

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM
MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2021
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI



ERFINA NUR ARIANI

NIM 1910123320023

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN**

2023

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM
MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2021
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

ERFINA NUR ARIANI

NIM 1910123320023

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN**

2023

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

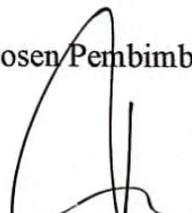
**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM
MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2021
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

ERFINA NUR ARIANI

NIM 1910123320023

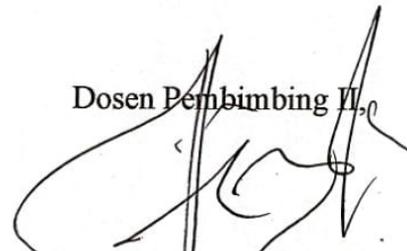
Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I,



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

Dosen Pembimbing II,



Hendro Yulius Suryo Putro, S.Pd., M.Psi
NIP. 19850518 202012 1 006

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

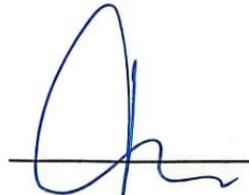
Skripsi oleh Erfina Nur Ariani

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal, 23 Juni 2023

Dewan Penguji

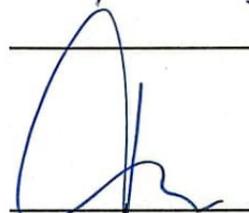
Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

 Ketua

Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi., M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001

 Sekretaris

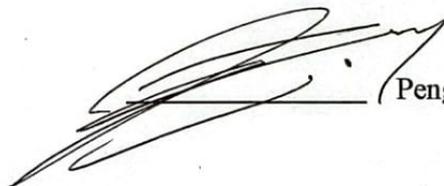
Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

 Penguji I

Hendro Yulius Suryo Putro, S.Pd., M.Psi
NIP. 19850518 202012 1 006

 Penguji II

Faisal Rachman, S.Pd., M.Pd
NIP. 19850917 200803 1 000

 Penguji III

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erfina Nur Ariani
NIM : 1910123320023
Tempat/tanggal lahir : Tanah Grogot, 15 Mei 2001
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 20 Juni 2023
Hormat Saya,

Erfina Nur Ariani
NIM. 1910123320023

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN:

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa, atas segala rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangannya. Segala syukur selalu terucap karena telah menghadirkan orang-orang yang berarti di sekeliling saya yang selalu memberi dukungan baik berupa tenaga, semangat dan doa selama proses pengerjaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang sudah mendukung saya baik dari segi moril dan materil. Terima kasih atas segala limpahan doa yang tak ada hentinya, serta segala hal yang telah mereka lakukan, semua yang terbaik. Terima kasih kepada guru-guru dan dosen-dosen yang telah banyak memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama saya menempuh jenjang pendidikan ini, baik di bangku sekolah maupun di bangku perkuliahan. Terkhusus kepada Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dengan sabar dan selalu memberikan yang terbaik untuk mahasiswanya.

ABSTRAK

Erfina Nur Ariani. 2023. *Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Mengurangi Burnout Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat.* Pembimbing (I) Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd, Pembimbing (II) Hendro Yulius Suryo Putro, S.Pd., M.Psi.
Kata Kunci: Teknik Relaksasi, *Burnout Akademik.*

Burnout akademik yang tinggi akan berdampak pada pengelolaan tugas akademik maupun pengelolaan diri pada individu, dan ditemukan beberapa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin memiliki tingkat *burnout* akademik yang tinggi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis keefektifan teknik relaksasi dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan *Non equivalent Control Group Design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 31 orang dan sampel dalam penelitian ini diperoleh dari angket *burnout* akademik dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 8 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta teknik analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan pengujian dari data yang diperoleh dengan menggunakan rumus uji *Mann-Whitney Test* yang menunjukkan hasil *asympt.sig (2-tailed)*/signifikansi untuk uji dua sisi adalah 0,046 atau probabilitas diatas 0,05 ($0,046 > 0,05$) maka H_0 ditolak. Jadi kesimpulan pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat. Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat menyikapi penelitian ini dalam situasi dan kondisi yang berbeda, serta mengenali kelebihan dan kekurangan dalam penerapan teknik relaksasi.

ABSTRACT

Erfina Nur Ariani. 2023. The Effectiveness of Relaxation Techniques in Reducing Academic Burnout in Guidance and Counseling Students Class of 2021, University of Lambung Mangkurat. Advisor (I) Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd, Advisor (II) Hendro Yulius Suryo Putro, S.Pd., M.Psi.

Keywords: Relaxation Techniques, Academic Burnout.

High academic burnout will have an impact on the management of academic assignments and self-management of individuals, and it was found that several students of the Guidance and Counseling study program class of 2021 at Lambung Mangkurat University, Banjarmasin, have a high level of academic burnout. Therefore, the purpose of this study was to analyze the effectiveness of relaxation techniques in reducing academic burnout in Guidance and Counseling students class of 2021 at Lambung Mangkurat University.

This study uses a quantitative approach to the type of experimental research with a Non Equivalent Control Group Design. The total population in this study was 31 people and the sample in this study was obtained from an academic burnout questionnaire using a purposive sampling technique, totaling 8 people who were divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group and data analysis techniques using the Mann-Whitney Test.

The results of this study indicate that based on testing of the data obtained using the Mann-Whitney Test formula which shows an asymp.sig (2-tailed)/signification result for the two-tailed test is 0.046 or a probability above 0.05 ($0.046 > 0.05$) then H_0 is rejected. So the conclusion in this study is that H_0 is rejected and H_a is accepted. This states that relaxation techniques are effective in reducing academic burnout in students of the Guidance and Counseling study program class of 2021 at Lambung Mangkurat University. Suggestions for future researchers, to be able to address this research in different situations and conditions, and recognize the advantages and disadvantages of applying relaxation techniques.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan nikmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat”.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya pertolongan dan keridhoan Allah SWT dan juga kerjasama dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan dapat terwujud. Maka dari itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani dan menyelesaikan studi di ULM.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) ULM, Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si yang telah memfasilitasi kebutuhan akademik penulis selama menjalani masa studi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Ibu Eklys Cheseda Makaria, M.Pd yang telah memberikan izin, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.
5. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing

Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan serta masukan selama proses penyusunan skripsi.

6. Bapak Hendro Yulius Suryo Putro, S.Pd., M.Psi sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membantu dalam membimbing penyusunan skripsi.
7. Orang tua tercinta Bapak Syahrin dan Ibu Erni Wati, yang tidak pernah berhenti mendoakan, selalu memberi dukungan baik moral dan materil yang tak kunjung hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.
8. Pemilik NIM 1810123210012 yang telah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan, keceriaan dan selalu sabar menghadapi penulis selama proses pengerjaan skripsi.
9. Sahabat-sahabat penulis Kak Cimah, Kak Syifa, Diandra, Intan, Hairil, Noni, Ulfa, Asmi, Amel, Indri, Niah, Evi, Devi, Wulan, Fira, Risma, Ayuwinda, Tya, Ribka, dan Cici yang senantiasa berbagi ilmu, keceriaan dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi.
10. Seluruh teman-teman dari program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang selalu berkenan untuk berbagi informasi pengetahuan.
11. Seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang berpartisipasi dalam mengisi angket penelitian.
12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian dan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

13. *Last but not least, I wanna thank me. I wannna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting for just me at all the times.*

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis mengharap kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan dimasa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Banjarmasin, 20 Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER DEPAN.....	i
COVER BELAKANG.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Batasan Masalah.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Asumsi Dasar Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Deskripsi Konseptual.....	35
1. <i>Burnout</i> Akademik.....	15
2. Teknik Relaksasi.....	19
B. Strategi Bimbingan dan Konseling yang Digunakan.....	35
1. Konseling Kelompok.....	35
C. Hipotesis.....	42
D. Kerangka Berfikir.....	43
1. Bagan Kerangka Berfikir.....	43

2. Deskripsi Kerangka Berfikir	43
E. Hasil Penelitian yang Relevan.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	48
B. Variabel Penelitian	53
C. Jenis dan Sumber Data	54
1. Jenis Data	54
2. Sumber Data	54
E. Populasi dan Sampel	55
1. Populasi Penelitian.....	55
F. Teknik Penarikan Sampel.....	56
G. Tempat, Subjek dan Objek Penelitian	57
H. Teknik Pengumpulan Data	58
1. Instrumen Variabel Terikat.....	58
2. Instrumen Variabel Bebas.....	60
I. Uji Persyaratan Analisis Data	62
1. Uji Normalitas.....	62
2. Uji Homogenitas	63
J. Teknik Analisis Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Prosedur Penelitian.....	64
B. Hasil Pelaksanaan Perlakuan.....	65
C. Deskripsi Data	74
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	74
2. Deskripsi Subjek Penelitian	74
D. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data	75

E. Hasil Analisis Data	77
1. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	77
F. Hasil Pengujian Hipotesis	90
G. Pembahasan	93
BAB V PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	99
DAFTAR RUJUKAN	102
LAMPIRAN	108
RIWAYAT HIDUP	181