

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-REGULATED LEARNING* UNTUK MEREDUKSI
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA KELAS X SMK YPK
MEDAN TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

GIRNA DELISKA PUTRI

NPM. 1902080051



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2023



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin Tanggal 04 September 2023, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

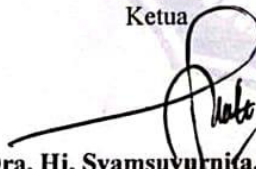
Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
N.P.M : 1902080051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Regulated Learning* untuk Mereduksi *Academic Burnout* pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

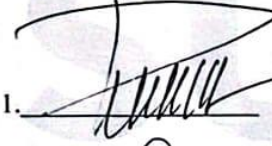

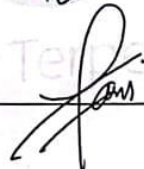

Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd

Sekretaris


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum

ANGGOTA PENGUJI:

1. Drs. Zaharuddin Nur, MM
2. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.Psi.
3. Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd.

1. 
2. 
3. 



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
N.P.M : 1902080051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

sudah layak disidangkan.

Medan, Agustus 2023

Disetujui oleh:
Pembimbing


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi


Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Muchtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
N.P.M : 1902080051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Mereduksi *Academic Burnout* pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Mereduksi *Academic Burnout* pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023” adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyandur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Oktober 2023

Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,



GIRNA DELISKA PUTRI



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
N.P.M : 1902080051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
10 April 2023	- BAB III : Kisi - kisi instrument Penelitian Uji Coba Penyataan instrument		
29 Mei 2023	- BAB IV : Pengujian hasil Pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, kontrol		
05 Juni 2023	- BAB IV : Cara menghitung rentangan skor/ interval pada setiap kategori		
22 Juni 2023	- BAB IV : Distribusi frekuensi pada kelompok eksperimen dan kontrol (Pretest - posttest)		
11 Juli 2023	- BAB IV : Uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen dan kontrol		
10 Agustus 2023	- BAB IV : Hasil analisis kolmogorov smirnov Two independent samples		
15 Agustus 2023	- Daftar Pustaka		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Agustus 2023
Dosen Pembimbing Skripsi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

ABSTRAK

GIRNA DELISKA PUTRI, NPM.1902080051. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi, Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *academic burnout* pada siswa SMK YPK Medan. Adapun dilakukannya penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan perbedaan skor dalam mereduksi *academic burnout* pada siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning*. Sedangkan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Objek dari penelitian ini adalah siswa kelas X OTKP SMK YPK Medan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada siswa yang mengalami *academic burnout*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *academic burnout* ditinjau dari beberapa indikator antara lain kelelahan fisik, keletihan emosional, perasaan rendah diri, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan uji analisis *Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples*. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan antara lain: (1) terdapat perbedaan yang signifikan *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning*. (2) terdapat perbedaan yang signifikan *academic burnout* siswa pada kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan layanan bimbingan kelompok. (3) terdapat perbedaan yang signifikan *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan (*treatment*).

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Self-Regulated Learning*, *Academic Burnout*

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warahmatullah wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT.

Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023”**.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih juga untuk kedua orang tua, Ayah saya Bapak Harjani sulis yang terhebat yang selalu menjaga saya sampai dewasa ini, pahlawan terbaik yang saya punya yang selalu menjadi panutan saya, yang sekalipun tidak pernah saya dengar keluhannya selama saya hidup. Dan untuk perempuan terhebat saya Ibu Hasna Deli wanita yang sangat saya cintai, yang selalu memberikan dukungan, nasihat, serta motivasi dari saya kecil hingga saat ini, yang

mempunyai sabar yang luas untuk menghadapi setiap tingkah laku anak-anaknya. Terimakasih untuk semua perjuangan serta kasih sayang kedua orang tua saya, sebentar lagi in syaa Allah keinginan serta cita-cita kedua orang tua saya akan terwujud dengan menjadikan serta membimbing saya menjadi anak yang berpendidikan yang segera lulus sarjana bertitel S.Pd.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Bapak Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah banyak memberikan arahan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

7. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan
8. Bapak Ricardo Agogo Sirait, ST., M.Si. selaku kepala sekolah dari SMK YPK Medan yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian selama di sekolah.
9. Bapak Dede Dermawan Lenar, S.Pd. selaku guru BK di SMK YPK Medan yang telah banyak membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di sekolah
10. Untuk saudaraku, abang kandungku Prigus Kurniawan, S.Pd yang sudah mendukung dan menyemangati penulis selama mengikuti perkuliahan dan sudah banyak membantu dari segi materi, serta kepada adik kandungku Tegar Al Faqi yang sangat penulis sayangi
11. Untuk keluargaku, Bundaku Lismarnita, S.Pd dan Papaku Harmalis, S.Pd terimakasih karena sudah mendukung dan menyemangati penulis selama mengikuti perkuliahan dan sudah banyak membantu dari segi materi.
12. Untuk sahabat-sahabat teristimewaku Ratih Amara, Ririn Dessy Utami, Hafni Rabbiani, Neng Tias Novitasari, Tria Ifna, Ira Farahdina Aisah, Ayu Hanung Sekar Mawarni, dan Anindya Indrie Ambarsari, Silvia Afifah, terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik
13. Untuk sahabatku Cut Hayati, Rinda Nuzulia, dan Dilvara Frimar Dawilma, terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik penulis
14. Kepada M. Fajrul RS, terimakasih sudah setia bersama sampai saat ini

15. Untuk teman-teman yang sudah menemani saya dari awal perkuliahan yaitu teman-teman BK A PAGI stambuk 2019 semoga kita bisa wisuda sama-sama di tahun 2023 ini

16. Serta saya sangat berterimakasih kepada diri saya sendiri karena sudah sangat kuat dan hebat sampai saat ini sehingga mampu meraih gelar sarjana S1.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aminyarobbal'amin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Medan, Agustus 2023

Penulis,

Girna Deliska Putri
NPM. 1902080051

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II : LANDASAN TEORITIS	11
A. Kerangka Teoritis	11
1. <i>Academic Burnout</i>	11
1.1 Pengertian <i>Academic Burnout</i>	11
1.2 Faktor-Faktor <i>Academic Burnout</i>	12
1.3 Aspek-Aspek <i>Academic Burnout</i>	14
1.4 Proses Terbentuknya <i>Academic Burnout</i>	15
1.5 Upaya Mengatasi <i>Academic Burnout</i>	17
2. Bimbingan Kelompok	18
2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	18
2.2 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok	19
2.3 Teknik-Teknik Layanan Bimbingan Kelompok.....	20
2.4 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	20
2.5 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok	21
2.6 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok	21

3. Teknik <i>Self-Regulated Learning</i>	22
3.1 Pengertian <i>Self-Regulated Learning</i>	22
3.2 Aspek-Aspek Teknik <i>Self-Regulated Learning</i>	24
3.3 Fase-Fase Teknik <i>Self-Regulated Learning</i>	25
3.4 Tahap-Tahap Teknik <i>Self-Regulated Learning</i>	25
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis	27
BAB III : METODE PENELITIAN	29
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
1. Lokasi Penelitian.....	29
2. Waktu Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
C. Variabel Penelitian	31
1. Variabel Penelitian.....	31
2. Metode Penelitian.....	32
3. Desain Penelitian.....	32
D. Defenisi Operasional Variabel	34
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Pengembangan Instrument	37
1. Pedoman Skoring.....	37
2. Pengembangan Kisi-Kisi Instrument <i>Academic Burnout</i>	38
3. Uji Coba Instrument.....	39
G. Teknik Analisis Data	44
1. Deskripsi Data.....	44
2. Pengujian Hipotesis.....	45
H. Perencanaan Penelitian	46
I. Pelaksanaan Penelitian	47

BAB IV : PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	48
A. Gambaran Umum Sekolah	48
B. Deskripsi Hasil Penelitian	53
C. Pengujian Hipotesis.....	62
D. Pembahasan dan Hasil Diskusi Penelitian	68
E. Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Rencana Kegiatan	29
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	30
Tabel 3.3 Sampel Penelitian	30
Tabel 3.4 Desain Penelitian	33
Tabel 3.5 Pedoman Wawancara	36
Tabel 3.6 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrument	38
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrument <i>Academic Burnout</i>	39
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas	41
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas	43
Tabel 3.10 Kategori <i>Academic Burnout</i>	45
Tabel 4.1 Infrastruktur SMK YPK Medan	51
Tabel 4.2 Jumlah Siswa SMK YPK Medan	51
Tabel 4.3 Biaya Sekolah.....	52
Tabel 4.4 Jenis Ekstrakurikuler.....	52
Tabel 4.5 Prestasi Sekolah.....	52
Tabel 4.6 Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gambaran <i>Academic Burnout</i> Kelompok Kontrol	55
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi <i>Pretest-Posttest</i> Variabel <i>Academic Burnout</i> Siswa pada Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 4.8 Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gambaran <i>Academic Burnout</i> Kelompok Eksperimen.....	57
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi <i>Pretest-Posttest</i> Variabel <i>Academic Burnout</i> Siswa pada Kelompok Eksperimen	58

Tabel 4.10 Skor <i>Pretest</i> Masing-Masing Gambaran <i>Academic Burnout</i> Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen	59
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Variabel <i>Academic Burnout</i> Siswa Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	60
Tabel 4.12 Skor <i>Posttest</i> Masing-Masing Gambaran <i>Academic Burnout</i> Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	61
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Variabel <i>Academic Burnout</i> Siswa Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	62
Tabel 4.14 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Perbedaan <i>Academic Burnout</i> Pada Siswa <i>pretest-posttest</i> Kelompok Eksperimen	64
Tabel 4.15 Arah Perbedaan <i>pretest dan posttest Academic Burnout</i> Kelompok Eksperimen	64
Tabel 4.16 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Perbedaan <i>Academic Burnout</i> Pada Siswa <i>pretest-posttest</i> Kelompok Kontrol.....	65
Tabel 4.17 Arah Perbedaan <i>pretest dan posttest Academic Burnout</i> Kelompok Kontrol	66
Tabel 4.18 Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples Academic Burnout</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rancangan Quasi Eksperiment.....	27
Gambar 4.1 Struktur Organisasi SMK YPK Medan.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01	80
Lampiran 02	94
Lampiran 03	102
Lampiran 04	106
Lampiran 05	109
Lampiran 06	114
Lampiran 07	117
Lampiran 08	119
Lampiran 09	120
Lampiran 10	123
Lampiran 11.....	124
Lampiran 12	125
Lampiran 13	126
Lampiran 14	127

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangatlah penting bagi setiap individu. Oleh karena itu pendidikan pada hakikatnya merupakan upaya membentuk manusia yang lebih berkualitas. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Ayat 1 menjelaskan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Di Indonesia, pendidikan menjadi suatu hal yang wajib dijalani oleh seluruh penduduk. Adapun pemerintah telah merancang pendidikan wajib belajar selama 12 tahun pendidikan formal yang meliputi SD, SMP/ sederajat, dan SMA/ sederajat. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mengerucut pula ilmu yang dipelajari. Ketika peserta didik menuju tingkat pendidikan yang lebih tinggi, maka semakin tinggi pula tugas dan tuntutan yang harus dijalani. Era globalisasi yang semakin meluas membuat tuntutan pendidikan saat ini lebih banyak dibanding pendidikan terdahulu. Hal ini dibuktikan dengan perubahan kurikulum yang terjadi serta meningkatnya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada peserta didik yang

membuat siswa menjadi lebih dituntut untuk belajar dan memenuhi standar yang ada.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik. Hakim (dalam Muna, 2020) belajar merupakan kewajiban bagi seluruh manusia, dari manusia itu dilahirkan ke muka bumi tak lepas dari proses belajar. Begitupun belajar dalam pendidikan formal, seperti dalam ruang lingkup lembaga sekolah, siswa dituntut untuk memenuhi standar kompetensi yang diselenggarakan oleh lembaga tersebut. Karena banyaknya tuntutan belajar, siswa mengalami hambatan-hambatan dalam proses belajar diantaranya yaitu *burnout*.

Burnout lazim diukur dalam konteks pekerjaan karena dampaknya yang dianggap sangat merugikan terhadap kinerja karyawan. Namun demikian, *burnout* juga sangat mungkin terjadi dalam konteks sekolah dan pendidikan formal lainnya. Hal ini kadang-kadang para pelajar menerima beban belajar yang cukup berat dan dapat memberikan tekanan kepada mereka sebagaimana beban pekerjaan yang dapat menjadi *stressor* bagi para karyawan atau pelaku dunia kerja lainnya. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian Salmela-Aro, Kiuru dan Nurmi, 2008 dan Salmela-Aro, Kiuru, Pietikinen, & Jokela, 2008 (dalam Rahman, 2020) yang menemukan fenomena *burnout* tersebut dalam *setting* sekolah menengah.

Academic Burnout dialami oleh individu (siswa) dalam bersekolah yang ditandai dengan adanya kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan perasaan rendah diri. Siswa yang mengalami *burnout* belajar menganggap dirinya sudah tidak mampu mengikuti pelajaran yang sedang diajar oleh gurunya di kelas dan

melakukan aktivitas lain untuk menutupi rasa bosannya seperti mengobrol di kelas, tidur, bermain *gadget*, sering keluar masuk kelas, dan kegiatan lainnya yang mengganggu proses belajar.

Ada dua faktor yang menyebabkan munculnya *burnout*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri anak tersebut, yaitu kondisi fisik dan psikis yang lelah, tidak adanya motivasi untuk berprestasi, dan sebagainya. Adapun faktor eksternal disebabkan oleh adanya pengaruh dari pihak luar anak, misalnya bosan dengan metode mengajar guru dalam kelas, ketidakcocokan dengan teman, atau orang tua yang selalu menuntut lebih pada anak (Lesmana, 2022).

Kondisi *burnout* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi para pelajar. Penelitian Duru & Balkis, 2014 dan Uludag & Yaran, 2013 (dalam Rahman, 2020) menunjukkan bahwa *burnout* berhubungan secara negatif dengan prestasi akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi *burnout* seorang pelajar, maka semakin rendah prestasi yang dicapainya. Dampak dari perilaku *burnout* juga ditunjukkan dengan adanya perasaan-perasaan yang mudah bosan, mudah jenuh, mudah merasa malas terhadap pekerjaan ataupun aktivitas belajar yang dilakukan, sehingga akan mempengaruhi produktifitas kerjanya atau belajarnya dan akan membuat semangatnya luntur dalam menghadapi pembelajaran di sekolah. Dalam kondisi kejenuhan belajar tidak dapat dihindari bahwa siapa saja baik itu laki-laki maupun perempuan pasti akan mengalami *burnout*. Hal tersebut didukung dan dibuktikan dengan hasil penelitian (Trisnawati, 2020), dengan judul “Gambaran Perilaku *Burnout* Di SMP Negeri 2 Pedamaran”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dampak *burnout* terhadap siswa adalah sangat tinggi (ST) 40%,

tinggi (T) 45%, sedang (S) 10%, rendah (R) 5%, sedangkan sangat rendah (SR) 0% tidak ada. Jadi dapat didefinisikan bahwa dampak dari *burnout* ini sangat mempengaruhi nilai akademik siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMK YPK Medan, adanya siswa yang mengalami *academic burnout*. Siswa merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang di peroleh dari belajar tidak ada kemajuan. Salah satu kendala *academic burnout* yang di tandai dengan wujud dari perubahan berupa kelelahan fisik, kelelahan emosional, hilangnya motivasi, dan perasaan rendah diri. Hal tersebut dapat mengakibatkan prestasi dan nilai belajar siswa menurun. Mengingat dampak-dampak negatif tersebut, pengukuran psikologis terhadap *burnout* di lembaga pendidikan sangat diperlukan dalam rangka identifikasi awal sehingga pihak-pihak terkait seperti kedudukan guru BK (Bimbingan dan Konseling) dapat melakukan pencegahan atau pengentasan yang diperlukan.

Bimbingan dan Konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri (Tohirin, 2008). Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu dalam mencapai tugas-tugas perkembangan sehingga individu dapat mengembangkan bakat, potensi, minat yang dimiliki dan pada akhirnya dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Bimbingan dan konseling memiliki beberapa layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mencegah terjadinya *academic burnout*, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Untuk itu dalam membantu permasalahan

siswa tersebut maka dalam penelitian ini memberikan alternatif dengan memberikan layanan Bimbingan Kelompok (BKp).

Menurut (Tohirin, 2008), “bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”. Sedangkan menurut Daryanto, Farid (2015), “bimbingan kelompok yaitu bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok.

Keunggulan dari layanan bimbingan kelompok ini sendiri adalah layanan yang termasuk paling disukai oleh peserta didik di sekolah dan dapat mencegah terjadinya permasalahan pada siswa dengan membahas topik tugas maupun topik bebas pada saat dilakukannya kegiatan BKp. Layanan BKp menjadi paling disukai salah satunya dikarenakan topik yang dibahas dalam layanan ini sangat menarik untuk dibahas, seperti diantaranya: (1) cara bergaul, (2) motivasi belajar, (3) mengenal diri, dan lain sebagainya. Keunggulan bimbingan kelompok juga dapat menciptakan pandangan positif kepada diri sendiri dengan adanya perasaan lebih bahagia, lebih baik, tenang, nyaman, serta menurunkan tingkat stress yang dialami oleh siswa akibat tugas dan beban belajar yang cukup banyak ataupun karena persoalan lain yang harus dihadapinya. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian (Ridhani, 2019), dengan judul “Pengembangan Need Assesment Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Teknologi Informasi”.

Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus di wujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan

dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan salah satunya memberikan layanan dengan teknik *Self-Regulated Learning* (regulasi diri dalam belajar). (Muna, 2013) menyatakan untuk mereduksi (mengurangi) tingkat kejenuhan belajar siswa harus mampu mengatur sendiri proses belajarnya, sehingga siswa membutuhkan *self-regulated learning* dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Setiawan (2020), dengan judul “Penerapan Teknik *Self-Regulated Learning* Dalam Mereduksi Tingkat *Academic Burnout* Siswa di Sekolah MAN 1 Watansoppeng”. Ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap kejenuhan belajar setelah dilaksanakan dengan penerapan teknik *self-regulated learning* sehingga mengalami penurunan dengan kategori “sedang” setelah diberi teknik *self-regulated learning*. Jadi dapat didefinisikan bahwa penerapan Teknik *self-regulated learning* sangat efektif untuk dapat mereduksi serta mencegah terjadinya *academic burnout* pada siswa.

Menurut Chin (Kristiyani, 2016) *self-regulated learning* merupakan suatu proses di mana siswa melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognisi meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi. Strategi metakognisi meliputi merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi. Strategi motivasional meliputi menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi intrinsik, melakukan penghargaan terhadap diri sendiri, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan.

Pintrich; Schunk, (Kristiyani, 2016:16) siswa yang memiliki kapasitas *self-regulated learning* tidak diarahkan oleh orang lain ketika belajar, tetapi secara mandiri menilai kondisi tugas akademik, menetapkan tujuan untuk menguasai

tugas-tugas dan menggunakan strategi-strategi untuk menyelesaikan tugas. Siswa yang meregulasi diri dalam belajar tidak menerima lingkungan secara pasif apa adanya, tetapi berusaha untuk mengontrol dan mengubah lingkungan, pemikiran, dan perilaku mereka dengan membuat rencana tindakan untuk mencapai penguasaan tugas. Artinya, tujuan belajar menjadi fokus utama, sehingga kondisi lingkungan di sekitar perlu dikontrol dan diubah sedemikian rupa hingga dapat mengakomodasi pencapaian tujuan tersebut.

Berdasarkan pengertian di atas, *self-regulated learning* dapat didefinisikan sebagai keterlibatan proaktif dalam perilaku belajar seseorang di mana siswa mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk digerakkan secara sistematis dengan berorientasi pada pencapaian tujuan siswa itu sendiri dalam belajar.

Dengan Teknik *self-regulated learning* ini siswa dapat meregulasi diri dalam belajar sehingga aspek *burnout* belajar seperti keletihan emosi, sikap sinis, dan menurunnya keyakinan akademik bisa direduksi. Maka penting untuk diteliti teknik *self-regulated learning* sebagai suatu teknik konseling yang membangun proses mental atau dinamika psikologi belajar mandiri yang dapat mereduksi *burnout* belajar pada diri siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023”**.

B. Identifikasi Masalah

Dalam melakukan penelitian dan kajian, identifikasi masalah mengacu pada semua masalah dari rumusan masalah saat ini. Beberapa identifikasi masalah diantaranya, yaitu sebagai berikut.

1. Siswa mengalami kelelahan fisik seperti ditandai dengan sering sakit kepala, sakit otot punggung karena kegiatan belajar yang dilakukan terus menerus, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, dan susah tidur.
2. Siswa mengalami kelelahan emosional yang ditunjukkan dengan kejenuhan, sering merasa lelah, mudah tersinggung, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan dan energi yang rendah, rasa letih, dan lemah.
3. Perasaan rendah diri seperti ketidakpuasan siswa terhadap diri sendiri dan menilai rendah pada dirinya sendiri.
4. Masih kurangnya penggunaan teknik-teknik dalam layanan bimbingan kelompok.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak melebar dan lebih terfokus dalam mencapai tujuan, maka perlu adanya batasan masalah yakni peneliti membatasi permasalahan pada “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X OTKP SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023”.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah sebagaimana yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana perbedaan keefektifan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*?
2. Bagaimana perbedaan keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen?
3. Apakah ada perbedaan keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi *burnout* belajar siswa?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan keefektifan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*.
2. Untuk mengetahui perbedaan keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi *burnout* belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi *academic burnout* pada siswa kelas X OTKP SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa serta dapat mengurangi *academic burnout* siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk membantu mengurangi *academic burnout* bagi peserta didik di sekolah dengan memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi dalam rangka pengembangan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-regulated learning*.

c. Bagi Guru BK

Penelitian ini bisa dimanfaatkan menjadi saran bagi guru, khususnya yang memberi bimbingan serta konseling dalam membantu peserta didik mengatasi masalah, khususnya persoalan yang melibatkan belajar siswa seperti mengurangi *burnout* dalam belajar.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk terjun ke lapangan secara langsung untuk dapat membantu mengurangi *academic burnout* siswa dengan teknik *self-regulated learning* melalui layanan bimbingan kelompok.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. *Academic Burnout*

1.1 Pengertian *Academic Burnout*

Burnout pertama kali dikenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1970-an di Amerika Serikat. Dalam istilah psikologi, *burnout* digambarkan dengan kondisi atau perasaan kelesuan akibat tuntutan yang membebani tenaga dan kemampuan seseorang. *Burnout* merupakan suatu kumpulan gejala fisik, psikologis dan mental yang bersifat destruktif akibat dari kelelahan kerja yang bersifat monoton dan menekan.

Burnout lazim diukur dalam konteks pekerjaan karena dampaknya yang dianggap sangat merugikan terhadap kinerja karyawan. Namun demikian, *burnout* juga sangat mungkin terjadi dalam konteks sekolah dan pendidikan formal lainnya. Hal ini kadang-kadang para pelajar menerima beban belajar yang cukup berat dan dapat memberikan tekanan kepada mereka sebagaimana beban pekerjaan yang dapat menjadi *stressor* bagi para karyawan atau pelaku dunia kerja lainnya.

Burnout dalam bidang akademik atau sekolah disebut dengan *academic burnout*. *Academic burnout* adalah perasaan lelah karena adanya tuntutan studi pada tugas sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa merasa jenuh ketika belajar. Menurut Al-Qawiy (dikutip Deliati, 2018)) menjelaskan bahwa *burnout* adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Hakim (dikutip Deliati, 2018) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa

bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar

Burnout merupakan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi karena stress yang diderita dalam jangka waktu yang lama, didalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi (Lesmana, 2022). Sedangkan menurut Scahufeli dkk., (dalam Deliati, 2018) *burnout* yang terjadi di kalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat didefinisikan bahwa *academic burnout* adalah dimana kondisi emosional dan fisik seseorang yang tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru karena tekanan sangat mendalam yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas dalam belajar.

1.2 Faktor-Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Faktor-faktor yang menyebabkan *academic burnout* menurut Syah (dalam Deliati, 2018) yaitu:

- 1) Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
- 2) Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung. Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi belajar begitu pula dengan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kejenuhan belajar.

- 3) Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik, sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang, begitupun sebaliknya.
- 4) Konflik. Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru maupun teman.
- 5) Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar, gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh.

Mengerjakan sesuatu karena terpaksa, tidak ada minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan *burnout* pada pelajaran itu. Selain daripada faktor yang disebutkan oleh Syah adapaula beberapa faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar.

Menurut Hakim (dikutip Deliati, 2018) faktor penyebab kejenuhan belajar adalah:

- 1) Cara atau metode yang tidak bervariasi
- 2) Belajar hanya ditempat tertentu
- 3) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
- 4) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan
- 5) Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Berdasarkan dari beberapa faktor diatas bahwa lingkungan belajar sekaligus metode pembelajaran dapat menyebabkan *burnout* dalam belajar. Lingkungan belajar yang kurang nyaman serta metode pembelajaran yang monoton dapat menyebabkan kejenuhan belajar begitu pula sebaliknya, lingkungan belajar yang

nyaman dan metode pembelajaran yang bervariasi dapat membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan.

1.3 Aspek-Aspek *Academic Burnout*

Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter (dalam Muna, 2013) mengemukakan bahwa *burnout* mempunyai tiga aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

- 1) Keletihan emosi (*exhaustion*), ditandai dengan tidak bergairah, mudah menyerah, merasa bosan, merasa gagal dalam belajar, dan mudah cemas.
- 2) Depersonalisasi (*cynicism*), ditandai dengan tidak mengerjakan tugas, bolos sekolah, kehilangan ketertarikan pada pelajaran, dan berfikir negatif terhadap guru.
- 3) Menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*), ditandai dengan merasa rendah diri, merasa tidak kompeten, merasa tidak berprestasi, dan mempunyai motivasi yang rendah dalam belajar.

Menurut Salmela, (2010) yang menyebutkan aspek-aspek *academic burnout* ada tiga yaitu, diantaranya:

- 1) Kelelahan, yakni mengacu kepada perasaan ketegangan, terutama kelelahan kronis yang disebabkan dari pekerjaan atau tugas-tugas sekolah yang berlebih.
- 2) Sinisme, yakni terdiri dari perasaan acuh tak acuh atau sikap tidak peduli terhadap sekolah secara keseluruhan, terhadap minat dalam suatu pekerjaan sekolah, dan tidak melihat sekolah sebagai sesuatu yang bermakna.

- 3) Menurunnya efikasi diri, mengacu kepada berkurangnya perasaan kompetensi, ketidakinginan untuk menjadi sukses, dan berkurangnya keinginan untuk berprestasi di sekolah.

Menurut Maharani, (2019: 19) aspek *burnout* belajar dapat dilihat melalui beberapa area diantaranya:

- 1) Kelelahan, baik secara fisik, mental, maupun emosional, ditandai dengan sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, insomnia, merasa tidak bahagia, rendah diri, pesimis, tertekan, gelisah, frustrasi, mudah tersinggung, mudah putus asa, dan mudah marah.
- 2) Depersonalisasi atau *sinisme*, ditandai dengan sikap murung, acuh tak acuh, perasaan tidak ingin menolon, rasa enggan dan malas dalam kegiatan akademik.

1.4 Proses Terbentuknya *Academic Burnout*

Terbentuknya *burnout* belajar yang dialami individu melalui beberapa tahapan. Freudenber & Utara (dalam Mubarok, 2018: 16-17) menjabarkan 12 tahap yang mendasari terbentuknya *burnout* yaitu sebagai berikut:

- 1) Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya.
- 2) Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan agar orang lain tidak lari dari dirinya.

- 3) Terlalu kerasnya mereka bekerja. Hal ini membuat individu mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur, dan bersantai ria dengan keluarga dan teman-teman.
- 4) Munculnya gejala-gejala fisik pada individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- 5) Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekat.
- 6) Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.
- 7) Mengisolasi diri atau menari diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja.
- 8) Mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- 9) Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi “mesin” orang lain.
- 10) Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa yang membuat individu mulai melakukan pelarian dengan berbagai macam hal mulai dari seks bebas, merokok, minum-minuman keras, dan hal-hal negative lainnya.

- 11) Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulian, keputusasaan, kelelahan, dan mengabaikan masa depan.
- 12) Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba melarikan diri dari hal tersebut yang terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.

1.5 Upaya Mengatasi *Academic Burnout*

(Lesmana, 2022) mengemukakan upaya yang dilakukan oleh sekolah untuk mengatasi *burnout* dalam belajar, diantaranya:

- 1) Mendorong guru untuk menggunakan strategi, pendekatan, metode dan media pembelajaran yang bervariasi sehingga tidak menimbulkan kejenuhan dalam belajar.
- 2) Melakukan istirahat sejenak dan menganjurkan siswa untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran cukup.
- 3) Melakukan penjadwalan Kembali jam-jam dari hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- 4) Mengubah atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- 5) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
- 6) Siswa didorong untuk berbuat nyata (tak menyerah/tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

- 7) Menyampaikan informasi manfaat dari belajar. Belajar yang dilakukan pasti ada manfaatnya. Dengan belajar, maka bisa memperoleh ilmu pengetahuan, bisa menambah teman mempererat tali silaturahmi, menambah wawasan dan pengalaman hidup. Singkatnya, manfaat belajar yaitu untuk persiapan masa depan yang lebih cerah semakin tahu manfaat belajar, akan semakin bersemangat untuk belajar dan menghilangkan kejenuhan.
- 8) Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kreatif. Suatu pekerjaan yang dilakukan dengan perasaan senang akan menimbulkan senang. Begitu juga dengan kegiatan belajar, apabila suasananya menyenangkan, maka akan memiliki gairah dan semangat untuk belajar. Lama kelamaan perasaan jenuh akan terkikis dan hilang. Di samping itu, selama melakukan kegiatan belajar, kita atau siswa juga harus kreatif. Belajar dengan kreatif akan menimbulkan keasyikan dan kepuasan pribadi sehingga jauh dari perasaan jenuh atau dosen.

2. Bimbingan Kelompok

2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan bimbingan konseling yang diberikan di sekolah yang merupakan bagian dari pola 17 plus bimbingan konseling yang berupa Teknik-teknik yang bertujuan untuk membantu siswa yang dilakukan oleh guru BK/Konselor melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh siswa.

Menurut Sukardi (dalam Pranoto, 2016) mengemukakan layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Prayitno (dikutip Hanan, 2017) menyatakan bimbingan kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok. Juntika (dalam Hanan, 2017) menambahkan bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah Pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

2.2 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok yang dikutip dari (Pranoto, 2016) diantaranya yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok, yaitu sebagai pengontrol proses kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan.
- 2) Anggota kelompok, merupakan sekumpulan orang yang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan dipimpin oleh seorang konselor atau guru bimbingan konseling yang profesional serta memiliki tujuan yang sama antar anggota kelompok

2.3 Teknik-Teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Penggunaan Teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai beberapa fungsi yaitu selain dapat memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana bimbingan menjadi terbangun dengan adanya dinamika kelompok. Ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok, seperti yang diungkapkan oleh Romlah (dikutip Pranoto, 2016) yaitu:

- 1) Teknik permainan peran (*role playing*)
- 2) Diskusi kelompok
- 3) Teknik *problem solving*
- 4) Teknik pemberian informasi
- 5) Permainan *out bound*

2.4 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Kesuksesan bimbingan kelompok sangat sangat dipengaruhi sejauh mana tujuan yang akan dicapai dalam layanan kelompok yang diselenggarakan. Menurut Prayitno (dalam Pranoto, 2016), tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok secara umum yaitu bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Suasana kelompok yang berkembang dapat merupakan tempat bagi siswa untuk memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi teman-temannya untuk kepentingan pemecahan masalah.

Layanan bimbingan kelompok dilakukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan hubungan kerjasama dalam kelompok serta dapat membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi serta mendorong siswa untuk

dapat mengembangkan sikap yang dapat menunjang perkembangan pribadi yang lebih baik.

2.5 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap perkembangan kelompok dalam bimbingan melalui pendekatan kelompok sangat penting yang pada dasarnya tahapan perkembangan kegiatan bimbingan kelompok sama dengan tahapan yang ada pada layanan konseling kelompok. Prayitno (dalam Pranoto, 2016) menjelaskan bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran.

2.6 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dalam pelaksanaannya memiliki beberapa manfaat menurut Sukardi (dalam Pranoto, 2016) manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan kesempatan untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
- 2) Dapat memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang dibicarakan.
- 3) Dapat menumbuhkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan yang berhubungan dengan hal-hal yang sedang dibicarakan dalam kelompok.
- 4) Dapat Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dapat mendukung yang baik.

- 5) Mampu melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung membuahkan hasil sebagaimana yang telah disepakati dalam kelompok pada program yang telah direncanakan bersama.

Sehingga secara umum dapat dijelaskan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk melatih siswa dapat hidup secara berkelompok dan dapat menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain serta dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi dengan teman sebaya dan guru bimbingan konseling.

3. Teknik *Self-Regulated Learning*

3.1 Pengertian *Self-Regulated Learning*

Menurut Slavin (dalam Kristiyani, 2016) *Self-Regulated Learning* merupakan suatu konsep yang penting dalam teori belajar kognitif sosial yang mendasarkan pada banyak prinsip-prinsip belajar perilaku tetapi memberi perhatian besar pada dampak tanda-tanda pada perilaku dan pada proses mental internal serta menekankan dampak pikiran terhadap tindakan dan tindakan terhadap pikiran. Secara internal, *self-regulated learning* mensyaratkan sejumlah proses internal dasar seperti memori, perhatian, kapasitas untuk mengatasi gangguan terhadap apa yang sedang dilakukan, dan kemampuan untuk memonitor keberhasilan dan atau kegagalan terkait dengan apa yang sedang dilakukan (Bukatko & Daehler, 2012).

Self-regulated learning bukanlah suatu kemampuan mental atau keterampilan performansi akademik, tetapi merupakan proses pengarahan diri di

mana siswa mengubah kemampuan mental mereka ke dalam keterampilan akademik. Zimmerman (dalam Kristiyani, 2016) mengemukakan bahwa belajar dipandang sebagai suatu aktivitas di mana siswa melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri secara proaktif, yaitu memiliki kesadaran penuh akan kekuatan dan kelemahan mereka untuk secara personal menetapkan tujuan belajar dan membuat strategi-strategi sendiri dalam mengerjakan tugas-tugas belajar. Kegiatan meregulasi pikiran dan proses belajar dalam *self-regulated learning* membutuhkan pengetahuan metakognitif. Woolfolk (Kristiyani, 2016) tiga keterampilan penting yang harus dikuasai untuk itu adalah keterampilan membuat perencanaan, memonitor, dan mengevaluasi. Dengan kata lain, *self-regulated learning* merupakan penggabungan antara keterampilan dan kemauan dalam diri seseorang.

Zimmerman dan Schunk (Kristiyani, 2016:13) menyatakan bahwa siswa yang memiliki *self-regulated learning* dicirikan dengan keaktifannya untuk berpartisipasi dalam proses belajar mereka sendiri secara metakognitif, motivasional, dan perilaku. Partisipasi aktif secara metakognitif memiliki arti bahwa siswa merencanakan, menyusun, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sesuai kebutuhan selama proses belajar. Partisipasi secara motivasional berarti siswa secara intrinsik termotivasi untuk belajar dan memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya untuk belajar. Dari sudut pandangan perilaku, siswa yang memiliki *self-regulated learning* akan menetapkan, Menyusun, dan memilih untuk berpartisipasi dalam lingkungan sosial dan fisik yang mendukung proses belajar mereka.

3.2 Aspek-Aspek Teknik *Self-Regulated Learning*

Pengaturan diri dalam belajar yang diterapkan dalam *self-regulated learning*, mengharuskan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademiknya. menurut Zimmerman (dalam Setiawan, 2020) terdapat beberapa aspek *self-regulated learning* sebagai berikut:

1) Metakognitif

Komponen metakognitif meliputi merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisir, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Komponen ini memungkinkan siswa menyadari kondisi diri, menyadari pengetahuan yang dimiliki, dan mampu menentukan pendekatan belajar sendiri.

2) Kognisi

Kognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan atau mengatur dirinya dalam proses pembelajaran hingga melakukan evaluasi dalam aktivitas belajarnya.

3) Motivasi

Suatu pendorong dalam diri individu dan bermanfaat sebagai kebutuhan dasar untuk selalu melibatkan kemauan dalam mengerjakan aktivitas belajarnya.

4) Perilaku

Usaha pada diri individu untuk merencanakan proses belajarnya dan mampu memanfaatkan lingkungan yang ada agar tercipta lingkungan yang mendukung kegiatan belajar.

3.3 Fase-Fase Teknik *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan perspektif sosial kognitif yang dikemukakan oleh Zimmerman (Setiawan, 2020), proses *self-regulation* digambarkan dalam tiga fase perputaran: fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), dan *self-reflection* (proses evaluasi). Ketiga fase tersebut sama dengan *self-regulated learning*.

Fase *forethought* berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan juga meliputi proses dalam menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Fase *performance or volitional control* meliputi proses-proses yang terjadi selama seseorang bertindak dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada fase sebelumnya. Fase *self-reflection* meliputi proses yang terjadi setelah seseorang melakukan upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dan pengaruh dari respon (*feedback*) terhadap pengalamannya yang kemudian akan memberikan pengaruh pada fase *forethought* dalam menetapkan tujuan dan langkah-langkah yang harus dilaksanakannya. Ketiga fase tersebut terus menerus berulang dan membentuk suatu siklus.

3.4 Tahap-Tahap Teknik *Self-Regulated Learning*

Dalam menerapkan kemampuan mengarahkan diri pada situasi belajar, Zimmerman & Martinez-pons (dalam Setiawan, 2020) mengemukakan suatu model dalam bentuk siklus meliputi: 1) Evaluasi diri, monitoring, 2) menentukan tujuan dan perencanaan strategi, 3) memonitor penerapan strategi dan, 4) memonitor hasil strategi keempat strategi ini saling terkait satu sama lain. Dengan pemberdayaan

fungsi *self-regulated learning* tujuan belajar dapat tercapai secara efisien sehingga memungkinkan seluruh potensi siswa berkembang secara optimal.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian (Trisnawati, 2020), dengan judul “Gambaran Perilaku *Burnout* Di SMP Negeri 2 Pedamaran”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dampak *burnout* terhadap siswa adalah sangat tinggi (ST) 40%, tinggi (T) 45%, sedang (S) 10%, rendah (R) 5%, sedangkan sangat rendah (SR) 0% tidak ada. Jadi dapat didefinisikan bahwa dampak dari *burnout* ini sangat mempengaruhi nilai akademik siswa di sekolah.
2. Penelitian Setiawan (2020), dengan judul “Penerapan Teknik *Self-Regulated Learning* Dalam Mereduksi Tingkat *Academic Burnout* Siswa di Sekolah MAN 1 Watansoppeng”. Ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap kejenuhan belajar setelah dilaksanakan dengan penerapan teknik *self-regulated learning* sehingga mengalami penurunan dengan kategori “sedang” setelah diberi teknik *self-regulated learning*. Jadi dapat didefinisikan bahwa penerapan Teknik *self-regulated learning* sangat efektif untuk dapat mereduksi serta mencegah terjadinya *academic burnout* pada siswa.

C. Kerangka Konseptual

Menurut (Sugiyono, 2018) “Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”. Dalam proses belajar mengajar pasti akan mengalami yang namanya kejenuhan dalam belajar seperti adanya siswa yang

mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan rendah diri. Dengan banyaknya fenomena yang dialami dan hampir setiap siswa, dengan itu peneliti akan melakukan penelitian yaitu “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas XI SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023”.



Gambar 2.1 Rancangan Quasi Eksperiment

Keterangan:

X : Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning*

Y : Mereduksi *Academic Burnout*

D. Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2018: 99) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empirik.

Hipotesis penelitian ini yaitu Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan.

Dari uraian kerangka konseptual di atas, maka dalam hipotesis penelitian ini adalah:

- H₀ : Tidak terdapat penurunan *academic burnout* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*
- H₁ : Terdapat penurunan *academic burnout* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

SMK YPK berlokasi di Jl. Sakti Lubis Gg Pegawai No. 8, Medan, Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah dimulai dari bulan Desember sampai dengan bulan Juli 2023. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.1 Jawal Rencana Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Bulan/Minggu																															
		Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni, Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Melakukan observasi dan wawancara awal ke sekolah	■	■																														
2	Mengolah data hasil			■	■																												
3	Kajian penelitian					■																											
4	Pengajuan Judul							■	■	■	■																						
5	Bimbingan Proposal									■	■	■	■																				
6	Seminar Proposal													■																			
7	Pelaksanaan Riset																					■	■	■	■								
9	Bimbingan Skripsi																											■	■				
10	Siding Meja Hijau																														■		

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018:130) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	X OTKP	30
Jumlah		30

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X OTKP SMK YPK Medan, sehingga populasinya hanya berjumlah 30 siswa.

2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut (Sugiyono, 2018) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili)”.

Table 3.3 Sampel Penelitian

No.	Kelas	Populasi	Sampel	
			Eksperimen	Kontrol
1	X OTKP	30	10	10
Jumlah		30	10	10

Sumber: Data Siswa SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2018) “*Purposive Sampling* adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Adapun karakteristik siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah:

- a. Siswa yang mengikuti *pretest* berjumlah 10 siswa.
- b. Siswa yang mengikuti *posttest* berjumlah 10 siswa.
- c. Siswa bersedia mengikuti proses *treatment* yang telah dirancang oleh peneliti.

Teknik sampling merupakan Teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai Teknik sampling non probability sampling.

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Pengertian variabel penelitian menurut (Sugiyono, 2018) “Variabel penelitian adalah salah satu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini ada dua variabel yang dapat didefinisikan secara operasional yaitu variabel independen (bebas) yaitu X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

- a. Variabel X: Layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning*
- b. Variabel Y: *Academic Burnout*

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan *replicable*/dapat diulang.

Menurut (Sugiyono, 2018) “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2018) “metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan”. Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

3. Desain Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*). Adapun quasi eksperimen atau eksperimen semu merupakan salah satu bentuk desain eksperimen yang dikembangkan dari *true experimental design*. Desain ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2016). Peneliti menggunakan desain penelitian

yang berbentuk *pretest-posttest control group design* menggunakan satu jenis perlakuan.

Berikut bagan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian menurut (Sugiyono, 2016).

Tabel 3.4. Desain Penelitian

Group	Pretest	Variabel Bebas (X)	Posttest
KE	Y₁	X₁	Y₁
KK	Y₁	X₂	Y₂

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X₁ : Perlakuan dengan teknik *self-regulated learning*

X₂ : Perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*

Y₁ : *Pretest* dan angket

Y₂ : *Posttest* dan angket

Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan *pretest* dan angket sebelum diberikan perlakuan, agar mampu melihat kedua kelompok yang mengalami *academic burnout*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu dengan menggunakan teknik *self-regulated learning* sedangkan kelompok kontrol hanya menggunakan layanan bimbingan kelompok. kemudian dilanjutkan *posttest* dengan soal yang sama disertai pemberian perlakuan. Hasil angket *academic burnout* dan

hasil tes dianalisis menggunakan uji prasyarat analisis dengan bantuan SPSS versi 26.0.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat didefinisikan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

D. Definisi Operasional Variabel

Guna untuk menghindari kesalahan dan mengarahkan penelitian ini untuk mencapai tujuannya maka dilihat penjelasan mengenai definisi operasional berikut:

1. Variabel Bebas (X): Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning*

Layanan Bimbingan Kelompok adalah proses layanan yang membantu siswa dalam mencegah timbulnya masalah pada siswa melalui dinamika kelompok. Teknik *self-regulated learning* adalah pembelajaran mandiri atau meregulasi diri dalam belajar di mana siswa mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk digerakkan secara sistematis dengan berorientasi pada pencapaian tujuan siswa itu sendiri dalam belajarnya.

Indikator materi layanan bimbingan kelompok yaitu:

- a. Pertemuan I : *Pre-test* (sebelum), pendahuluan/pemberian layanan bimbingan kelompok dan pemberian informasi tentang *academic burnout*
- b. Pertemuan II : Evaluasi diri dan monitoring + teknik *self-regulated learning*
- c. Pertemuan III : Menentukan tujuan dan perencanaan strategi

- d. Pertemuan IV : Memonitor penerapan strategi
- e. Pertemuan V : Memonitor hasil strategi
- f. Pertemuan VI : Evaluasi + *Post-test* (sesudah)

2. Variabel Terikat (Y): *Academic Burnout*

Academic burnout adalah suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktifitas belajar. *Burnout* dalam penelitian ini mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu (a) cara atau metode yang tidak bervariasi, (b) belajar hanya ditempat tertentu, (c) suasana belajar yang tidak berubah-ubah, (d) kurang aktifitas rekreasi atau hiburan, dan (e) adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. *Academic burnout* dalam penelitian ini juga mencakup aspek-aspek *burnout* belajar yaitu (a) kelelahan emosional siswa, (b) kelelahan mental, (c) menurunnya motivasi, dan (d) perasaan rendah diri siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah alat penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan data atau informasi yang berhubungan dengan penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi (dalam Sugiyono, 2018) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dengan berbagai biologis dan psikologis. Metode observasi ini digunakan untuk

mengumpulkan data terkait siswa yang mengalami *academic burnout* pada kelas X OTKP SMK YPK Medan.

2. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dua orang secara tatap muka untuk membahas suatu topik tertentu (Sugiyono, 2016). Data yang diperoleh dengan cara tanya jawab dengan guru wali kelas X OTKP dan guru BK SMK YPK Medan untuk memperoleh data-data yang diperlukan oleh peneliti. Berikut pedoman wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

Tabel 3.5. Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana tingkat <i>academic burnout</i> yang dialami siswa pada kelas X OTKP ini?	<i>Burnout</i> belajar pada siswa di kelas X OTKP ini sebagian besar sangat dirasakan dan dialami oleh siswa ketika menghadapi kegiatan belajar mengajar di kelas.
2	Apa yang menjadi faktor penyebab <i>burnout</i> belajar pada siswa?	Faktor penyebab <i>burnout</i> ini terjadi karena kurangnya kesiapan siswa dalam menghadapi pembelajaran di sekolah dan siswa tidak mengatur cara belajarnya dengan baik dan efektif sehingga ketika menghadapi pembelajaran siswa sering merasa jenuh.
3	Apa tindakan bapak saat melihat siswa di kelas yang mengalami <i>academic burnout</i> ?	Sebagai seorang guru, yang saya lakukan adalah hanya mengarahkan dan menegur siswa jika mereka sering bermain dan tidak fokus

		ketika pembelajaran sedang berlangsung.
--	--	---

3. Angket

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket/kuisisioner. Menurut (Sugiyono, 2018) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

F. Pengembangan Instrumen

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini maka dikembangkan alat pengumpulan data berupa instrument skala likert yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan *academic burnout* pada siswa sebelum dan sesudah dilakukannya proses layanan bimbingan kelompok.

1. Pedoman Skoring

Instrument ini disusun dengan menggunakan suatu pemilihan alternatif jawaban. (Yusuf, 2013) menjelaskan bahwa pemilihan alternatif jawaban yaitu menentukan lima, tujuh, Sembilan atau sebelas alternatif jawaban. Alternatif jawaban ini harus mudah dipahami dan harus sesuai dengan pernyataan. Instrument yang digunakan adalah angket skala ordinal yang berpedoman pada skala likert. Menurut (Sugiyono, 2018) “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi, seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti,

yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Angka skala likert ini menggunakan 5 alternatif jawaban dalam bentuk skor yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.6 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

No.	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		<i>Favorable</i> (Pernyataan Positif) (+)	<i>Unfavorable</i> (Pernyataan Negatif) (-)
1	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2	Sesuai (S)	4	2
3	Kurang Sesuai (KS)	3	3
4	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

2. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen *Academic Burnout*

Instrumen *academic burnout* dikembangkan oleh peneliti didasarkan pada teori yang bertujuan untuk mengukur tingkat *academic burnout* yang dialami siswa. Pengembangan instrument tersebut adalah dengan membuat kisi-kisi variabel, sub variabel menjadi indikator dan selanjutnya menyusun aspek yang telah di ukur untuk diuraikan menjadi butir-butir pernyataan dalam instrument, kemudian selanjutnya ditentukan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Pembuatan kisi-kisi instrument berdasarkan teori pada masing-masing variabel
- 2) Membuat indikator masing-masing variabel
- 3) Penyusunan butir-butir pernyataan, kemudian melakukan analisis rasional untuk melihat kesesuaian masing-masing butir dengan indikator variabel serta ketetapan menyusun butir instrument terhadap aspek-aspek yang akan diteliti.

Tabel 3.7. Kisi-Kisi Instrumen Academic Burnout

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Academic Burnout (Maslach dan Leiter)	Kelelahan emosi (<i>exhaustion</i>)	1. Tidak bergairah	6,13	18
		2. Mudah menyerah		2
		3. Merasa bosan	19,24	
		4. Merasa gagal dalam belajar	21	22,33
		5. Mudah cemas		
	Depersonalisasi (<i>cynicism</i>)	1. Tidak mengerjakan tugas	1,5,9,15	12,14
		2. Bolos sekolah		11
		3. Kehilangan ketertarikan pada Pelajaran	3,4,7,10	17
		4. Berpikir negatif terhadap guru	16	
	Menurunnya keyakinan akademik (<i>reduced academic efficacy</i>)	1. Merasa rendah diri	31	25
		2. Merasa tidak kompeten	27,28	29
		3. Merasa tidak berprestasi	23	20
		4. Mempunyai motivasi belajar yang rendah	8,32	26,30

3. Uji Coba Instrument

Instrument yang telah dibuat oleh peneliti akan dipertimbangi oleh dosen ahli/judgemen. Butir-butir pernyataan yang telah disusun terlebih dahulu dikonsultasikan kepada ahli/dosen pembimbing peneliti yaitu Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd untuk menilai kelayakan bentuk dan isi instrument tersebut. Kemudian selanjutnya instrument akan di uji cobakan sebelum dipergunakan sebagai pengumpulan data. Uji coba ini digunakan untuk mengukur validitas dan reliabilitas instrument.

1) Uji Validitas

Pengujian validitas dilakukan untuk menguji kevalidan setiap item pertanyaan atau pernyataan untuk setiap item pada setiap variabel. (Suliyanto, 2005) mengemukakan validitas merupakan sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsi ukurannya. (Sugiyono, 2009) berpendapat bahwa hasil penelitian valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Pada penelitian ini yang akan diuji adalah validitas dari instrumen layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* sebagai variabel X dan *academic burnout* sebagai variabel Y.

Teknik uji yang digunakan adalah teknik korelasi melalui Koefisien *Korelasi Product Moment* dan *Karl Pearson* (Sugiyono, 2009), yaitu dengan cara mengkorelasikan skor setiap item pertanyaan dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{XY} : Koefisien korelasi tes antara variabel X dan Y
- X : Jumlah peserta yang menjawab benar dari setiap butir soal
- Y : Jumlah skor yang terjawab benar dari semua butir soal
- $\sum X$: Jumlah seluruh peserta yang menjawab benar dari setiap butir soal
- $\sum Y$: Jumlah seluruh skor yang terjawab benar dari semua butir soal
- $\sum X^2$: Jumlah skor item kuadrat

$\sum Y^2$: Jumlah skor total kuadrat

N : Jumlah peserta tes/responden

Kemudian, data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Di dalam menentukan layak dan tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0,05 yang artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total. Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas instrument penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 3.8. Hasil uji Validitas

No Butir	r-hitung	r-tabel	Interprestasi
1	0,627	0,444	Valid
2	0,612	0,444	Valid
3	0,563	0,444	Valid
4	0,544	0,444	Valid
5	0,778	0,444	Valid
6	0,724	0,444	Valid
7	0,848	0,444	Valid
8	0,634	0,444	Valid
9	0,628	0,444	Valid
10	0,801	0,444	Valid
11	0,916	0,444	Valid

12	0,869	0,444	Valid
13	0,673	0,444	Valid
14	0,583	0,444	Valid
15	0,764	0,444	Valid
16	0,827	0,444	Valid
17	0,688	0,444	Valid
18	0,748	0,444	Valid
19	0,609	0,444	Valid
20	0,799	0,444	Valid
21	0,646	0,444	Valid
22	0,763	0,444	Valid
23	0,541	0,444	Valid
24	0,706	0,444	Valid
25	0,781	0,444	Valid
26	0,781	0,444	Valid
27	0,734	0,444	Valid
28	0,624	0,444	Valid
29	0,591	0,444	Valid
30	0,485	0,444	Valid
31	0,462	0,444	Valid
32	0,471	0,444	Valid
33	0,486	0,444	Valid

2) Uji Reliabilitas

Menurut (Sugiyono, 2009) reliabilitas adalah tingkat kemantapan atau konsistensi suatu alat ukur. (Suliyanto, 2005) mendefinisikan alat ukur yang reliabel adalah alat ukur yang mampu mengungkap data yang cukup dapat

dipercaya. Alat ukur yang mantap dapat diandalkan, hasilnya bisa dapat menunjukkan tingkat ketepatan.

Uji reliabilitas ini dilakukan jika seluruh item sudah valid. Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 26. Adapun rumus *Alpha* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum s_i}{s_t} \right\}$$

Keterangan:

r_{11} : Nilai reliabilitas

$\sum s_i$: Jumlah varians skor tiap-tiap item

s_t : Varians total

k : Jumlah item

Berdasarkan perhitungan untuk mencari reliabilitas tes, diperlukan angket yang sudah valid dimana sebelumnya data sudah di uji validitas terlebih dahulu menggunakan SPSS versi 26.00, maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Table 3.9. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.950	33

Menurut (Ghozali, 2011), suatu variabel dapat dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha (α) > 0,6. Dari tabel di atas dapat dilihat nilai

Cronbach alpha untuk setiap pernyataan $> 0,60$, dimana nilai yang diperoleh dari angket *academic burnout* ini memiliki hasil $r_{11} = 0,967$. Jadi dapat dikatakan bahwa angket *academic burnout* ini dinyatakan reliabel karena Cronbach Alpha yang diperoleh bernilai $0,967$ yang dimana lebih besar dari $0,60$. Maka dapat di defenisikan bahwa setiap pernyataan dalam kuesioner/angket pada penelitian dinyatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelola data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Dengan analisis data, maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penentuan teknik analisis data dilakukan dengan melihat karakteristik data. Data penelitian ini mempunyai karakteristik sebagai berikut: (1) berpasangan (*pretest-posttest*), (2) sampelnya kecil (subjek penelitian), dan (3) menggunakan eksperimen.

1. Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data tau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut.

$$\text{Interval } k = \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

Perhitungan dalam menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut:

$$\text{Interval } k = \frac{165 - 33}{5} = \frac{132}{5}$$

$$\text{Interval } k = 26$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk mereduksi *academic burnout* siswa yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.10. Kategori Academic Burnout

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	≥ 139
Tinggi	138-112
Sedang	111-86
Rendah	85-59
Sangat Rendah	≤ 58

Sumber: Hasil Kategorisasi

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat melalui karakteristik data. Data penelitian ini berguna untuk mengembangkan variabel *academic burnout* sebagai berikut:

- 1) Berpasangan (*pretest-posttest*)
- 2) Sampelnya kecil (subjek penelitian yang datanya tidak berdistribusi normal)
- 3) Menggunakan penelitian eksperimen atau perlakuan

Berdasarkan karakteristik data, jumlah nilai yang di hitung sebanyak 20 siswa dan memperlihatkan skor awal (*pretest*). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogrov Smirnov Two Independent Samples*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Untuk dapat melihat perkembangan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*, dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26.00.

- b. Untuk dapat melihat *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik analisis data *Kolmogrov Smirnov Two Independent Sampels*.

Adapun langkah-langkah uji hipotesis *Wilcoxon Test* dengan bantuan SPSS 26.00 adalah menentukan H_0 dan H_1 yang kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a) Terima H_0 dan tolak H_1 apabila probabilitas (sig 1 – tailed) $>$ alpha ($\alpha = 0.05$)
- b) Tolak H_0 dan terima H_1 apabila probabilitas (sig 1 – tailed) $<$ alpha ($\alpha = 0.05$)

H. Perencanaan Penelitian

1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang pengolahan datanya dilakukan dengan metode statistik. Dalam konteks penelitian ini, metode kuantitatif ditujukan untuk mengetahui perbedaan perubahan antara sebelum dilakukan Tindakan (*treatment*) dan sesudah dilakukan Tindakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

(Sugiyono, 2015) menjelaskan penelitian yang dilakukan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek dari suatu perlakuan, maka penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang bersifat predektif, ialah meramalkan akibat dari suatu perlakuan terhadap variabel terikatnya.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experiment*). Bentuk dari *quasi experiment* dalam penelitian ini adalah *non equivalent control group design*. Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design* pada *true experiment*, tetapi pada design kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan sebab-akibat serta seberapa besar hubungan sebab-akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol untuk dibandingkan. Design ini merupakan design yang dilakukan dengan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan kontrol.

Penelitian ini akan melibatkan perbedaan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah menggunakan teknik *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol hanya menggunakan layanan bimbingan kelompok saja tanpa menggunakan teknik *self-regulated learning*.

I. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dapat dilakukan setelah mendapat persetujuan dari Dosen Pembimbing, mulai dari proses surat izin penelitian dari lembaga/instansi yang terkait, permohonan peneliti kepada pihak prodi, dan surat rekomendasi penelitian ini selanjutnya diserahkan ke pihak sekolah yakni SMK YPK Medan untuk melaksanakan kegiatan penelitian.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Sekolah

1. Karakteristik Sekolah

- 1) Nama Sekolah : SMK YPK Medan
- 2) Alamat Sekolah : Jln. Sakti Lubis, Gg Amal, No. 25
- 3) Provinsi : Sumatera Utara
- 4) Kabupaten/Kota : Kota Medan
- 5) Kecamatan : Medan Kota
- 6) Desa//Kelurahan : Siti Rejo
- 7) Kode Pos : 20219
- 8) Nama Kepala Sekolah : Ricardo Agogo Sirait, ST., M.Si
- 9) NPSN : 10211087
- 10) Status Sekolah : Swasta
- 11) Jenjang Pendidikan : SMK
- 12) Naungan : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- 13) No. SK Pendirian : 300/105/A 1988
- 14) Tanggal SK Pendirian : 1988-07-01
- 15) No. SK Operasioanal : 420/429/dikmenjur/2016
- 16) Akreditasi : A
- 17) Status Kepemilikan : Yayasan
- 18) Fax : 617866558
- 19) Telepon : 617873292

- 20) Email : smkypkmedan@yahoo.com
- 21) Waktu Penyelenggaraan : Pagi/6 Hari
- 22) Sertifikat ISO : Belum Bersertifikat

2. Visi dan Misi SMK YPK Medan

1) Visi

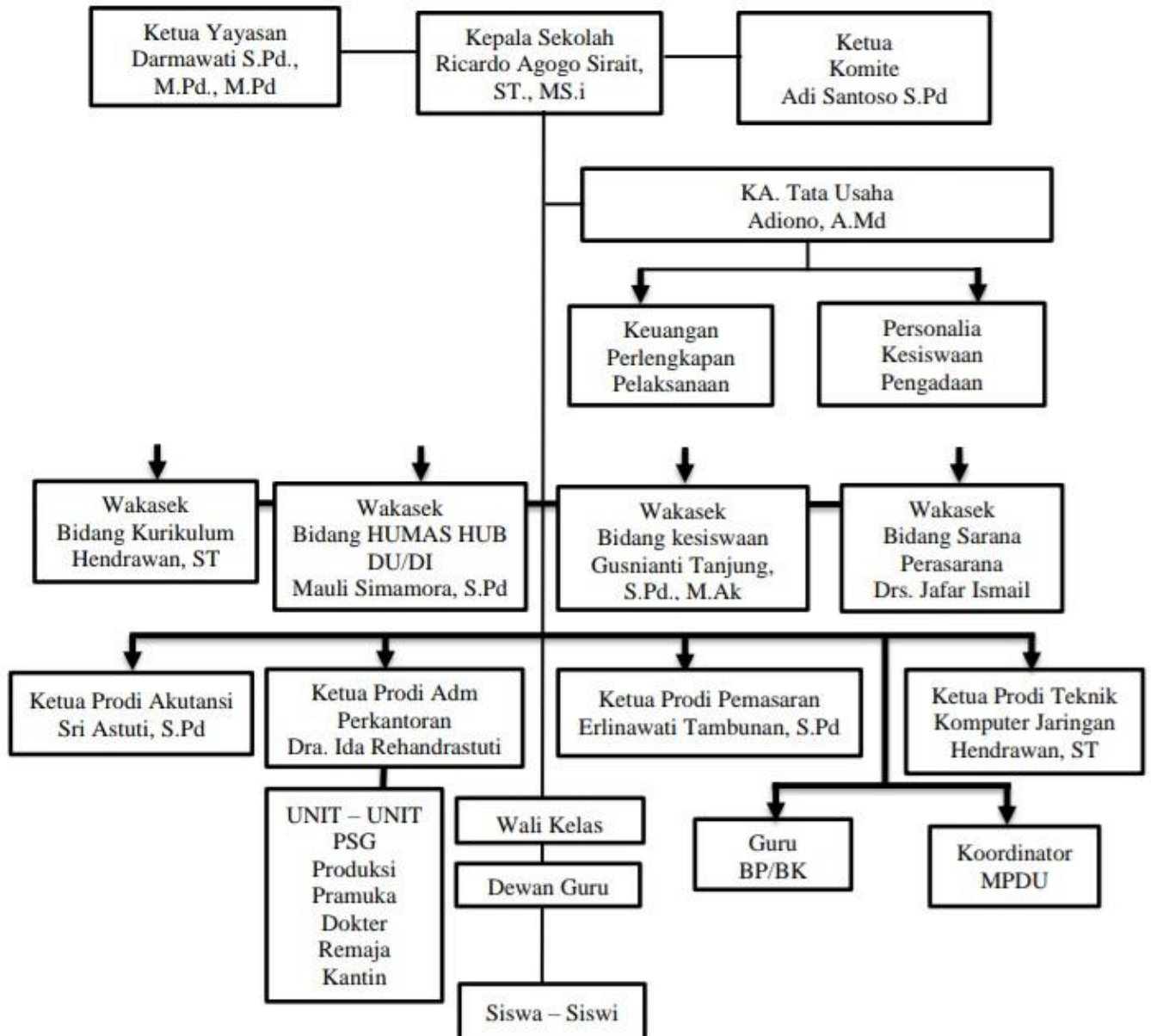
Mewujudkan generasi yang bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, terampil dalam bidang jurusannya, serta mampu mandiri dan bersaing di era globalisasi.

2) Misi

- a. Membentuk SDM yang beriman, bertaqwa dan disiplin.
- b. Menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif.
- c. Membentuk tamatan yang berkepribadian unggul dan mampu mengembangkan diri secara berkesinambungan.
- d. Menyiapkan tenaga terampil dibidangnya yang mampu bersaing dilapangan kerja.
- e. Menyiapkan wirausahawan.
- f. Menjadikan SMK sebagai sumber informasi di bidang bisnis manajemen dan teknik komputer jaringan.
- g. Menyiapkan infrastruktur yang mendukung program keahlian.
- h. Melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) yang mengacu kepada kurikulum dan berbasis kompetensi.
- i. Meningkatkan lingkungan kerja yang kondusif.
- j. Menjalin kerjasama dengan DU/DI yang relevan.

k. Menjadikan unit produksi sebagai tempat praktek siswa.

3. Struktur Organisasi SMK YPK Medan



Gambar 4.1. Struktur Organisasi SMK YPK Medan

4. Infrastruktur SMK YPK Medan

Tabel 4.1. Infrastruktur SMK YPK Medan

No	Keterangan Gedung	Jumlah	Keadaan/Kondisi			
			Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat	Ket
1	Ruang Kepala Sekolah	1	✓			
2	Kantor Guru	1	✓			
3	Ruang Tata Usaha	1	✓			
4	Ruang BK	1	✓			
5	Ruang Belajar	16	✓			
6	Kantin	2	✓			
7	Lapangan Upacara	1	✓			
8	Lapangan Basket	1	✓			
9	Laboratorium Komputer	3	✓			
10	Laboratorium OTKP	1	✓			
11	Laboratorium Akutansi	1	✓			
12	Musolah	1	✓			
13	Toilet Guru	1	✓			
14	Toilet Siswa	2	✓			
15	Tempat Parkiran	1	✓			

5. Keadaan Siswa SMK YPK Medan

Untuk tahun pelajaran 2022/2023 SMK YPK Medan memiliki jumlah siswa/I sebanyak 409 siswa, dengan pembagian sebagai berikut:

Tabel 4.2. Jumlah Siswa SMK YPK Medan

No	Jurusan	Kelas					
		X		XI		XII	
		L	P	L	P	L	P
1	Akutansi dan Keuangan Lembaga (AKL)	4	14	5	34	2	22
2	Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran (OTKP)	-	30	-	55	-	39
3	Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP)	10	18	5	17	-	13

4	Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ)	28	2	21	7	28	10
TOTAL		42	66	31	113	30	84

6. Biaya Sekolah

Tabel 4.3. Biaya Sekolah

No	Jurusan	Biaya SPP
1	Akuntansi Keuangan dan Lembaga (AKL)	Rp. 375.000
2	Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran (OTKP)	Rp. 375.000
3	Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP)	Rp. 270.000
4	Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ)	Rp. 450.000

7. Ekstrakurikuler SMK YPK Medan

Tabel 4.4. Jenis Ekstrakurikuler

No	Jenis Ekstrakurikuler
1	Marching Band
2	Paskriba
3	Pramuka
4	Seni Tari
5	Seni Drama
6	Renang
7	Futsal
8	Mengaji

8. Prestasi yang Pernah Dicapai Oleh Sekolah

Tabel 4.5. Prestasi sekolah

Nama	Kelas	Prestasi	Tingkat Wilayah	Tahun
Noviza Salsabillah Lubis	X AKL	National Science and Social Competition 3.0 (nssc3.0)	Tingkat Nasional	2022
		Dibidang Bahasa Indonesia Juara 1 Medali Emas		

		Dibidang Ekonomi Juara 2 Medali Perak		
		Kompetensi Akbar College (KAC)		
		Dibidang Bahasa Indonesia, Honorable Mention		
		Olimpiade Pateron Nasional (OPN)		
		Finalis Bidang Bahasa Indonesia		
Siddiq Prasetio	X TKJ	Finalis Bidang Akuntansi	Tingkat Provinsi	2019
Alfindo Junio	X TKJ	Juara 3 Dibidang Sejarah	Tingkat Provinsi	2019
Chandra Wardana	X TKJ	Juara 1 Mobile Legend	Tingkat Nasional	2019

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK YPK Medan, dengan siswa yang mengalami *academic burnout* kemudian diberikan *treatment* yaitu melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kelas X OTKP yang berjumlah 30 orang siswa. Jumlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang dimana 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol.

Sebelum pelaksanaan teknik *self-regulated learning*, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi guna mengetahui apa penyebab *academic burnout* siswa serta mengetahui siswa mana saja yang cenderung mengalami *academic burnout*. Hal ini juga diperkuat dengan pengisian skala angket *academic burnout* pada saat *pretest*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan perlakuan layanan yang berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok

tersebut diberikan tes menggunakan angket *pretest* dan angket *posttest* yang sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Tes ini dilakukan untuk mengukur tingkat *academic burnout* siswa antara kedua kelompok tersebut. Analisis data hasil *pretest-posttest* siswa akan dilakukan setelah semua data terkumpul. Berikut disajikan analisis dan hasil perhitungan akhir tes *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol, *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol, serta *pretest-posttest* siswa setelah diberikan layanan pada kelompok eksperimen dan kontrol.

1. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol

Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pretest* dan *posttest*, ialah untuk dapat mengetahui tentang gambaran *academic burnout* pada siswa yang tidak/belum diberi perlakuan (*treatment*). Hasil dari *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dapat dianalisis dengan menggunakan program pengolahan data SPSS versi 26.00. Berikut merupakan penyajian data *pretest* dan *posttest academic burnout* siswa pada kelompok kontrol.

Tabel 4.6. Skor Pretest dan Posttest Gambaran Academic Burnout Pada Kelompok Kontrol

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	K1	139	Sangat Tinggi	110	Sedang
2	K2	128	Tinggi	114	Tinggi
3	K3	136	Sangat Tinggi	102	Sedang
4	K4	117	Tinggi	101	Sedang
5	K5	134	Sangat Tinggi	122	Tinggi
6	K6	136	Sangat Tinggi	115	Tinggi
7	K7	120	Tinggi	98	Sedang
8	K8	113	Tinggi	90	Sedang
9	E9	125	Tinggi	101	Sedang
10	E10	115	Tinggi	90	Sedang
Rata-Rata		126,3	Tinggi	104,3	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil *pretest* dari 10 orang siswa pada kelompok kontrol yang mengalami *academic burnout* dalam kategori sangat tinggi berjumlah 4 siswa dan yang dalam kategori tinggi berjumlah 6 siswa. Sedangkan hasil *posttest* pada kelompok kontrol, 3 dalam kategori tinggi, dan 7 dalam kategori sedang.

Dari uraian di atas hasil *pretest* dan *posttest* di peroleh gambaran *academic burnout* siswa pada kelompok kontrol. Data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini.

Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Pretest-Posttest Variabel Academic Burnout Siswa pada Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	> 139	4	40%	-	0%
Tinggi	111-138	6	60%	3	30%
Sedang	86-111	-	0%	7	70%
Rendah	59-85	-	0%	-	0%
Sangat Rendah	< 59	-	0%	-	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, diketahui dari 10 siswa pada kelompok kontrol *pretest academic burnout* dalam kategori sangat tinggi berjumlah 4 dan yang dalam kategori tinggi berjumlah 6. Siswa yang mengalami *academic burnout* pada kategori sangat tinggi 40% dan pada kategori tinggi 60%. Kemudian setelah diberi perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok saja diketahui dari 10 siswa pada kelompok kontrol *posttest academic burnout* dalam kategori tinggi berjumlah 3 siswa dan yang dalam kategori sedang berjumlah 7 siswa. Maka dapat didefinisikan bahwa pada kelompok kontrol ini hanya mengalami penurunan pada kategori tinggi 30% dan pada kategori sedang 70%.

2. Hasil Data Academic Burnout Pada Kelompok Eksperimen

Data penelitian yang diperoleh pada kelompok eksperimen berdasarkan instrument yang telah dibagikan kepada 10 siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*pretest-posttest*). Berikut disajikan skor masing-masing gambaran

academic burnout pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Tabel 4.8. Skor Pretest dan Posttest Gambaran Academic Burnout Pada Kelompok Eksperimen

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	E1	141	Sangat Tinggi	66	Rendah
2	E2	143	Sangat Tinggi	72	Rendah
3	E3	125	Tinggi	64	Rendah
4	E4	119	Tinggi	81	Rendah
5	E5	159	Sangat Tinggi	74	Rendah
6	E6	112	Tinggi	67	Rendah
7	E7	115	Tinggi	72	Rendah
8	E8	112	Tinggi	60	Rendah
9	E9	139	Sangat Tinggi	85	Rendah
10	E10	121	Tinggi	74	Rendah
Rata-Rata		128,6	Tinggi	71,5	Rendah

Berdasarkan hasil *pretest* dari 10 orang siswa pada kelompok eksperimen, siswa yang mengalami *academic burnout* dalam kategori sangat tinggi berjumlah 4 siswa, dan dalam kategori tinggi berjumlah 6 siswa. Sedangkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen, terdapat 10 siswa dalam kategori rendah. Maka dapat didefinisikan bahwa *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan (treatment) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*. Sebelum diberikan perlakuan rata-rata skor *pretest* sebesar 128,6 dan berada pada kategori tinggi. Selanjutnya setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-*

regulated learning rata-rata skor *posttest* menurun menjadi 71,5 dengan kategori rendah.

Dari uraian di atas hasil *pretest* dan *posttest* di peroleh gambaran *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen. Data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Pretest-Posttest Variabel Academic Burnout Siswa pada Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 139	4	40%	-	0%
Tinggi	138-112	6	60%	-	0%
Sedang	111-86	-	0%	-	0%
Rendah	85-59	-	0%	10	100%
Sangat Rendah	≤ 58	-	0%	-	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, diketahui dari 10 siswa pada *pretest* kelompok eksperimen *academic burnout* dalam kategori sangat tinggi berjumlah 4, dan yang dalam kategori tinggi berjumlah 6. Siswa yang mengalami *academic burnout* pada kategori sangat tinggi 40%, dan pada kategori tinggi 60%. Kemudian setelah diberi perlakuan (*posttest*) diketahui dari 10 siswa mengalami penurunan dalam kategori rendah berjumlah 10. Jadi siswa yang mengalami *academic burnout* pada kategori rendah mendapat jumlah presentase 100%. Maka dapat didefinisikan bahwa *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen ini mengalami penurunan

100% setelah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*.

2. Hasil Perbandingan Skor Masing-Masing Data *Pretest* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tabel 4.10. Skor Pretest Masing-Masing Gambaran Academic Burnout Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

No	Kode Siswa	Pretest Kontrol		Kode Siswa	Pretest Eksperimen	
		Skor	Kategori		Skor	Kategori
1	K1	139	Sangat Tinggi	E1	141	Sangat Tinggi
2	K2	128	Tinggi	E2	143	Sangat Tinggi
3	K3	136	Sangat Tinggi	E3	125	Tinggi
4	K4	117	Tinggi	E4	119	Tinggi
5	K5	134	Sangat Tinggi	E5	159	Sangat Tinggi
6	K6	136	Sangat Tinggi	E6	112	Tinggi
7	K7	120	Tinggi	E7	115	Tinggi
8	K8	113	Tinggi	E8	112	Tinggi
9	K9	125	Tinggi	E9	139	Sangat Tinggi
10	K10	115	Tinggi	E10	121	Tinggi
Rata-Rata		126,3	Tinggi	Rata-Rata	128,6	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat didefinisikan bahwa hasil pretest pada kelompok kontrol pada kategori sangat tinggi berjumlah 4 siswa dan pada kategori tinggi sebanyak 6 siswa. Sedangkan hasil pretest pada kelompok eksperimen yang mengalami *academic burnout* pada kategori sangat tinggi 4 siswa, dan kategori tinggi berjumlah 6 siswa.

Hasil dari pembagian kelompok berdasarkan data yang telah diperoleh, menghasilkan skor rata-rata pretest pada kelompok kontrol memperoleh skor rata-rata 126,3 yaitu berada pada kategori tinggi dan kelompok eksperimen dengan skor 128,6 yaitu berada pada kategori tinggi. Dari hasil pretest diperoleh gambaran *academic burnout* pada masing-masing kelompok ialah dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.11. Distribusi Frekuensi Pretest Variabel Academic Burnout Siswa pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval	Pretest Kontrol		Pretest Eksperimen	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 139	4	40%	4	40%
Tinggi	138-112	6	60%	6	60%
Sedang	111-86	-	0%	-	0%
Rendah	85-59	-	0%	-	0%
Sangat Rendah	≤ 58	-	0%	-	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat didefinisikan bahwa hasil pretest pada kelompok kontrol yang mengalami *academic burnout* berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase 40%, dan pada kategori tinggi sebanyak 6 siswa dengan presentase 60%. Kemudian hasil pretest pada kelompok eksperimen yang mengalami *academic burnout* pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase 40%, dan pada kategori tinggi sebanyak 6 siswa dengan presentase 60%.

3. Hasil Perbandingan Skor Masing-Masing Data *Posttest* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tabel 4.12. Skor Posttest Masing-Masing Gambaran Academic Burnout Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

No	Kode Siswa	Posttest Kontrol		Kode Siswa	Posttest Eksperimen	
		Skor	Kategori		Skor	Kategori
1	K1	110	Sedang	E1	66	Rendah
2	K2	114	Tinggi	E2	72	Rendah
3	K3	102	Sedang	E3	64	Rendah
4	K4	101	Sedang	E4	81	Rendah
5	K5	122	Tinggi	E5	74	Rendah
6	K6	115	Tinggi	E6	67	Rendah
7	K7	98	Sedang	E7	72	Rendah
8	K8	90	Sedang	E8	60	Rendah
9	K9	101	Sedang	E9	85	Rendah
10	K10	90	Sedang	E10	74	Rendah
Rata-Rata		104,3	Sedang	Rata-Rata	71,5	Rendah

Berdasarkan hasil posttest maka diperoleh perbedaan skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dimana pada kelompok kontrol terdapat 3 siswa pada kategori tinggi dan 7 siswa pada kategori sedang. Sedangkan posttest pada kelompok eksperimen terdapat 10 siswa pada kategori rendah.

Selanjutnya dapat didefinisikan bahwa rata-rata posttest pada kelompok kontrol dengan skor rata-rata 104,3 pada kategori sedang dan kelompok eksperimen sebesar 71,5 yang berada pada kategori rendah. Dari hasil posttest diperoleh

gambaran *academic burnout* pada masing-masing kelompok ialah dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.13. Distribusi Frekuensi Posttest Variabel Academic Burnout Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Posttest Kontrol		Posttest Eksperimen	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 139	-	0%	-	0%
Tinggi	138-112	3	30%	-	0%
Sedang	111-86	7	70%	-	0%
Rendah	85-59	-	0%	10	10%
Sangat Rendah	≤ 58	-	0%	-	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil posttest pada kelompok kontrol *academic burnout* mengalami penurunan juga dimana berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa dengan presentase 30%, dan pada kategori sedang sebanyak 7 siswa dengan presentase 70%. Kemudian hasil posttest kelompok eksperimen *academic burnout* siswa mengalami penurunan berada pada kategori rendah sebanyak 10 siswa dengan presentase 100%. Jadi dapat didefinisikan bahwa kelompok eksperimen ketika diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning* lebih efektif berpengaruh untuk mereduksi *academic burnout* siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok saja.

C. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan uji non parametik dengan menggunakan rumus Wilcoxon Signed Rank Test dengan

menggunakan SPSS versi 26.00. Uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan sebagai analisis dari pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah kedua data tersebut memiliki persamaan atau tidak. Sedangkan untuk data independent dapat digunakan dengan rumus Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels.

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus Wilcoxon Signed Rank Test, nilai-nilai yang di dapat adalah nilai mean rank dan sum of ranks dari kelompok negative ranks, positive ranks dan ties.

Negative ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Positive ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Sedangkan ties adalah nilai kelompok kedua (*posttest*) sama besarnya dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Symbol N menunjukkan jumlahnya. Mean rank adalah peringkat rata-ratanya. Dan sum of ranks adalah jumlah dari peringkatnya.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- 1) Terima H_0 dan tolak H_1 apabila probabilitas (sig 2-tailed) $>$ alpha ($\alpha = 0.05$)
- 2) Tolak H_0 dan terima H_1 apabila probabilitas (sig 2-tailed) $<$ alpha ($\alpha = 0.05$)

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*”. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui program SPSS versi

26.00. Berdasarkan hal tersebut telah di dapatkan hasil perhitungan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.14. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Academic Burnout Pada Siswa Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen

Test Statisticsa	
Posttest - Pretest	
Z	-2.934 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 4.14 di atas, terlihat bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan *probabilitas Asymp. Sig. (2 tailed)* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,003 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 ($0,003 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka terdapat perbedaan yang positif dan signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning*.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah *pretest* atau *posttest* yang lebih tinggi dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.15. Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Academic Burnout Kelompok Eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	10 ^a	6.00	66.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Posttest < Pretest

- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Berdasarkan tabel 4.15 di atas, nilai *negative ranks* 10^a berarti dari 10 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami penurunan secara signifikan dari *pretest* ke *posttest*. Oleh karena itu, dapat di artikan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan *academic burnout* siswa setelah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-regulated learning*. Hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* lebih rendah dari hasil *pretest* pada kelompok eksperimen.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Pada hipotesis kedua ini yang di uji adalah “terdapat perbedaan positif dan signifikan terhadap siswa yang mengalami *academic burnot* pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok”. Pada hipotesis kedua penelitian ini juga akan di uji menggunakan analisis statistic dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS versi 26.0.

Berdasarkan hal tersebut telah di dapatkan hasil perhitungan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.16. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Academic Burnout Pada Siswa Pretest-Posttest Kelompok Kontrol

Test Statistics^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.803 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 4.16 di atas, terlihat bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan *probabilitas Asymp. Sig. (2 tailed)* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,005 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 ($0,005 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka terdapat perbedaan yang positif dan signifikan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah *pretest* atau *posttest* dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.17. Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Academic Burnout Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan tabel 4.17 di atas, nilai *negative ranks* 10^a berarti dari 10 responden kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami penurunan secara signifikan dari *pretest* ke *posttest*. Oleh karena itu dari perhitungan di atas dapat di artikan bahwa kelompok kontrol mengalami penurunan *academic burnout* setelah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok. Hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* lebih rendah dari hasil *pretest*.

Pada bagian deskripsi data terlihat bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunan yang signifikan. Akan tetapi penurunan jauh lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, yaitu pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari *pretest* ke *posttest* dengan nilai rata-rata 128,6 pada kategori tinggi menjadi turun ke nilai rata-rata 71,5 dengan kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari *pretest* ke *posttest* dengan nilai rata-rata 126,3 pada kategori tinggi menjadi turun ke nilai rata-rata 104,3 dengan kategori sedang.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang di uji pada bagian ini adalah “terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning*. Sedangkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok”. Untuk menguji kedua hipotesis tersebut, jua menggunakan program SPSS versi 26.00 dengan rumus *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels*. Berdasarkan rumus tersebut didapatkan hasil pengujian seperti tabel dibawah ini.

Tabel 4.18. Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov Two Independent Sample Academic Burnout Siswa Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^a		Hasil
Most Extreme Differences	Absolute	1.000
	Positive	.000
	Negative	-1.000
Kolmogorov-Smirnov Z		2.236
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Grouping Variable: Kelompok Kontrol,Eksperimen

Dari tabel 4.18 di atas, diperoleh informasi bahwa nilai Asymp Sig (2-tailed) dari kedua sampel kelompok kontrol dan eksperimen mendapat nilai 0,000. Jadi dapat didefinisikan, diperoleh nilai Asymp Sig kurang dari α ($0,000 < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil untuk mereduksi *academic burnout* siswa dari kedua sampel kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*.

D. Pembahasan dan Hasil Diskusi Penelitian

Dari pembahasan yang telah dilakukan adalah terdapat perbedaan *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya untuk dapat memahami secara konseptual dari hasil penelitian, maka dapat dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran *Academic Burnout* Siswa

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada saat *pretest academic burnout* pada kelas X OTKP SMK YPK Medan, *academic burnout* siswa berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan teknik dalam layanan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol. Berdasarkan pemberian perlakuan tersebut, maka *academic burnout* pada siswa mengalami penurunan yang berada pada kategori rendah.

2. Perbedaan *Academic Burnout* Siswa pada Kelompok Eksperimen (*Pretest* dan *Posttest*)

Berdasarkan hasil hipotesis pertama yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*. Hal tersebut sesuai dengan asumsi peneliti yang berpendapat bahwa *academic burnout* siswa dapat dikurangi dengan diberikannya perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata kelompok eksperimen yang awalnya berada pada kategori tinggi menjadi kategori rendah.

Dalam proses pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*, para siswa aktif dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan sehingga siswa dapat memperoleh informasi dan pengetahuan tentang bagaimana cara untuk dapat menghindari *burnout* yang mereka alami dalam bersekolah. Pada saat kegiatan dilaksanakan, peneliti juga memberikan lembar kerja kepada siswa untuk mereka isi yakni lembar kerja tahap evaluasi diri dan monitoring mereka dalam belajar, lembar kerja untuk menentukan tujuan dan perencanaan strategi mereka dalam belajar, serta lembar tugas rumah atau lembar untuk mereka bawa pulang kerumah masing-masing yang dimana mereka mengisi/mencatat poin-poin penting tentang strategi dalam *self-regulated learning* ini, dimana lembar kerja yang siswa isi ini sudah disediakan peneliti sebelumnya. Dengan begitu siswa yang mengalami *academic burnout* dalam belajar dapat

menghindarinya dengan cara mengatur cara belajar mereka agar menjadi lebih efektif lagi.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* benar memberikan dampak yang baik bagi siswa, serta dapat memberikan pemahaman mereka tentang bagaimana cara meregulasi diri mereka dalam belajar.

3. Perbedaan *Academic Burnout* Siswa pada Kelompok Kontrol (*Pretest* dan *Posttest*)

Pada layanan ini, kelompok kontrol hanya diberikan layanan bimbingan kelompok saja, tanpa diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self-regulated learning* yang menjelaskan bagaimana agar siswa dapat mengatur atau meregulasi diri mereka sendiri dalam belajar agar mereka dapat mengurangi atau menghindari *academic burnout* seperti halnya yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol, terdapat perbedaan siswa yang mengalami *academic burnout* pada saat *pretest* dan *posttest*. Namun perbedaan tersebut tidak meningkat seperti kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan skor *academic burnout* siswa pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak begitu besar dimana awalnya berada pada kategori tinggi menjadi kategori sedang.

Pemberian layanan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol juga baik dilaksanakan. Akan tetapi untuk mengurangi *academic burnout* siswa belum begitu maksimal. Hal tersebut diketahui pada saat kegiatan dilaksanakan, terlihat siswa lebih banyak mendengarkan tentang topik yang sedang di bahas.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat didefinisikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* lebih efektif dalam mengurangi dan mencegah timbulnya *academic burnout* pada siswa.

4. Perbedaan *Academic Burnout* Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning* dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan bimbingan kelompok saja tanpa diberikan perlakuan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan skor rata-rata antara *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan yang signifikan yang dimana layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-regulated learning* lebih efektif mereduksi *academic burnout* siswa dibandingkan dengan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self-regulated learning*.

Berdasarkan penjelasan di atas, data yang telah di analisis dapat di definisikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* lebih maksimal dan efektif untuk mengurangi dan mencegah *academic burnout* siswa dalam belajar. Keefektifan ini dapat dilihat dari jumlah hasil keseluruhan analisis yang telah dilakukan, skor pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan dalam kategori sedang.

E. Keterbatasan Penelitian

Suatu penelitian dapat dikatakan sempurna jika sesuai dengan perencanaan dan telah memenuhi syarat penelitian. Namun selama proses penelitian yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan yang dihadapi baik yang bersumber dari peneliti, subjek penelitian maupun lain sebagainya. Keterbatasan yang dihadapi peneliti selama penelitian ini dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya mengukur satu kali *pretest* dan satu kali *posttest* sehingga rancangan eksperimen pada penelitian ini kurang meyakinkan dalam mengukur ketepatan variabel. Jadi, tidak bisa dipastikan keefektifan dilaksanakan diluar kelompok subjek penelitian ini berhasil karena perlakuan atau karena faktor internal dan eksternal lainnya.
2. Peneliti hanya mampu melihat *academic burnout* pada siswa dan hanya memaparkan hasil *pretest* dan *posttest* subjek penelitian, tanpa adanya pendalaman pengalaman untuk melihat perubahan siswa secara mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang peneliti lakukan di SMK YPK Medan pada kelas X OTKP mengenai *academic burnout*, maka dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

1. Gambaran *academic burnout* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 4 siswa memperoleh presentase 40%, pada kategori tinggi dengan frekuensi 6 siswa memperoleh presentase 60%.
2. Gambaran *academic burnout* siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen berada pada kategori rendah dengan frekuensi 10 siswa memperoleh presentase 100%.
3. Gambaran *academic burnout* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 4 siswa memperoleh presentase 40%, pada kategori tinggi dengan frekuensi 6 siswa memperoleh presentase 60%.
4. Gambaran *academic burnout* siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 3 siswa memperoleh presentase 30%, serta pada kategori sedang dengan frekuensi 7 siswa memperoleh presentase 70%.

5. Penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* dapat membantu siswa untuk mengurangi *burnout* dalam bersekolah. Hal tersebut dapat dilihat melalui tabel 4.8 skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Dalam tabel tersebut menjelaskan bahwa *academic burnout* siswa mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan, yakni pada saat *pretest* memperoleh hasil rata-rata 128,6 dengan kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self-regulated learning* *academic burnout* siswa mengalami penurunan yang memperoleh hasil rata-rata 71,5 dengan kategori rendah.
6. Perbedaan *academic burnout* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* dapat dilihat pada pengujian hipotesis menggunakan rumus Wilcoxon Signed Rank Test dengan menggunakan SPSS versi 26.0. Dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus Wilcoxon Signed Rank Test yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test dengan *probabilitas Asymp. Sig. (2 tailed)* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,003 dan kelompok kontrol sebesar 0,005 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 dimana $(0,003 < 0,05)$ dan $(0,005 < 0,05)$. Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka terdapat perbedaan yang positif dan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

7. Untuk menguji kedua hipotesis, juga menggunakan program SPSS versi 26.0 dengan rumus *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels*. Dapat disimpulkan bahwa diperoleh nilai Asymp Sig kurang dari α ($0,000 < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil *academic burnout* siswa dari kedua sampel kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok saja tanpa adanya diberikan perlakuan dengan teknik *self-regulated learning*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan peneliti, ada beberapa saran sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, anatara lain sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Disarankan bagi siswa hendaknya mengikuti pelaksanaan *self-regulated learning* dalam kehidupan agar siswa lebih efektif dan siap untuk menghadapi tuntutan pembelajaran di sekolah sehingga dapat menghindari *burnout* dalam belajar.

2. Bagi Guru BK

Hendaknya guru BK dapat melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok secara rutin kepada siswa dengan menggunakan teknik-teknik belajar agar siswa mendapatkan informasi dan pengetahuan sehingga dapat menghindari permasalahan dalam belajar yang sedang mereka alami khususnya *academic burnout*.

3. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam mengembangkan keterampilan mengajar calon guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk mencegah dan mengurangi *burnout* yang dialami siswa dalam bersekolah.

4. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat dikembangkan sebagai penelitian lanjutan terkait dengan masalah *academic burnout* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Rizkhi Ridhani, Z. F. (2019). Pengembangan Need Assesment Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 29–35.
- Delia. (2018). *Bidang Praktek Bimbingan Belajar* (R. A. Ananda (ed.)). Rasail Media Group.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hanan, D. H. A. (2017). *Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan konseling Siswa Kelas VIII.C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016*. 3(1), 62–72.
- Kristiyani, T. (2016). *Self-Regulated Learning Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Kencana.
- Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444>
- Muna, N. R. (2013). *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajarsiswa Di Sma Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon*. 14(02), 57–78.
- Pranoto, H. (2016). *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara*. 1(1), 100–111.
- Rahman, D. H. (2020). *Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia*. 13(2), 85–93.
- Setiawan, I. (2020). *Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi*

Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah Man 1 Watansoppeng.

- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suliyanto. (2005). *Analisis Data Dalam Aplikasi Pemasaran*. Ghalia Indonesia.
- Tohirin. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Raja Grafindo Persada.
- Trisnawati, F. (2020). *Gambaran Perilaku Burnout Di SMP Negeri 2 Pedamaran*. 3(2), 131–137.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan (Pertama)*. Renika Cipta.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 01

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan	SMK YPK Medan
Kelas/Semester	X/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Belajar
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	2 x 30 menit
Pertemuan	1

1.	Topik Bahasan	Pemberian informasi kepada siswa tentang <i>academic burnout</i> yang dialami serta pengambilan keputusan untuk menangani masalah belajar serta menjelaskan langkah-langkah <i>self-regulated learning</i>
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
3.	Tujuan Layanan	Siswa mendapatkan informasi <i>academic burnout</i> dan dapat memahami masalah yang dia alami dan fokus pada penanganan masalah dengan penggunaan teknik <i>self-regulated learning</i>
4.	Sasaran Layanan	Peserta Didik Kelas X OTKP
5.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game
6.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan	
	Konselor	Konseli
	a. Pembentukan	
	1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam 2) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan 3) Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa 4) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan Kelompok 5) Konselor memperkenalkan diri kepada konseli 6) Konselor membangun <i>rapport</i>	1) Konseli menjawab salam 2) Konseli berdoa 3) Konseli menyimak penyampaian konselor 4) Konseli memperkenalkan dirinya satu persatu dengan game rangkaian nama
	b. Peralihan	
	1) Konselor membuka percakapan netral	1) Konseli merespon

		<ol style="list-style-type: none"> 2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini 3) Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan dilakukan 4) Konselor memberikan <i>ice breaking</i> untuk membuat kegiatan semakin semangat 5) Konselor menjelaskan tujuan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan di lakukan 6) Konselor menjelaskan asas kegiatan 7) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya 	<ol style="list-style-type: none"> 2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan 4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya
	c. Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor memberikan gambaran tentang masalah yang dialami konseli tentang <i>academic burnout</i> 2) Konselor memberikan informasi untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa permasalahan <i>academic burnout</i> harus diselesaikan segera mungkin 3) Konselor meyakinkan konseli untuk menerapkan teknik <i>self-regulated learning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli menyimak penyampaian konselor 2) Konseli berdiskusi terkait masalah <i>academic burnout</i> 3) Konseli yakin dengan mengikuti tahapan teknik <i>self-regulated learning</i> dapat mereduksi tingkat <i>academic burnout</i>
	d. Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan 2) Menjelaskan bahwa kegiatan BKP akan diakhiri 3) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing 4) Pembahasan kegiatan lanjutan 5) Pesan serta tanggapan anggota kelompok 6) Ucapan terima kasih 7) Berdoa 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 2) Konseli mendengarkan dengan baik 3) Konseli menjawab salam
7.	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
8.	Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui skala	

Medan, Juni 2023

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Dede Dermawan Lenar, S.Pd

Peneliti



Girna Deliska Putri
NPM. 1902080051

Menyetujui

Kepala SMK YPK Medan



Ricardo Agogo Sirait, ST., M.Si
NRKS 1902310720760241155245

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan	SMK YPK Medan
Kelas/Semester	X/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Belajar
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	2 x 30 menit
Pertemuan	2

1.	Topik Bahasan	Evaluasi diri dan monitoring
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
3.	Tujuan Layanan	Siswa memiliki reaksi diri yang positif untuk menilai kekurangan serta kelebihan melalui keterampilan atau kemampuan dalam hal evaluasi diri dan monitoring
4.	Sasaran Layanan	Peserta Didik Kelas X OTKP
5.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game
6.		Pelaksanaan Kegiatan Layanan
		Konselor
		Konseli
	a. Pembentukan	<p>1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam</p> <p>2) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan</p> <p>3) Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa</p> <p>4) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan Kelompok</p> <p>5) Konselor memperkenalkan diri kepada konseli dan konseli memperkenalkan dirinya satu persatu dengan game</p> <p>6) Konselor membangun <i>rapport</i></p>
	b. Peralihan	<p>1) Konselor membuka percakapan netral</p> <p>2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini</p>

		<ul style="list-style-type: none"> 3) Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan dilakukan 4) Konselor memberikan <i>ice breaking</i> untuk membuat kegiatan semakin semangat 5) Konselor menjelaskan tujuan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan di lakukan 6) Konselor menjelaskan asas kegiatan 7) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang digunakan 4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya
	c. Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Konselor membagikan lembar kerja/LKS 2) Konselor mengarahkan siswa melakukan evaluasi diri dan monitoring 3) Konselor mengarahkan siswa untuk memonitor kekurangan dan kelebihan dalam belajar 4) Konselor meminta untuk membuat rangkuman tentang manfaat yang diperoleh dengan mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam belajar 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Konseli menerima lembar kerja yang dibagikan 2) Konseli menuliskan kelemahan dan kelebihan dalam belajar 3) Konseli menuliskan langkah-langkah untuk mengatasi kekurangan dalam belajar 4) Konseli membuat rangkuman pendapat tentang manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan evaluasi diri dan monitoring
	d. Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> 1) Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan 2) Konselor memberikan tugas rumah untuk mencatat semua hal yang berhubungan dengan kepercayaan diri 3) Pembahasan kegiatan lanjutan 4) Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih 5) Berdoa 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 2) Konseli menerima tugas rumah yang diberikan oleh konselor 3) Konseli menjawab salam
6.	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
7.	Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui lembar kerja	

Medan, Juni 2023

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Dede Dermawan Lenar, S.Pd

Peneliti



Girna Deliska Putri
NPM. 1902080051

Menyetujui

Kepala SMK YPK Medan



Ricardo Agogo Sirait, ST., M.Si
NRKS 1902310720760241155245

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan	SMK YPK Medan
Kelas/Semester	X/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Belajar
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	2 x 30 menit
Pertemuan	3

1.	Topik Bahasan	Menentukan tujuan dan perencanaan strategi	
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan	
3.	Sasaran Layanan	Peserta Didik Kelas X OTKP	
4.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game	
5.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan		
		Konselor	Konseli
	a. Pembentukan	1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam 2) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan 3) Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa 4) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan Kelompok 5) Konselor memperkenalkan diri kepada konseli dan konseli memperkenalkan dirinya satu persatu dengan game 6) Konselor membangun <i>rapport</i>	1) Konseli menjawab salam 2) Konseli berdoa 3) Konseli menyimak penyampaian konselor
	b. Peralihan	1) Konselor membuka percakapan netral 2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini	1) Konseli merespon 2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang

		<ol style="list-style-type: none"> 3) Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan dilakukan 4) Konselor memberikan <i>ice breaking</i> untuk membuat kegiatan semakin semangat 5) Konselor menjelaskan tujuan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan di lakukan 6) Konselor menjelaskan asas kegiatan 7) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya 	<p>kesepakatan waktu yang di gunakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya
	c. Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk menentukan tujuan pada LKS yang sudah disiapkan 2) Konselor meminta siswa membacakan tujuan yang sudah dibuat 5) Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk menyampaikan strategi yang menurut mereka bisa digunakan untuk mencapai tujuan yang sudah dibuat 4) Konselor menyimpulkan dan memberi informasi mengenai berbagai macam strategi <i>self-regulated learning</i> untuk meregulasi kognisi, motivasi dan perilaku 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli menentukan tujuan pada LKS yang sudah dibagikan 2) Konseli membacakan tujuan yang sudah dibuat 3) Konseli menyampaikan strategi yang mereka anggap bisa mencapai tujuan dalam belajar 4) Konseli mencatat informasi mengenai berbagai macam strategi <i>self-regulated learning</i> untuk meregulasi kognisi, motivasi dan perilaku
	d. Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan 2) Pembahasan kegiatan lanjutan 3) Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih 4) Berdoa 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli memberikan kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 2) Konseli menjawab salam
6.	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
7.	Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui lembar kerja berupa kartu kontrol	

Medan, Juni 2023

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Dede Dermawan Lenar, S.Pd

Peneliti



Girna Deliska Putri
NPM. 1902080051

Menyetujui

Kepala SMK YPK Medan



Ricardo Agogo Sirait, ST., M.Si
NRKS 1902310720760241155245

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan	SMK YPK Medan
Kelas/Semester	X/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Belajar
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	2 x 30 menit
Pertemuan	4

1.	Topik Bahasan	Memonitor penerapan strategi
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
3.	Sasaran Layanan	Peserta Didik Kelas X OTKP
4.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game
5.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan	
		Konselor
		Konseli
	a. Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam 2) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan 3) Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa 4) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan Kelompok 5) Konselor memperkenalkan diri kepada konseli dan konseli memperkenalkan dirinya satu persatu dengan game 6) Konselor membangun <i>rapport</i>
	b. Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli menjawab salam 2) Konseli berdoa 3) Konseli menyimak penyampaian konselor
		<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor membuka percakapan netral 2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini 3) Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan dilakukan
		<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli merespon 2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan

		<ul style="list-style-type: none"> 4) Konselor memberikan <i>ice breaking</i> untuk membuat kegiatan semakin semangat 5) Konselor menjelaskan tujuan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan di lakukan 6) Konselor menjelaskan asas kegiatan 7) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya 	4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya
	c. Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Konselor mengevaluasi tugas rumah kartu kontrol siswa 2) Konselor mengidentifikasi kesulitan-kesulitan dalam menerapkan strategi-strategi <i>self-regulated learning</i> 3) Konselor meminta konseli untuk menerapkan perubahan strategi yang lebih efektif 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Konseli menerima bahan bacaan yang diberikan 2) Konseli melatih setiap strategi yang sudah dibuat sebelumnya 3) Konseli menanyakan hal-hal yang tidak dimengerti dalam latihan 4) Konseli melatih penerapan strategi pada kegiatan belajar sesungguhnya
	d. Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> 1) Konselor menyampaikan seluruh rangkaian teknik yang telah dilakukan dan menyampaikan bahwa ini pertemuan terakhir kita 2) Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih 3) Berdoa 4) Salam 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Konseli mendengarkan dan menyimak rangkaian teknik yang telah dilakukan 2) Konseli menjawab salam
6.	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
7.	Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui lembar kerja berupa kartu kontrol	

Medan, Juni 2023

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Dede Dermawan Lenar, S.Pd

Peneliti


Girna Deliska Putri
NPM. 1902080051

Menyetujui

Kepala SMK YPK Medan



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Satuan Pendidikan	SMK YPK Medan
Kelas/Semester	X/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Belajar
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	2 x 30 menit
Pertemuan	5

1.	Topik Bahasan	Memonitor hasil strategi	
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan	
3.	Sasaran Layanan	Peserta Didik Kelas X OTKP	
4.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game	
5.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan		
		Konselor	Konseli
	a. Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam 2) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan 3) Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa 4) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan Kelompok 5) Konselor memperkenalkan diri kepada konseli dan konseli memperkenalkan dirinya satu persatu dengan game 6) Konselor membangun <i>rapport</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli menjawab salam 2) Konseli berdoa 3) Konseli menyimak penyampaian konselor
	b. Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor membuka percakapan netral 2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini 3) Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan dilakukan 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli merespon 2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan

		<ol style="list-style-type: none"> 4) Konselor memberikan <i>ice breaking</i> untuk membuat kegiatan semakin semangat 5) Konselor menjelaskan tujuan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan di lakukan 6) Konselor menjelaskan asas kegiatan 7) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya 	4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya
	c. Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk menentukan tujuan pada LKS yang sudah disiapkan 2) Konselor meminta siswa membacakan tujuan yang sudah dibuat 3) Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk menyampaikan strategi yang menurut mereka bisa digunakan untuk mencapai tujuan yang sudah dibuat 4) Konselor menyimpulkan dan memberi informasi mengenai berbagai macam strategi <i>self-regulated learning</i> untuk meregulasi kognisi, motivasi dan perilaku 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli mengevaluasi tugas rumah kartu kontrol siswa 2) Konseli menyampaikan kesulitan-kesulitan dalam menerapkan strategi-strategi <i>self-regulated learning</i> dalam belajar 3) Konseli menetapkan perubahan strategi yang lebih efektif 4) Konseli bertanggung jawab atas pilihan yang sudah dibuat
	d. Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan 2) Pembahasan kegiatan lanjutan 3) Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih 4) Berdoa 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli mendengarkan dan menyimak rangkaian teknik yang telah dilakukan 2) Konseli menjawab salam
6.	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
7.	Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui skala	

Medan, Juni 2023

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Dede Dermawan Lenar, S.Pd

Peneliti



Girna Deliska Putri
NPM. 1902080051

Menyetujui

Kepala SMK YPK Medan



Ricardo Agogo Sirait, ST., M.Si
NRKS 1902310720760241155245

LAMPIRAN 02

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF
REGULATED LEARNING* UNTUK MEREDUKSI *ACADEMIC
BURNOUT* PADA SISWA KELAS X SMK YPK MEDAN**

A. Jenis Layanan

Bimbingan Kelompok

B. Komponen Layanan

Layanan dasar

C. Bidang Layanan

Belajar

D. Fungsi Layanan

Pengentasan dan pengembangan

E. Topik Permasalahan

Academic burnout pada siswa

F. Diagnosis Permasalahan

Academic burnout adalah suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktifitas belajar. *Burnout* dalam penelitian ini mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu (a) cara atau metode yang tidak bervariasi, (b) belajar hanya ditempat tertentu, (c) suasana belajar yang tidak berubah-ubah, (d) kurang aktifitas rekreasi atau hiburan, dan (e) adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. *Academic burnout* dalam penelitian ini juga mencakup aspek-aspek *burnout* belajar yaitu (a) kelelahan emosional siswa, (b) kelelahan fisik, (c) menurunnya motivasi, dan (d) perasaan rendah diri siswa.

G. Tujuan

Tujuan dari teknik *self-regulated learning* ini adalah untuk membantu siswa mereduksi tingkat *academic burnout* yang dialami.

H. Persiapan

Dalam tahap ini konselor menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *self-regulated learning*. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menyiapkan media penunjang seperti bahan bacaan yang akan digunakan dalam teknik *self-regulated learning*.
2. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan, hal ini juga atas rekomendasi izin penelitian dari kepala sekolah kepada setiap guru mata Pelajaran yang bersangkutan untuk memberikan izin kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Dimana telah disepakati dengan BK di sekolah dan guru mata Pelajaran dimulai pada tanggal dan waktu yang sudah ditentukan serta kemudian akan ditentukan jadwal-jadwal berikutnya.
3. Peneliti mengumpulkan semua siswa yang akan mengikuti teknik *self-regulated learning*. Setelah itu konselor mengemukakan cara dan pelaksanaan teknik *self-regulated learning*.
4. Pada tahap selanjutnya fasilitator (peneliti) memfasilitasi pelaksanaan teknik *self-regulated learning*. Adapun yang dilakukan antara lain:
 - a. Menyediakan media penunjang seperti bahan informasi, panduan pelaksanaan teknik *self-regulated learning*, dan lembar observasi kegiatan.
 - b. Menentukan fasilitator, pemimpin kelompok, dan anggota kelompok
 - 1) Fasilitator : Peneliti
 - 2) Ketua klompok : Peneliti
 - 3) Anggota kelompok : Siswa yang menjadi sampel penelitian
 - c. Menata setting pertemuan;
 - 1) Tempat; dilaksanakan di dalam kelas atau ruangan yang menunjang kegiatan
 - 2) Perlengkapan; meja, kursi, dan alat tulis

I. Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan penerapan teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi *academic burnout* siswa pada kelas X SMK YPK Medan terdiri atas 4 tahapan pertemuan. Adapun kegiatan tersebut sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Pretest*
 - a. Membangun *rapport*
 - b. Menjelaskan tujuan kegiatan dan tujuan diadakannya pemberian angket *academic burnout*
 - c. Membagikan angket *academic burnout* kemudian siswa mengerjakan angket *academic burnout*
 - d. Mengumpulkan angket *academic burnout*
 - e. Penutup
2. Pelaksanaan teknik *self-regulated learning*

SESI AWAL				
No	Kegiatan	Tujuan	Cara Pelaksanaan	Hasil yang Diperoleh
1	Salam	Siswa dapat fokus memulai kegiatan	Peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa	Siswa siap dan fokus untuk memulai kegiatan
2	Doa	Siswa senantiasa meminta pertolongan kepada Allah SWT	Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk memimpin doa	Siswa meminta pertolongan kepada Allah
3	Membangun <i>rapport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa	Peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri masing-masing	Siswa saling memperkenalkan diri dengan peneliti
4	Menentukan durasi waktu kegiatan	Siswa dapat menetapkan durasi waktu yang digunakan	Peneliti dan siswa berdiskusi menetapkan waktu yang digunakan untuk kegiatan awal	Siswa telah menetapkan durasi yang digunakan dalam kegiatan awal
Struktur Kelompok				
5	a. Menyampaikan tujuan kegiatan yaitu menumbuhkan motivasi siswa	Siswa mampu menumbuhkan motivasi untuk menyadari tingkat <i>academic burnout</i> yang dialami	Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya bimbingan kelompok di kegiatan awal	Siswa memahami yang disampaikan oleh peneliti tentang menumbuhkan motivasi untuk menyadari <i>academic burnout</i> yang dialami

	b. Peran dan tanggung jawab	Siswa dapat mengetahui tanggung jawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan	Peneliti menjelaskan kepada siswa tanggung jawabnya sebagai anggota yang aktif dalam kegiatan	Siswa mengetahui tanggung jawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan
	c. Menjelaskan mekanisme kegiatan	Siswa mengetahui tahap-tahap pelaksanaan kegiatan	Peneliti menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari sesi awal sampai akhir	Siswa mengetahui tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari sesi awal sampai akhir
SESI INTI				
6	Rasionalisasi Treatment	Siswa dapat memahami <i>academic burnout</i> yang dialami dan memahami solusi dengan menerapkan teknik <i>self-regulated learning</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peneliti membagi kelompok dan menetapkan struktur peran, yaitu fasilitator, ketua kelompok, dan kegiatan dalam bimbingan kelompok ➤ Menjelaskan manfaat mengikuti kegiatan ➤ Peneliti menjelaskan dan memberikan informasi mengenai masalah <i>academic burnout</i> siswa dengan metode diskusi ➤ Menjelaskan tahapan mekanisme pelaksanaan tekni <i>self regulated learning</i> ➤ Peneliti meminta kepada siswa untuk menanggapi materi yang disampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dapat membagi kelompok dan menetapkan struktur peran dalam bimbingan kelompok ➤ Siswa mendapatkan informasi <i>academic burnout</i> dan dapat memahami masalah yang dialami ➤ Siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan teknik <i>self-regulated learning</i>
7	Evaluasi diri dan monitoring	Siswa memiliki reaksi diri yang positif untuk menilai kekurangan serta kelebihan dalam belajar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pada tahap pertama siswa melakukan evaluasi diri <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menuliskan kelemahan dan kelebihan dalam 	Siswa memiliki reaksi diri yang positif untuk menilai kekurangan serta kelebihan melalui keterampilan atau kemampuan dalam hal evaluasi diri dan monitoring. Kemampuan evaluasi dan

			<p>belajar dalam kolom jawaban</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan monitoring <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menuliskan langkah-langkah untuk mencapai kelebihan dalam belajar • Siswa menuliskan langkah-langkah untuk mengatasi kekurangan dalam belajar ➤ Siswa membuat rangkuman pendapat tentang manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan evaluasi diri dan monitoring 	<p>monitoring menjadi hal yang penting bagi siswa untuk mengetahui kekurangan serta kelebihan yang dimiliki dalam belajar. Kemudian, siswa memonitoring dalam kondisi atau Langkah yang mereka tempuh untuk mencapai kelebihan serta langkah-langkah yang di tempuh untuk mengatasi kekurangannya dalam belajar</p>
8	Menentukan tujuan dan perencanaan strategi	Siswa mampu untuk mengarahkan tujuan belajar serta memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk mencapai tujuan belajar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pada tahap pertama siswa menentukan tujuan pada LKS ➤ Pada tahap kedua siswa menyampaikan strategi yang menurut mereka bisa digunakan untuk mencapai tujuan yang sudah dibuat ➤ Peneliti menyimpulkan dan memberi informasi mengenai berbagai macam strategi <i>self-regulated learning</i> untuk meregulasi kognisi, motivasi, dan perilaku 	Siswa memiliki keterampilan atau kemampuan dalam hal menentukan tujuan dan perencanaan strategi, serta memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk mencapai tujuan belajar. Siswa melakukan penentuan perencanaan dan tujuan menyangkut penentuan target untuk melengkapi tugas atau kegiatan belajar
9	Memonitor penerapan strategi	Siswa mempunyai keteraturan diri dalam belajar dengan mengaktifkan dan	➤ Latihan menerapkan setiap strategi <i>self-regulated learning</i> yang sudah dibuat:	Siswa memiliki keterampilan atau kemampuan dalam hal latihan memonitor penerapan strategi dan siswa mempunyai

		<p>mempertahankan pikiran, emosi dan perilaku dalam mengatasi tuntutan akademik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pada kegiatan pertama Latihan penerapan strategi, peneliti menginstruksikan ke siswa untuk mencatat poin penting dalam bahan bacaan yang sudah disampaikan • Strategi kedua menggunakan kalimat sendiri untuk merangkum materi • Strategi ketiga siswa berusaha untuk mengulang Pelajaran dalam bentuk Latihan dalam hati atau pikiran • Strategi keempat membayangkan <i>reward</i> dan <i>punishment</i> bila sukses maupun gagal mengerjakan tugas • Strategi kelima mengurangi gangguan disekitar tempat belajar • Strategi keenam meyakinkan diri untuk terus melanjutkan Pelajaran • Strategi ketujuh mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk 	<p>keteraturan diri dalam belajar dengan penerepan setiap strategi sehingga mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, emosi serta perilaku dalam mengatasi tugas-tugas akademik</p>
--	--	---	---	--

			<p>mempermudah proses belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategi kedelapan melakukan usaha yang lebih untuk menggapai tujuan belajar • Strategi terakhir mencari bantuan kepada teman, guru, dan orang tua Ketika mengalami kendala dalam belajar <p>➤ Siswa diminta untuk menanyakan hal-hal yang tidak dimengerti dari seriap strategi yang dilatih</p> <p>➤ Peneliti memberikan tugas rumah untuk mempraktekkan setiap strategi yang sudah silatih ke proses belajar sesungguhnya dengan mengisi kartu kontrol yang diberikan</p>	
10	Memonitor hasil strategi	Siswa memiliki keterampilan dalam hal memonitor penerapan strategi san siswa mempunyai keteraturan diri dalam belajar dengan penerapan setiap strategi	<p>➤ Mengevaluasi tugas rumah kartu kontrol siswa</p> <p>➤ Siswa menyampaikan hasil yang mereka rasakan setela melaksanakan penerapan strategi</p> <p>➤ Mengidentifikasi kesulitan-kesulitan dalam menerapkan strategi <i>self-regulated learning</i> dalam belajar</p>	Siswa memiliki motivasi untuk menerapkan strategi yang lebih efektif dan memiliki pandangan yang baik terhadap situasi akademik di sekolah

			<p>➤ Menetapkan perubahan strategi yang lebih efektif</p> <p>Siswa diminta untuk bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat</p>	
SESI AKHIR (TERMINASI)				
11	Melakukan terminasi	Mengakhiri pertemuan dan mendiskusikan pertemuan berikutnya	<p>1. Memberikan kesempatan siswa menyimpulkan bagaimana perasaan mereka setelah melakukan teknik <i>self-regulated learning</i> dan melakukan evaluasi</p> <p>2. Menyampaikan kegiatan telah selesai dan mendiskusikan pertemuan selanjutnya. Kemudian mengakhiri pertemuan dengan berdoa, mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam</p>	Siswa berdiskusi dan menentukan waktu pertemuan berikutnya

3. Pelaksanaan *Posttest*

- a. Membangun *rapport* dan membagikan angket *academic burnout*
- b. Mengerjakan angket *academic burnout* dan mengumpulkn angket *academic burnout*
- c. Penutup

LAMPIRAN 03

ANGKET PENELITIAN

A. Pengantar

Dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik pasti dihadapkan pada situasi yang dapat menyebabkan kondisi psikologis tidak menentu, seperti emosi bimbang, gelisah, tertekan, jenuh, dan bosan. Salah satu peristiwa yang sering dialami ketika menghadapi rasa bosan dan letih dalam aktivitas akademik adalah *academic burnout*. Di bawah ini ada sejumlah pernyataan yang disusun untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada diri Saudara saat ini. Saudara diminta memberi tanda checklist (✓) pada kolom jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan diri Saudara. Oleh sebab itu seyogyanya Saudara bekerja sendiri. Apa yang Saudara isikan dalam skala ini bersifat pribadi dan rahasia serta tidak mempengaruhi nilai Saudara. Atas Kerjasama dan partisipasinya yang baik diucapkan terima kasih.

B. Petunjuk Pengisian

1. Tulislah nama, nomor absen, dan kelas Saudara di kolom identitas siswa.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian isilah kolom yang ada di sebelah kanan dengan membubuhkan tanda checklist (✓) pada jawaban yang sesuai dengan diri Anda sebenarnya. Terdapat 5 pilihan jawaban dalam pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada Saudara, yaitu:

SS : jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri Saudara

S : jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri Saudara

KS : jika pernyataan tersebut kurang sesuai dengan diri Saudara

TS : jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Saudara

STS : jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Saudara

.....SELAMAT MENGERJAKAN.....

C. Identitas Siswa

Nama	:	L / P
Nomor Absen	:	
Kelas	:	

D. Pernyataan

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya lebih suka mengerjakan pekerjaan lain daripada mengerjakan tugas sekolah					
2	Saya akan tetap belajar walaupun mendapat nilai rendah					
3	Saya bercerita kepada teman ketika pelajaran sedang berlangsung					
4	Saya kadang menghindari pelajaran yang tidak saya sukai					
5	Saya merasa lelah jika terus menerus diberikan tugas					
6	Saya sering merasa mengantuk dan letih ketika belajar di dalam kelas					
7	Saya merasakan ketegangan pada otot punggung karena kegiatan belajar yang dilakukan terus menerus					
8	Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat					

9	Saya merasa kelelahan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah					
10	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi pada saat belajar					
11	Saya tidak pernah berpikir untuk membolos pada saat jam pelajaran					
12	Saya akan langsung mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sepulang dari sekolah					
13	Saya kurang bergairah mengikuti pelajaran di kelas					
14	Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik					
15	Jika saya merasa jenuh, saya tidak menghiraukan tugas yang diberikan oleh guru					
16	Saya merasa guru itu terlihat menyebalkan					
17	Semua mata pelajaran di sekolah sangat menyenangkan					
18	Saya aktif dalam diskusi kelas					
19	Saya bermain di kelas jika pelajaran kurang menarik					
20	Saya mampu bersaing dalam belajar dan berprestasi di kelas					
21	Saya tidak mampu bersaing dengan teman-teman di kelas untuk meraih sukses belajar					
22	Saya merasa puas dengan hasil belajar yang telah di capai					
23	Saya tidak bisa berprestasi seperti teman-teman yang lain					
24	Saya lebih suka belajar di luar kelas daripada di dalam kelas					

25	Selama di kelas, saya percaya jika saya bisa memusatkan perhatian waktu belajar					
26	Saya merasa termotivasi dengan hasil belajar saya					
27	Saya tidak mampu mengungkapkan materi pelajaran pada saat diskusi					
28	Saya tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menangkap pelajaran					
29	Saya bisa menyelesaikan pelajaran dengan efektif					
30	Saya memiliki motivasi yang besar dalam belajar					
31	Saya merasa rendah diri dengan kemampuan belajar saya					
32	Saya tidak tertarik untuk meraih prestasi di sekolah					
33	Saya merasa mampu memperoleh nilai baik pada setiap mata pelajaran					

LAMPIRAN 04**DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN**

Tahap pembentukan; Doa Bersama dengan anggota kelompok sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok



Peneliti menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan Kelompok



Peneliti memperkenalkan diri kepada konseli dan konseli memperkenalkan dirinya satu persatu dengan game rangkaian nama



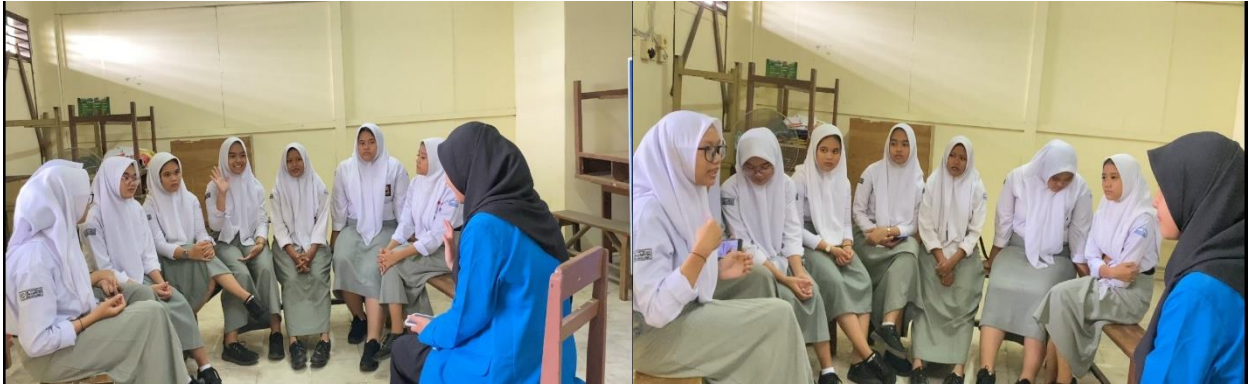
Tahap peralihan; Peneliti menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini



Tahap kegiatan; Peneliti memberikan gambaran tentang masalah yang dialami konseli tentang *academic burnout* dan memberikan informasi untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa permasalahan *academic burnout* harus diselesaikan segera mungkin serta peneliti meyakinkan konseli untuk menerapkan teknik *self-regulated learning*



Peneliti mengarahkan siswa untuk memonitor kekurangan dan kelebihan dalam belajar



Konseli menyampaikan strategi yang mereka anggap bisa mencapai tujuan dalam belajar



Tahap pengakhiran; Peneliti merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan dengan bermain game



Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan berdoa Bersama

Video kegiatan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dapat dilihat pada link berikut ini.

<https://drive.google.com/folderview?id=192Yj9T-XS0WeaTz000FGPlupoVjAM4Mt>



LAMPIRAN 05**LEMBAR KERJA 1****(Tahap Evaluasi Diri dan Monitoring)****Nama :****Kelas :**

1. Tulislah kelebihan dan kekurangan yang anda miliki dalam belajar!

Kelebihan anda dalam belajar	Kekurangan anda dalam belajar
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. Langkah-langkah/strategi anda untuk mencapai kelebihan dalam belajar!

.....

.....

.....

.....

3. Langkah-langkah/strategi untuk mengatasi kekurangan dalam belajar!

.....

.....

.....

.....

4. Apa manfaat setelah anda mempelajari evaluasi diri dalam belajar!

.....

.....

.....

LEMBAR KERJA 2

(Menentukan tujuan dan perencanaan strategi)

Nama :

Kelas :

1. Tuliskan tujuan dan strategi yang anda gunakan dalam belajar!

Tujuan	Strategi
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Seberapa besar keinginan anda menerapkan setiap strategi untuk menggapai tujuan?

Jawaban:

.....

.....

.....

.....

LEMBAR EVALUASI**Nama :****Kelas :**

1. Tuliskan bagaimana perasaan yang di alami setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*!

.....

.....

.....

.....

.....

2. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap anda setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*!

.....

.....

.....

.....

.....

3. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan teknik *self-regulated learning* yang telah dilakukan!

.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR TUGAS RUMAH/ KARTU KONTROL
STRATEGI *SELF REGULATED LEARNING*

Nama :


Kelas :

No	Strategi <i>Self Regulated Learning</i>	Hari Sekolah					
		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
1	Mencatat poin penting dalam pelajaran						
2	Menggunakan kalimat sendiri untuk merangkum materi						
3	Berusaha untuk mengulang pelajaran dalam bentuk Latihan dalam hati atau pikiran						
4	Membayangkan <i>reward</i> bila sukses maupun gagal mengerjakan tugas						
5	Mengurangi gangguan disekitar tempat belajar						
6	Meyakinkan diri untuk terus melanjutkan pelajaran						

7	Mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar						
8	Melakukan usaha yang lebih untuk menggapai tujuan belajar						
9	Mencari bantuan kepada teman sebaya, guru dan orang tua ketika mengalami kendala dalam belajar						

LAMPIRAN 06

FORM K 1



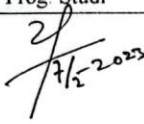

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan20238
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id>E-mail: fkip@umsu.ac.id

Yth : Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama Mahasiswa : Girna Deliska Putri
 NPM : 1902080051
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 118 SKS IPK = 3,85

Persetujuan Ketua/Sekretaris Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disyahkan Oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Regulated Learning</i> Untuk Mereduksi Burnout (Kejenuhan) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023	
	Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan <i>Self Management</i> Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023	
	Meningkatkan Komunikasi Antar Pribadi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Kerja Sama Pada Siswa Kelas XI IPS SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Februari 2023

Hormat Pemohon,


 Girna Deliska Putri



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Ketua dan Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Girna Deliska Putri
 NPM : 1902080051
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi Burnout (Kejenuhan) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023"

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak sebagai :

Dosen Pembimbing : MHD. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

20/2/2023

Sebagai Dosen Pembimbing proposal/risalah/makalah/skripsi saya.
 Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya.
 Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terimakasih.

Medan, 07 Februari 2023
 Hormat Pemohon,

Girna Deliska Putri

Dibuat Rangkap 3 :
 - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua Prodi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 1188/II.3.AU /UMSU-02/F/2023
Lamp : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing**
Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Girna Deliska Putri
NPM : 1902080051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Burnout* (Kejenuhan) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Pembimbing : Muhammad Fauzi Hsb.,S.Pd.,M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 06 Maret 2024

Medan, 16 Rajab 1444 H
07 Februari 2023 M

Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Syamsul Ulfata, M.Pd.
NIDN 0004066701



Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



LAMPIRAN 07



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
 NPM : 1902080051
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Burnout* (Kejenuhan) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Tanda Tangan
05/01/2023	Tambahkan Teknik dalam Judul	
07/02/2023	Bab I : Tambahkan di latar belakang hasil Penelitian terdahulu - Sesuaikan identifikasi masalah dengan indikator variabelnya	
13/02/2023	Bab I : - Rumusan masalah harus sinkron	
17/02/2023	Bab II : - Tambahkan lagi referensi teorinya - Buat kerangka konseptual yang sesuai	
23/02/2023	Bab III : - Tentukan sampelnya sesuai tujuan variabel yang diteliti - Metodologi sebaiknya menggunakan kuasi Eksperimen	
01/03/2023	Layak di seminarikan	

Medan, Maret 2023

Diketahui/Disetujui
 Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

SURAT PERMOHONAN

Medan, Maret 2023

Lamp : Satu Berkas
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Yth. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Bismillahirrahmannirrahim
Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Girna Deliska Putri
NPM : 1902080051
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Regulated Learning* untuk Mereduksi *Burnout* (Kejenuhan) Belajar pada Siswa Kelas XI SMK YKP Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini mengajukan seminar proposal skripsi kepada Bapak/Ibu.

Sebagai bahan pertimbangan Bapak/Ibu saya lampirkan:

1. Foto kopi proposal skripsi yang telah disetujui pembimbing satu eksamplar;
2. Kuitansi biaya seminar satu lembar (Asli dan fotocopy)
3. Kuitansi SPP yang sedang berjalan satu lembar (Asli dan fotocopy)
4. Foto kopi K1, K2, K3 masing-masing satu lembar

Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan ke hadapan Bapak/Ibu. Atas kesediaan Bapak/Ibu mengabulkan permohonan ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalam
Pemohon,



Girna Deliska Putri

LAMPIRAN 08



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mochtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERUBAHAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan Hormat yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Girna Deliska Putri

NPM : 1902080051

Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Perubahan Judul Skripsi, sebagai tercantum dibawah ini dengan judul sebagai berikut :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Burnout* (Kejenuhan) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Menjadi :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Demikianlah Permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu Saya ucapkan terimakasih

Medan, 15 Mei 2023

Hormat Pemohon

Diketahui Oleh :

Dosen Pembahas

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

LAMPIRAN 09



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mochtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Kamis, Tanggal 08 Maret 2023 telah diselenggarakan Seminar Proposal Skripsi atas nama Mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
NPM : 1902080051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Burnout* (Kejenuhan) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

No	Masukan dan Saran
Judul	<i>Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mereduksi Academic Burnout Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023</i>
Bab I	<i>Menambahkan Teori dari Referensi Academic Burnout</i>
Bab II	<i>Perbaikan dan Penambahan Kajian Teori Pada Academic Burnout</i>
Bab III	<i>Memasukan Uji Pada Rumus Teknik Analisis Data</i>
Lainya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui dengan adanya perbaikan

Medan, 19 Juni 2023

Dosen Pembahas

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd

Panitia Pelaksana

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris Prodi

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mochtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
 NPM : 1902080051
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Pada hari ini Kamis, Tanggal 08 Maret 2023 sudah layak menjadi Proposal Skripsi.

Medan, 19 Juni 2023

Disetujui Oleh :

Dosen Pembahas

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Diketahui Oleh :

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO. :

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univeritas Muhammadiyah Sumatera Utara, Menerangkan di bawah ini :

Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
 NPM : 1902080051
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Rabu, Tanggal 08 Maret 2023.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 19 Juni 2023

Diketahui Oleh :

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

LAMPIRAN 10



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mochtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400
 Website : <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail : fkip@yahoo.co.id

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Nomor : 2256/II.3-AU/UMSU-02/F/2023 Medan, 02 Dzulhijjah 1444 H
 Lamp : --- 22 Juni 2023 M
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak /Ibu Kepala
 SMK YPK Medan
 di
 Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : **Girna Deliska Putri**
 NPM : 1902080051
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mereduksi Academic Burnout Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023*

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



Dra. H. Syamsuwarnita, M.Pd
 NIDN 0004066701

****Pertinggal****



LAMPIRAN 11



YAYASAN PENDIDIKAN KELUARGA MEDAN SMK YPK MEDAN

1. BISNIS MANAJEMEN (Akuntansi dan Keuangan Lembaga, Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran, Bisnis Daring dan Pemasaran) Terakreditasi A
 2. TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI (Teknik Komputer dan Jaringan) Terakreditasi A
- Izin Operasional Sekolah Nomor : 420/4295/DIKMENJUR/2016, Tanggal 24 Maret 2016
 Alamat : Jl. Sakti Lubis Gg. Pegawai No. 8 Medan 20219 Telp. 061 - 7866558
 Website : smkypkmedan.sch.id email : smkypkmedan@yahoo.com

NSS : 344076001064

NDS : 5307120508

NPSN : 10211087

SURAT KETERANGAN

Nomor : 1061.12.8/SMK/YPK/E.12/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RICARDO AGOGO SIRAIT, ST, M.Si
 NIP/NPA : -
 Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa yang tersebut dibawah ini :

Nama : GIRNA DELISKA PUTRI
 NPM : 1902080051
 Jenjang Studi : S1
 Program Studi / Jurusan : Bimbingan dan Konseling

benar telah melakukan penelitian di sekolah / instansi / lembaga kami pada :

Tanggal : 23 Juni s.d 22 Juli 2023
 Tempat : SMK YPK Medan

Judul Penelitian :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Self Regulated Learning untuk mereduksi Academic Burnout pada siswa kelas X SMK YPK Medan Tahun ajaran 2022/2023

Demikian Surat keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 16 Agustus 2023

Kepala Sekolah,

RICARDO AGOGO SIRAIT, ST, M.SI

LAMPIRAN 12



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Girna Deliska Putri
NPM : 1902080051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul diatas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong **Plagiat**.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 19 Juni 2023

Hormat Saya,

Yang membuat pernyataan,



GIRNA DELISKA PUTRI

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd

LAMPIRAN 13

GIRNA DELISKA PUTRI_Efektivitas Layanan Bimbingan
Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk
Mereduksi Academic Burnout Pada Siswa Kelas X SMK YPK
Medan

ORIGINALITY REPORT

19%	18%	5%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	4%
2	repository.uinsu.ac.id Internet Source	2%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
5	eprints.unm.ac.id Internet Source	1%
6	journal.uny.ac.id Internet Source	1%
7	repository.upstegal.ac.id Internet Source	1%
8	repositori.umsu.ac.id Internet Source	<1%

LAMPIRAN 14**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. Data Pribadi**

Nama : Girna Deliska Putri
NPM : 1902080051
Tempat/Tanggal Lahir : Kampung Aie/04 April 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jln. Teuku di Ujung, Desa Kampung Aie,
Kecamatan Simeulue Tengah, Kabupaten Simeulue,
Provinsi Aceh
Anak ke : 2 dari 3 bersaudara
Nama Orang Tua
Ayah : Harjani Sulis
Ibu : Hasna Deli

B. Pendidikan

1. SD Negeri 4 Simeulue Tengah
2. SMP Negeri 1 Simeulue Tengah
3. SMA Negeri 1 Simeulue Tengah
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun 2019-2023