

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI *BURNOUT AKADEMIK*  
SISWA KELAS X SMAN 2 MEJAYAN**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**ANGGRISA EKA NUR TRIANURI**

**NIM. 2102103013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

**2025**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI *BURNOUT AKADEMIK*  
SISWA KELAS X SMAN 2 MEJAYAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI MADIUN untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1

Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH :

ANGGRISA EKA NUR TRIANURI

NIM. 2102103013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

**2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Anggrisa Eka Nur Trianuri telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 03 Juli 2025

Pembimbing I



Silvia Yula Wardani, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0715078901

Madiun, 03 Juli 2025

Pembimbing II

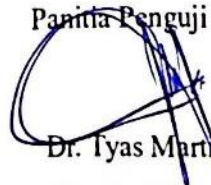


Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0719108601

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Anggrisa Eka Nur Trianuri dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Rabu tanggal 9 Juli 2025.

Panitia Penguji



Dr. Tyas Marika Anggriana, S.Psi., M.Pd.

Ketua

NIDN. 0730038504



Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris

NIDN. 0719108601



Silvia Yula Wardani, M.Pd.

Anggota

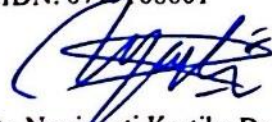
NIDN. 0715078901



Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.

Anggota

NIDN. 0719108601



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.

Anggota

NIDN. 0704118503

Mengetahui:



Dr. Saiful Gembong, M.Pd.

NIDN. 0622096503

Mengesahkan:



Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Dr. Tyas Marika Anggriana, S.Psi., M.Pd.

NIDN. 0730038504

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggrisa Eka Nur Trianuri  
Nim : 2102103013  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 03 Juli 2025  
Yang Membuat Pernyataan,



Anggrisa Eka Nur Trianuri  
NIM. 2102103013

## **MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

*“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”.*

***-Maudi Ayunda-***

### **SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA :**

*Ibuku, Kakek dan Nenekku, Keluarga besar yang saya sayangi, diriku sendiri, dan orang-orang tersayang.*

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut puja dan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan rahmatnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan terselesaikan secara tepat waktu. Selama menyusun skripsi ini, penulis menghadapi segala tantangan dan hambatan. Namun, dengan adanya motivasi, bimbingan, dan arahan pemikiran dari segala pihak, tantangan dan hambatan dapat dilalui. Maka dari itu tanpa mengurangi rasa hormat, penulis ucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang turut meluangkan waktu hingga tenaga dalam membimbing penulis menyusun skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya, antara lain kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd Rektor selaku Universitas PGRI Madiun
2. Dr. Sardulo Gembong, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi, M.Pd selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling.
4. Silvia Yula Wardani, S.Pd, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 dalam penyusunan skripsi dengan sabar telah memberikan bimbingan, arahan, semangat, dan motivasi kepada dalam penyelesaian skripsi.
5. Dr. Asroful Kadafi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 dalam penyusunan skripsi dengan sabar telah memberikan bimbingan, arahan, semangat, dan motivasi kepada dalam penyelesaian skripsi.
6. Bapak Setyo Utomo., S.Pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling beserta staff pengajar di SMA Negeri 2 Mejayan yang telah memberikan izin kepada penlulis untuk melakukan penelitian.
7. Ibuku, yang telah memberikan doa dan *support* terbaik untuk putri nya hingga bisa menyandang gelar sarjana seperti apa yang beliau harapkan dan cita-citakan.
8. Kakek dan nenekku yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis.

9. Sahabat saya, Salma Hanifah dan Selviani terima kasih telah memberikan dukungan kepada penulis berupa motivasi dalam proses penulisan skripsi, mendengar dan menerima segala keluh kesah penulis.
10. Rekan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2021 yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi.
11. Teruntuk diriku sendiri Anggrisa Eka Nur Trianuri. Terimakasih telah menjadi perempuan tangguh dan kuat atas segala perjalanan hidup yang mengecewakan dan menyakitkan itu. Terimakasih telah berusaha dan bertahan sejauh ini.

Kepada semua pihak yang tercantum diatas, sekali lagi penulis ucapkan terima kasih banyak. Semoga mendapatkan imbalan yang setimpal dari Tuhan YME. Proses penyusunan skripsi ini, tentunya penulis menyadari akan banyaknya kekurangan, baik akibat adanya keterbatasan kemampuan, pengetahuan, dan relasi yang dimiliki oleh penulis. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari pembaca.

Madiun, 03 Juli 2025



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iv
RSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vi
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Definisi Operasional Variabel.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....	11
A. Kajian Pustaka .....	11
1. Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .11	
2. <i>Burnout</i> Akademik.....	31
B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Hipotesis Penelitian .....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
B. Desain Penelitian .....	43
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan Uji.....	48

D. Teknik Pengumpulan Data.....	50
E. Instrumen Penelitian .....	51
F. Teknik Analisis Data .....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	59
A. Deskripsi Data.....	59
B. Hasil Pengujian Hipotesis .....	65
C. Pembahasan .....	66
BAB V PENUTUP.....	76
A. Simpulan .....	76
B. Saran .....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	81
RIWAYAT HIDUP .....	124

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rincian Waktu Penelitian .....	43
Tabel 3. 2 Rincian Kelas X SMAN 2 Mejayan .....	49
Tabel 3. 3 Kriteria penskoran angket <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i> .....	52
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrument angket perilaku <i>Burnout</i> Akademik .....	52
Tabel 3. 5 Klasifikasi Hasil Uji Validitas .....	54
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Angket Perilaku <i>Burnout</i> Akademik .....	54
Tabel 3. 7 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas .....	54
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Perilaku <i>Burnout</i> Akademik .....	57
Tabel 4. 1 Data Sampel Penelitian .....	60
Tabel 4. 2 Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> .....	60
Tabel 4. 3 Distribusi Nilai <i>Pre-Test</i> .....	61
Tabel 4. 4 Frekuensi Data <i>Post-Test</i> .....	62
Tabel 4. 5 Distribusi Nilai <i>Post-test</i> .....	62
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data Perilaku <i>Burnout</i> Akademik <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> .....	64
Tabel 4. 7 Hasil Analisis <i>Rank test</i> .....	65
Tabel 4. 8 Tabel <i>Uji Wilcoxon Signed Rank test</i> .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Tes Awal dan Tes Akhir Satu Kelompok.....	44
Gambar 3. 2 Rumus <i>korelasi product moment</i> .....	53
Gambar 3. 3 Rumus <i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	58
Gambar 4. 1 Histogram Rekapitulasi Hasil <i>Pre-Test</i> .....	61
Gambar 4. 2 Histogram Rekapitulasi Hasil <i>Post-Test</i> .....	62
Gambar 4. 3 Histogram Perbandingan Data Burnout Akademik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama Responden Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	82
Lampiran 2. Daftar Nama Sampel Penelitian .....	84
Lampiran 3. Jadwal Penelitian .....	85
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian Uji Coba .....	86
Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil Uji Coba .....	89
Lampiran 6. Kuesioner <i>Burnout</i> Akademik Setelah Uji Validitas .....	90
Lampiran 7. Tabel Nilai $r$ Product Moment .....	93
Lampiran 8. Data Hasil Uji Validitas .....	94
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas .....	96
Lampiran 10. Tabulasi Hasil <i>Pre-Test</i> Angket Perilaku <i>Burnout</i> Akademik.....	97
Lampiran 11. Analisis Statistik Deskriptif Skor <i>Burnout</i> Akademik <i>Pre-Test</i> .....	98
Lampiran 12. Tabulasi Skor <i>Post-Test</i> Angket Perilaku <i>Burnout</i> Akademik .....	99
Lampiran 13. Analisis Statistik Deskriptif Skor <i>Burnout</i> Akademik <i>Post-Test</i> ..	100
Lampiran 14. Presentase Penurunan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	101
Lampiran 15. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	102
Lampiran 16. RPLBK Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	103
Lampiran 17. Laporan Hasil Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	118
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	121
Lampiran 19. Surat Izin Penelitian.....	122
Lampiran 20. Surat balasan Penelitian.....	123