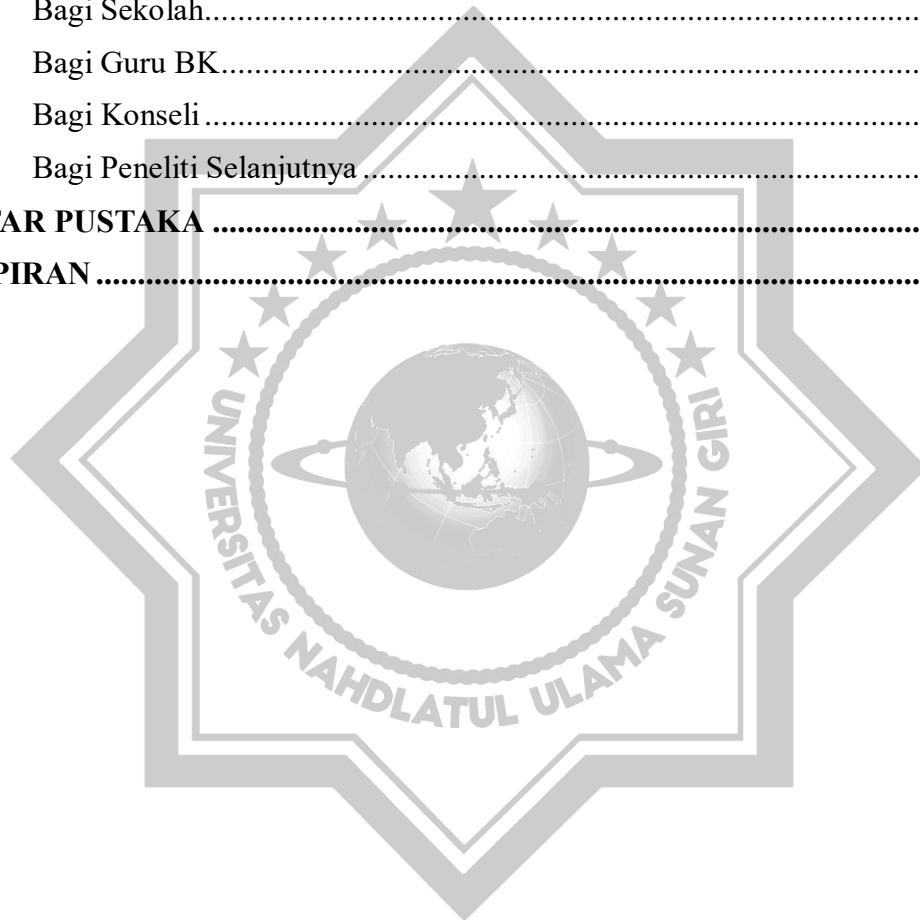
Burnout akademik adalah suatu kondisi kelelahan emosional, lelah mental dan fisik yang dialami oleh peserta didik saat proses belajar yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan dalam jangka waktu yang terlalu panjang sehingga mengakibatkan munculnya rasa kelelahan, merasa cemas dengan hasil belajar yang dihasilkan dan suasana hati mudah terganggu (mudah marah tanpa alasan yang jelas). Burnout akademik memiliki 3 aspek yaitu (1) *Exhaustion* (kelelahan akibat tuntutan akademik), (2) *Cynicism* (kecenderungan menarik diri dari lingkungan), (3) *Reduced personal accomplishment* (menurunnya pencapaian diri dalam akademik). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *mindfulness based stress reduction* untuk mengurangi *burnout akademik* siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim. Penelitian ini menggunakan metode atau jenis penelitian kuantitatif dengan design *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Tahapan penelitian meliputi pemberian *pretest* untuk mengetahui *burnout akademik* awal, pemberian treatment berupa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness based stress reduction*. Pemberian *posttest* untuk mengevaluasi perubahan setelah perlakuan. Sampel penelitian terdiri dari 83 siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim dengan burnout akademik tinggi, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *mindfulness based stress reduction* melalui konseling kelompok dapat menurunkan *burnout akademik* siswa. Penurunan *burnout akademik* ini tercatat yang semula konseli memiliki rata rata 187 sebelum dilakukannya treatment dan setelah dilaksanakannya layanan mendapatkan hasil rata rata 125. Penelitian ini mengindisikan bahwa teknik ini tidak hanya menurunkan *burnout akademik* siswa namun juga bisa memfokuskan apa yang mereka harus lakukan saat ini dengan kewajibannya.

# DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan .....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Secara Teoritis.....	7
1.4.2 Secara Praktis .....	7
1.5 Asumsi Penelitian.....	8
1.6 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian.....	8
1.6.1 Ruang lingkup .....	8
1.6.2 Batasan Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 <i>Burnout Akademik</i> .....	9
2.1.1 Pengertian <i>Burnout Akademik</i> .....	9
2.1.2 Aspek – Aspek <i>Burnout Akademik</i> .....	10
2.1.3 Faktor Penyebab <i>Burnout Akademik</i> .....	12
2.2 Konseling Kelompok.....	13
2.2.1 Penegertian Konseling Kelompok.....	13
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	14
2.2.3 Tahap Layanan Konseling Kelompok .....	16
2.3 Teknik <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	21
2.3.1 Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	21
2.3.2 Asepek-Aspek <i>Mindfulness</i> .....	22
2.3.3 Tahapan <i>Mindfulness</i> .....	23

2.3.4	Manfaat MBSR .....	24
2.4	Keterkaitan Konseling Kelompok dan Teknik <i>Mindfulness Based Reduction</i> (MBSR) Untuk Mengurangi <i>Burnout Akademik</i> .....	26
2.5	Hasil Yang Relevan .....	27
2.6	Kerangka Konseptual .....	30
2.7	Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>32</b>
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	32
3.2	Lokasi Penelitian .....	33
3.3	Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian .....	33
3.3.1	Populasi.....	33
3.3.2	Sampel .....	34
3.4	Variabel dan Definisi Operasional.....	35
3.4.1	Variabel Penelitian.....	35
3.4.2	Definisi Operasional.....	35
3.5	Instrumen Penelitian.....	36
3.5.1	Spesifikasi Instrumen .....	36
3.5.2	Pengisian Instrumen .....	37
3.5.3	Penskoran Instrumen .....	37
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6.1	Wawancara.....	38
3.6.2	Observasi .....	38
3.6.3	Angket atau Kuesioner.....	39
3.7	Teknik Analisis Data.....	39
3.7.1	Uji Validitas.....	39
3.7.2	Uji Reabilitas.....	41
3.7.3	Uji Normalitas.....	42
3.7.4	Uji T.....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>43</b>
4.1	Deskripsi Penelitian.....	43
4.1.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	43
4.1.2	Gambaran Konseling Kelompok Di SMP Plus Maulana Malik Ibrahim....	44
4.1.3	Gambaran <i>Burnout Akademik</i> di SMP Plus Maulana Malik Ibrahim.....	44
4.2	Langkah–Langkah Pelaksanaan Perlakuan.....	45
4.2.1	Perbandingan <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test Burnout Akademik</i> di SMP Plus Maulana Malik Ibrahim .....	46

4.2.2	Hasil Uji Normalitas .....	50
4.2.3	Hasil Uji T .....	51
4.2.4	Hasil Hipotesis.....	52
4.3	Pembahasan Penelitian .....	53
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>60</b>
5.1	Kesimpulan .....	60
5.2	Saran.....	60
5.2.1	Bagi Sekolah.....	60
5.2.2	Bagi Guru BK.....	60
5.2.3	Bagi Konseli .....	60
5.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>65</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Design Penelitian.....	32
Tabel 3. 2 Kisi kisi <i>Burnout Akademik</i> .....	37
Tabel 3. 3 <i>Skala Likert</i> .....	38
Tabel 3. 4 Uji Validitas.....	41
Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas.....	42
Tabel 4. 1 Kategori Dan Jumlah Responden <i>Burnout Akademik</i> .....	44
Tabel 4. 2 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Variabel <i>Burnout Akademik</i> .....	46
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek kelelahan akibat tuntutan akademik.....	48
Tabel 4. 4 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada aspek sikap sinis & kecenderungan menarik diri dari lingkungan.....	49
Tabel 4. 5 Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada aspek pencapaian diri dalam akademik .....	50



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1 Kerangka Konseptual .....	31
Gambar 4. 1 Kategori Hasil <i>Burnout Akademik</i> .....	45
Gambar 4. 2 perbandingan hasil pre test dan post test pada variabel burnout akademik .....	47
Gambar 4. 3 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek kelelahan akibat tuntutan akademik .....	48
Gambar 4. 4 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada aspek sikap sinis & kecenderungan menarik diri dari lingkungan .....	49
Gambar 4. 5 Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada aspek pencapaian diri dalam akademik .....	50
Gambar 4. 7 Hasil Uji T .....	52



# UNUGIRI