

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM  
MENGURANGI *ACADEMIC BURNOUT* PESERTA DIDIK  
SMA NEGERI 1 SIMPANG RIMBA, BANGKA SELATAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**Oleh:**

**SOPIA**

**2015011**

**Fakultas Tarbiyah**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK  
BANGKA BELITUNG  
TAHUN 2026**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id) Kode Pos: 33173

---

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

**Nomor : B-93/BKPI/5.5/PP.00.9/01/2026**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Sopia  
NIM : 2015011  
Program : Strata 1  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Mengurangi Academic Burnout Peserta Didik SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Bangka Selatan

Hasil cek plagiasi sebesar 23%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 27 Januari 2026  
Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd  
NIP. 198611282018011001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sophia

NIM : 2015011

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan Sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Mengurangi *Academic Burnout* Peserta Didik SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Bangka Selatan” ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 20 Januari 2026

Yang menyatakan



NIM. 2015011



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [stainbangkabelitung@kemenag.go.id](mailto:stainbangkabelitung@kemenag.go.id), [stain32\\_sashabel@yahoo.co.id](mailto:stain32_sashabel@yahoo.co.id)  
BANGKA 33173

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal: Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di-  
tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Sopia  
NIM : 2015011  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Mengurangi *Academic Burnout* Peserta Didik SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Bangka Selatan


Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Bangka, 23 Januari 2026

Pembimbing I,

  
Muhammad Ikhsan Ghozali, S.Hum.,M.Si  
NIP. 197505112006041001

Pembimbing II,

  
Komariah, M.Pd  
NIP. 19910521202012026



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32\_sasbabel@yahoo.co.id  
BANGKA 33173

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal: Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di-

tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Sopia  
NIM : 2015011  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Mengurangi *Academic Burnout* Peserta Didik SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Bangka Selatan

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Bangka, 04 Februari 2026

Konsultan I,

Diah Meitika Sari, M.Si  
NIP. 199005292019032008

Konsultan II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd  
NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
 SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
 FAKULTAS TARBİYAH  
 Jl. Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
 E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id  
 BANGKA 33171

**PENGESAHAN**

Nomor: 076/B9/FT/PP.00.9/04/2026  
 Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Mengurangi *Academic Burnout* Peserta Didik SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Bangka Selatan

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sopia  
 NIM : 2015011  
 Fakultas : Tarbiyah  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 04 Februari 2026 dengan nilai A (87,90), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

**DEWAN SIDANG MUNAQASYAH**

Pembimbing I,

Muhammad Ikhsan Ghozali, M.Si  
 NIP. 19750511 200604 1 001

Pembimbing II,

Komariah, S.Psi. M.Pd  
 NIP. J9910521 202012 2 026

Penguji I,

Djah Meitikasari, M.Si  
 NIP. 19900529 201903 2 008

Penguji II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd  
 NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Ketua Panitia

Dr. Nikmarijal, M.Pd  
 NIP. 19861128 201801 1 001



## **HALAMAN MOTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakan dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

**(Q.S Al-Baqarah: 286)**

“Allah tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa: fa inna ma’al-‘usri yusra, inna ma’al-usri yusra. Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

**(Q.S Al-Insyirah 94: 5-6)**

“Keberhasilan adalah perjalanan panjang dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat”

**(Winston Churchill)**

**Penulis dan Sejarawan**

## PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, *Bismillahahirrahmanirrahim* skripsi ini saya persembahkan untuk:

Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kepada kedua orang tuaku tercinta, Ayah dan Ibu, terimakasih tiada terhingga penulis sampaikan atas segala cinta kasih, dukungan dan apapun yang telah diberikan. Terima kasih atas segala doa dan ridho yang selalu mengiringi langkah penulis dalam mewujudkan mimpi. Teruntuk laki-laki hebat sekaligus cinta pertamaku, terima kasih atas segala usaha, keringat dan kasih sayangnya. Teruntuk wanita muliaku, terima kasih atas doa yang selalu engkau panjatkan dan selalu menjadi tempat diskusi dan berbagi cerita kehidupan.

Kepada adikku tercinta, Dea dan Romadhon, terima kasih untuk energi positif dan tawa bahagia yang selalu kalian hadirkan. Semoga langkah kalian selalu diberikan perlindungan.

Kepada nenekku tercinta, terima kasih telah senantiasa melangitkan doa-doa baik, memberikan dukungan dan cinta kasihnya selama ini.

Almamater kampus hijau, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Yang terakhir kepada diriku sendiri, Sophia, terima kasih telah menjadi perempuan tangguh dan tulus ini. Terima kasih telah berusaha dan bertahan sejauh ini, *u are best girl*. Semoga hal-hal baik semakin mengiringi langkah kita ke depan.

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI *ACADEMIC  
BURNOUT* PESERTA DIDIK SMA NEGERI 1 SIMPANG RIMBA,  
BANGKA SELATAN**

Sopia

2015011

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

**Abstrak**

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu *Academic Burnout* pada peserta didik yaitu kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tuntutan yang berkepanjangan, yang dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, serta prestasi akademik peserta didik. Oleh sebab itu dalam proses pembelajaran perlu memperhatikan bagaimana peserta didik dapat membangun relasi sosial yang positif, yang berdampak pada kenyamanan dan keamanan peserta didik dalam belajar, kondisi ruang belajar yang kondusif, dan siswa merasa diperhatikan kebutuhan dan kesejahteraan psikologinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *academic burnout* peserta didik kemudian mencari tahu apakah efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi *academic burnout* pada peserta didik SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Bangka Selatan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen* dengan desain pre-eksperimen *one-group pretest-posttest*. Pengumpulan data menggunakan angket Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SSI) yang dirancang oleh Schaufeli et al. (2002). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yang terdiri dari 15 peserta didik yang mengalami *academic burnout*. Teknik analisis data menggunakan uji T *paired sampels t test*.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa uji hipotesis menunjukkan nilai dari thitung senilai 10,761, yang kemudian dikontraskan dengan nilai r tabel pada taraf 5%, yaitu 0,1510 dengan uji sig senilai  $0,00 < 0,05$  dan berdasarkan temuan tersebut maka dapat diketahui adanya pengaruh  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok teknik *self management* dengan *academic burnout*.

**Kata-kata Kunci** : *Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Academic Burnout, One group pretest-posttest.*

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum wr. wb*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang benderang dengan ilmu pengetahuan yang begitu pesat.

Skripsi ini berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Mengurangi *Academic Burnout* Peserta Didik SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Bangka Selatan”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektorat IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para jajaran.
2. Ibu Dr. Hj. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah AIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para jajaran.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku Penasihat Akademik juga Pembimbing 2.
5. Bapak Muhammad Ikhsan Ghozali, M.Si, selaku Pembimbing 1.
6. Kepala sekolah, wakil kepala sekolah, seluruh guru dan para staf pegawai di SMA Negeri 1 Simpang Rimba.
7. Bapak Dian, S.Pd. dan ibu Maya Sri Andini, S.Pd., selaku guru BK SMA Negeri 1 Simpang Rimba.
8. Teman-teman kelas BKPI A dan yang senantiasa memberikan dukungan selama masa perkuliahan berlangsung, terkhusus bagi Ayu

Andira, Dahlia Fitri dan Putri Ardini, yang sudah mau saling tukar pikiran, dan saling membantu satu sama lain dalam proses pembuatan skripsi ini.

9. Kepada teman-teman rasa saudaraku, Selli Andani, Fatra Ruliyah Adha, Sarmila, Nadita, Tera Utami yang telah menemani penulis dalam suka ataupun duka yang dialami selama pembuatan skripsi ini. Semoga harapan, doa dan mimpi-mimpi yang pernah kita ucapkan di kemudian hari menjadi kenyataan.

Teiring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan penulis, skripsi ini bisa bermanfaat bagi yang membacanya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

*Wassalamu'alaikum wr. wb*

Bangka, 20 Januari 2026

Penulis

Sopia

NIM. 2015011

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS KONSULTAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Telaah Pustaka .....	11
F. Sistematika Penulisan.....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>16</b>
A. <i>Academic Burnout</i> .....	16
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i> .....	16
2. Aspek-Aspek <i>Academic Burnout</i> .....	18
3. Faktor-Faktor <i>Academic Burnout</i> .....	20
4. Cara Mengatasi <i>Academic Burnout</i> .....	21
B. Layanan Konseling Kelompok.....	24
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	24
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	26
3. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok.....	27

4. Tahap-Tahap Konseling Kelompok.....	29
C. Teknik <i>Self Management</i> .....	32
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	32
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	33
3. Teknik Konseling <i>Self Management</i> .....	34
4. Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	36
5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Management</i> .....	36
D. Kerangka Berfikir.....	38
E. Hipotesis.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Metode dan Pendekatan Penelitian .....	43
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel .....	44
D. Variabel Penelitian .....	46
E. Prosedur Penelitian.....	47
F. Definisi Operasional Penelitian.....	48
G. Metode dan Instrumen Teknik Pengumpulan Data.....	49
H. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Penelitian .....	61
B. Pembahasan.....	77
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	44
Tabel 3.2 Populasi .....	45
Tabel 3.3 Jumlah Populasi .....	46
Tabel 3.4 Pedoman Skor Skala Likert.....	50
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket <i>Academic Burnout</i> .....	51
Tabel 3.6 Angket <i>Academic Burnout</i> .....	51
Tabel 3.7 Rumus Kategori Data.....	53
Tabel 4.1 Rumus Kategori Data .....	62
Tabel 4.2 Kategori Skor <i>Pretest Academic Burnout</i> .....	63
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> .....	64
Tabel 4.4 Kategori Skor <i>Posttest</i> .....	70
Tabel 4.5 Hasil Skor Nilai <i>Posttest</i> .....	70
Tabel 4.6 Kategori Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	71
Tabel 4.7 Nilai Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	72
Tabel 4.8 Hasil Statistik Deskriptif .....	72
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....	74
Tabel 4.10 Hasil Uji T <i>Paired Sampels T.Test</i> .....	76
Tabel 4.11 Hasil Uji N-Gain <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK .....	91
Lampiran 2. Indeks Validitas Maslach <i>Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SSI) .....	97
Lampiran 3. Angket <i>Academic Burnout</i> .....	99
Lampiran 4. Hasil <i>Pretest Academic Burnout</i> .....	101
Lampiran 5. Hasil <i>Posttest Academic Burnout</i> .....	101
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	102
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian.....	108
Lampiran 8. Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	109
Lampiran 9. Kartu Bimbingan .....	110
Lampiran 10. Profil Sekolah .....	114
Lampiran 11. Lembaran Kerja .....	115
Lampiran 12. Dokumentasi .....	119
Lampiran 13. Riwayat Hidup.....	122