

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK
MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT* PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI DI SMAN 13 BANJARMASIN**

SKRIPSI



**MEI RANI PRAMUDIA
NIM 2010123220042**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK
MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT* PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI DI SMAN 13 BANJARMASIN**

SKRIPSI



**MEI RANI PRAMUDIA
NIM 2010123220042**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK
MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT* PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI DI SMAN 13 BANJARMASIN**

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

**MEI RANI PRAMUDIA
NIM 2010123220042**

**KEMENTRIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MEREDUKSI *ACADEMIC
BURNOUT* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMAN 13
BANJARMASIN**


**MEI RANI PRAMUDIA
NIM 2010123220042**

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702200501 2 004
Tanggal : 5 Juni 2024


Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920806201803 2 001
Tanggal : 5 Juni 2024

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


Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Mei Rani Pramudia
Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 5 Juni 2024

Dewan Penguji

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702200501 2 004

Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920806201803 2 001

Sekretaris

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702200501 2 004

Penguji I

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920806201803 2 001

Penguji II

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

Penguji III

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



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawa ini:

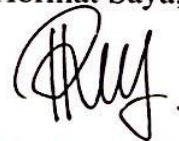
Nama : Mei Rani Pramudia
NIM : 2010123220042
Tempat/ tanggal lahir : Pangkalan Bun, 04 Mei 2002
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMAN 13 BANJARMASIN”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang 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, 29 Januari 2024

Hormat Saya,



Mei Rani Pramudia

NIM 2010123220042

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Kerja keras adalah kunci untuk meraih kesuksesan, tetapi kerja keras tanpa disertai doa tidak akan sempurna”

- Buya Hamka -

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 diri saya yang sudah bekerja sama dengan baik dan 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 pembimbing I dan Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing II yang telah membimbing dengan sabar dan selalu memberikan yang terbaik untuk mahasiswanya.

ABSTRAK

Mei Rani Pramudia. 2024. *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Mindfulness untuk Mereduksi Academic Burnout pada Peserta Didik Kelas XI di SMAN 13 Banjarmasin*. Pembimbing (I) Dr. Nina PermataSari, S.Psi., M.Pd., Pembimbing (II) Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Pendekatan *Mindfulness*, *Academic Burnout*

Permasalahan *academic burnout* yang ada di sekolah dapat berdampak pada kondisi psikologis peserta didik dalam menjalani proses akademik dan menghambat tugas perkembangannya. *Academic burnout* merupakan perasaan lelah yang timbul baik secara fisik maupun emosional karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis dengan tugas akademik dan adanya perasaan tidak kompeten sebagai peserta didik. Kondisi ini ditemukan pada peserta didik yang memiliki tingkat *academic burnout* sangat tinggi. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran *academic burnout* pada peserta didik sebelum dan setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* serta menganalisis keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* untuk mereduksi *academic burnout* pada peserta didik kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dalam desain *intac-group comparison*. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 13 Banjarmasin. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 227 peserta didik dan sampel dalam penelitian ini diperoleh dari angket *academic burnout* dengan menggunakan teknik penarikan *sample purposive* yang berjumlah 10 peserta didik dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan pengujian data dengan menggunakan rumus uji *independent sample t-test* menunjukkan hasil *asymp.sig (2-tailed)* adalah $0,002 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* efektif untuk mereduksi *academic burnout* pada peserta didik kelas XI SMAN 13 Banjarmasin. Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat menyikapi penelitian ini dalam situasi dan kondisi yang berbeda, serta mengenali kelebihan dan kekurangan dalam penerapan pendekatan *mindfulness*.

ABSTRACT

Mei Rani Pramudia. 2024. Effectiveness of Group Counseling Services with a Mindfulness Approach to Reduce Academic Burnout in Class XI Students at SMAN 13 Banjarmasin. Advisor (I) Dr. Nina PermataSari, S.Psi., M.Pd., Advisor (II) Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Mindfulness Approach, Academic Burnout

The problem of academic burnout in schools can have an impact on the psychological condition of students in undergoing the academic process and hinder their development tasks. Academic burnout is a feeling of tiredness that arises both physically and emotionally due to the demands of study, having a cynical attitude towards academic tasks and a feeling of incompetence as a student. This condition is found in students who have very high levels of academic burnout. The aim of this research is to describe the picture of academic burnout in students before and after implementing group counseling services using a mindfulness approach and to analyze the effectiveness of group counseling services using a mindfulness approach to reduce academic burnout in class XI students at SMAN 13 Banjarmasin.

This research uses a quantitative approach with the type of experimental research in an intact-group comparison design. This research was carried out at SMAN 13 Banjarmasin. The total population in this study was 227 students and the sample in this study was obtained from an academic burnout questionnaire using a purposive sampling technique totaling 10 students and divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group.

The results of this research show that based on data testing using the independent sample t-test formula, the asymp.sig (2-tailed) results are $0.002 < 0.05$, so H_a is accepted and H_o is rejected. It can be concluded that group counseling services using a mindfulness approach are effective in reducing academic burnout in class XI students at SMAN 13 Banjarmasin. Suggestions for future researchers include responding to this research in different situations and conditions, as well as recognizing the advantages and disadvantages of applying the mindfulness approach.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Mindfulness* untuk Mereduksi *Academic Burnout* pada Peserta Didik Kelas XI di SMAN 13 Banjarmasin” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd sebagai pembimbing I dan Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani dan menyelesaikan studi di ULM.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) ULM yang telah memfasilitasi kebutuhan akademik penulis selama menjalani masa studi.
3. Bapak Muhammadun, A.KS., M.I.Kom selaku Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan yang telah menyetujui dan memberi izin sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

5. Ibu Eklys Cheseda Makaria, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.
6. Ibu Hj. Noor Baytie, SH., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 13 Banjarmasin yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Bapak/Ibu Guru SMAN 13 Banjarmasin yang telah memberikan informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Orang tua tercinta Mama dan Bapak, yang tidak pernah berhenti mendoakan, selalu memberi dukungan baik moral dan materil yang tak kunjung hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman dari program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang selalu berkenan untuk berbagi informasi pengetahuan.
10. Seluruh peserta didik kelas XI SMAN 13 Banjarmasin yang telah mendukung terlaksananya kegiatan konseling.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Terakhir, terima kasih diri aku Mei Rani Pramudia yang sudah percaya dengan diri sendiri, selalu kerja keras, menerima segala keadaan dengan berusaha ikhlas dan mau bekerja sama dengan baik hingga detik ini.

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, 27 Januari 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER DEPAN	i
COVER BELAKANG	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Batasan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	13
F. Asumsi Dasar Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORITIK	15
A. <i>Academic Burnout</i>	15
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i>	15
2. Dimensi <i>Academic Burnout</i>	17
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Academic Burnout</i>	18
B. Pendekatan <i>Mindfulness</i>	21
1. Pengertian Pendekatan <i>Mindfulness</i>	21
2. Tujuan dan Manfaat Pendekatan <i>Mindfulness</i>	23
3. Teknik-teknik dalam Pendekatan <i>Mindfulness</i>	24
C. Strategi Bimbingan dan Konseling yang Digunakan	29

D. Hipotesis	41
E. Kerangka Berpikir	43
F. Hasil Penelitian yang relevan	45
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
B. Rancangan Penelitian	50
C. Variabel Penelitian	50
D. Jenis dan Sumber Data.....	51
1. Jenis Data.....	51
2. Sumber Data.....	51
E. Populasi dan Sampel.....	52
F. Teknik Penarikan Sampel	53
G. Tempat, Subjek dan Objek Penelitian	54
H. Teknik Pengumpulan Data	55
1. Instrumen <i>Academic Burnout</i>	55
2. Instrumen Pendekatan <i>Mindfulness</i>	57
3. Uji Instrumen	59
I. Uji Persyaratan Analisis Data.....	63
J. Teknik Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Prosedur Penelitian	65
B. Hasil Pelaksanaan Perlakuan	67
C. Deskripsi Data	80
D. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data	81
E. Hasil Analisis Data	83
F. Hasil Pengujian Hipotesis	99
G. Pembahasan	102
BAB V PENUTUP	115
A. Kesimpulan	115
B. Saran	115
DAFTAR PUSTAKA	117

LAMPIRAN	123
RIWAYAT HIDUP	211

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Populasi Penelitian	52
Tabel 3.2 : Kisi-kisi Instrumen <i>Academic Burnout</i>	57
Tabel 3.3 : Skema Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Mindfulness</i> untuk Mereduksi <i>Academic Burnout</i>	59
Tabel 3.4 : <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> Setelah Uji Coba	60
Tabel 3.5 : Susunan Penomoran Baru Skala <i>Academic Burnout</i> Setelah Uji Coba	61
Tabel 3.6 : Hasil Validitas Buku Pedoman oleh Uji Pakar	61
Tabel 3.7 : Hasil Uji Reliabilitas	63
Tabel 4.1 : Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 4.2 : Hasil Uji Homogenitas	82
Tabel 4.3 : Norma Kategorisasi Diagnostik	83
Tabel 4.4 : Kategorisasi Tingkat <i>Academic Burnout</i>	84
Tabel 4.5 : Persentase <i>Academic Burnout</i>	85
Tabel 4.6 : Deskriptif Umum Dimensi <i>Academic Burnout</i>	86
Tabel 4.7 : Kategorisasi Dimensi <i>Academic Burnout</i> pada Peserta Didik	87
Tabel 4.8 : Hasil <i>Pre-test Academic Burnout</i> Kelompok Eksperimen	89
Tabel 4.9 : Hasil <i>Pre-test Academic Burnout</i> Kelompok Kontrol	90
Tabel 4.10: Gambaran Hasil <i>Pre-test Academic Burnout</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	91
Tabel 4.11: Kategorisasi Dimensi <i>Academic Burnout</i> pada Hasil <i>Pre-</i> <i>test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	92
Tabel 4.12: Hasil <i>Post-test Academic Burnout</i> Kelompok Eksperimen	93
Tabel 4.13: Hasil <i>Post-test Academic Burnout</i> Kelompok Kontrol	94
Tabel 4.14: Gambaran Perbedaan <i>Post-test Academic Burnout</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	95
Tabel 4.15: Kategorisasi Dimensi <i>Academic Burnout</i> pada Hasil <i>Post-</i> <i>test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	97
Tabel 4.16: Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Academic Burnout</i>	

pada Peserta Didik antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	98
Tabel 4.17: Rekapitulasi Hasil Hitung Angket <i>Academic Burnout</i>	100
Tabel 4.18: Hasil Uji Hipotesis (<i>Independent Sample T-test</i>).....	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Buku Pedoman Pelaksanaan Layanan	124
Lampiran 2. Buku Harian Konseli	170
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	182
Lampiran 4. Angket <i>Academic Burnout</i>	186
Lampiran 5. RPL Pertemuan 1	189
Lampiran 6. RPL Pertemuan 2	190
Lampiran 7. RPL Pertemuan 3	191
Lampiran 8. RPL Pertemuan 4	192
Lampiran 9. RPL Pertemuan 5	193
Lampiran 10. Surat Ketersediaan Konseli	194
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Layanan	199
Lampiran 12. Jurnal Revisi	200
Lampiran 13. Validasi Buku Pedoman oleh Pakar	205