

EFEKTIVITAS KONSELING REBT TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA SISWA SMA

SKRIPSI



Oleh:

Fifi Izzul Amalia
NIM. 126306212104

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
2025**

EFEKTIVITAS KONSELING REBT TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA SISWA SMA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S. Sos.



Oleh:

Fifi Izzul Amalia
NIM. 126306212104

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
2025**

LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling REBT Teknik *Self-Management* Untuk Menurunkan *Burnout* Akademik Pada Siswa” Yang ditulis oleh Fifi Izzul Amalia, NIM. 126306212104 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Promotor/Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
<u>Febri Tri Cahyono, M.Pd.</u> NIP. 199102222025211011	20 - 06 - 2025	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam


Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd.

NIP. 198806142023211023

LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling REBT Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan *Burnout* Akademik pada Siswa SMA” yang ditulis oleh Fifi Izzul Amalia ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Selasa, 01 Juli 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial.

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Ketua Penguji:

Dr. Dzinnun Hadi, S.Sos.I., M.Pd.

NIP. 199201072023211017

Penguji Utama:

Febranti Putri Navion, M.Pd.

NIP : 19900921 201903 2026

Sekretaris:

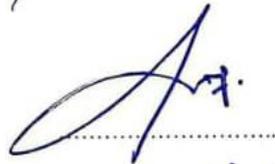
Febri Tri Cahyono, M.Pd.

NIP. 199102222025211011

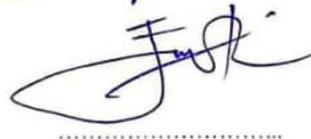
Tanda Tangan



.....



.....



.....



Mengetahui dan menyetujui, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
Prof. Dr. Akhmat Rizqon Khamami, Lc., M.A.

NIP. 19740829198001006

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fifi Izzul Amalia

NIM : 126306212104

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas/Program : Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tulungagung, 20 Juni.....2025

Saya yang menyatakan



Fifi Izzul Amalia
NIM 126306212104



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fifi Izzul Amalia
NIM : 126306212104
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa skripsi yang berjudul:

Efektivitas Konseling REBT Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan *Burnout* Akademik pada Siswa SMA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 22 Agustus 2025
Yang Menyatakan,



Fifi Izzul Amalia