

ABSTRAK

Penelitian ini yang berjudul “Efektivitas Konseling REBT Teknik *Self-management* Untuk Menurunkan *Burnout* Akademik Pada Siswa SMA” yang ditulis oleh Fifi Izzul Amalia Nim (126306212104) dengan dosen pembimbing Febri Tri Cahyono, M.Pd.

Kata Kunci: Konseling REBT, Teknik *Self-management Burnout Akademik*

Burnout akademik adalah kondisi siswa yang mengalami kelelahan emosi (*exhaustion*), depersonalisasi (*cynicism*), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) kondisi ini muncul, akibat dari tekanan belajar yang berkelanjutan, tuntutan dari orang tua, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu. *Burnout* akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi siswa jika tidak segera ditangani.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling REBT menggunakan Teknik *self-management* untuk menurunkan tingkat *Burnout* akademik pada siswa SMA.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen jenis *non-equivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa yang terdiri dari 3 kelas yaitu, kelas 11-5, 11-8, 11-10. Instrumen yang digunakan berupa skala *Burnout* akademik yang mencakup tiga aspek yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademik. Intervensi berupa konseling REBT dengan teknik *self-management* dilakukan selama lima sesi pertemuan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test dan perhitungan N-Gain Score. Hasil dari uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$. Selain itu, nilai rata-rata N-gain Score 0,570 menunjukkan bahwa konseling REBT dengan teknik *self-management* memiliki efektivitas sebesar 57,0%.

Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat *Burnout* akademik menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen (yang mendapatkan perlakuan), dibandingkan dengan kelompok kontrol (yang tidak mendapatkan perlakuan). Dengan demikian konseling REBT Teknik *self-management* terbukti efektif untuk menurunkan *Burnout* akademik pada siswa SMA N 1 Purwoasri.

ABSTRACT

This research entitled "The Effectiveness of REBT Counseling *Self-Management* Techniques to Reduce *Academic Burnout* in High School Students" was written by Fifi Izzul Amalia Nim (126306212104) with supervisor Febri Tri Cahyono, M.Pd.

Keywords: REBT Counseling, Academic Burnout Self-Management Techniques

Academic burnout is a condition in which students experience emotional exhaustion, depersonalization (*cynicism*), and *reduced academic efficacy*. Academic burnout can negatively impact students' mental health and achievement if not addressed immediately.

The purpose of this study is to determine the effectiveness of REBT counseling using self-management techniques to reduce the level of academic *burnout* in high school students.

This study uses a quantitative method with a quasi-experimental design of *the non-equivalent* control group. The population in this study amounted to 90 students consisting of 3 classes, namely, grades 11-5,11-8,11-10. The instrument used was in the form of an academic burnout scale which included three aspects, namely emotional exhaustion, depersonalization and decreased academic confidence. Intervention in the form of REBT counseling with *self-management* techniques was carried out during five meeting sessions. The data analysis used in this study was the Wilcoxon Signed Rank Test obtained a significance value of $0.008 < 0.05$. This shows that there is a significant difference between pretest and posttest scores.

The results showed that the rate of academic *burnout* decreased significantly in the experimental group (who received treatment), compared to the control group (who did not receive treatment). Thus, REBT counseling Techniques *self-management* has proven to be effective in reducing academic burnout in SMA N 1 Purwasri students.

ملخص

هذا البحث بعنوان "فعالية تقنيات الإدارة الذاتية للإرشاد العلاج السلوكي المعرفي للحد من الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية" كتبه فيفي عزول أماليا نيم ١٢٦٣٠٦٢١٢١٠٤ مع المشرف فيبري تري كاهيونو ، ماجستير في التربية.

الكلمات المفتاحية: إرشاد العلاج السلوكي المعرفي ، تقنيات الإدارة الذاتية للإرهاق الأكاديمي

الإرهاق الأكاديمي هو حالة يعاني فيها الطلاب من الإرهاق العاطفي وتبدد الشخصية (السخرية) وانخفاض الفعالية الأكاديمية. يمكن أن يؤثر الإرهاق الأكاديمي سلبا على الصحة العقلية للطلاب وتحصيلهم إذا لم يتم معالجته على الفور. الغرض من هذه الدراسة هو تحديد فعالية إرشاد العلاج السلوكي المعرفي باستخدام تقنيات الإدارة الذاتية لتقليل مستوى الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية. تستخدم هذه الدراسة طريقة كمية بتصميم شبه تجريبي للمجموعة الضابطة غير المتكافئة. بلغ عدد الطلاب في هذه الدراسة ٩٠ طالبا يتكون من ٣ فصول ، وهي الصفوف ١١٥ ، ١١٨ ، ١١٠ كانت الأداة المستخدمة في شكل مقياس الإرهاق الأكاديمي الذي تضمن ثلاثة جوانب ، وهي الإرهاق العاطفي وتبدد الشخصية وتراجع الثقة الأكاديمية. تم إجراء التدخل في شكل استشارة العلاج السلوكي المعرفي باستخدام تقنيات الإدارة الذاتية خلال خمس جلسات اجتماعات. كان تحليل البيانات المستخدم في هذه الدراسة هو اختبار رتبة توقيع ويلكوكسون وحساب درجة إن كسب. حصلت نتائج اختبار ويلكوكسون على قيمة دلالة $0.8 > 0.05$. بالإضافة إلى ذلك ، أظهر متوسط درجة إن كسب البالغ ٥٧.٠٥ أن استشارة العلاج السلوكي المعرفي بتقنيات الإدارة الذاتية كانت لها فعالية بنسبة ٥٧.٠٪. أظهرت النتائج أن معدل الإرهاق الأكاديمي انخفض بشكل ملحوظ في المجموعة التجريبية (التي تلقت العلاج) مقارنة بالمجموعة الضابطة (التي لم تلحق العلاج). وبالتالي ، فقد ثبت أن تقنيات الإدارة الذاتية للإرشاد العلاج السلوكي المعرفي فعالة في تقليل الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب المدرسة الثانوية الحكومية العليا ١ بورواسري.