



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN *MINDFULNESS BASED  
COGNITIVE THERAPY* UNTUK MENGURANGI  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA SEORANG REMAJA  
SMA DI TUBAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

**Oleh:**

**Riwandah Kusuma Dewi**

**NIM: B9328161**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Riwandah Kusuma Dewi

NIM : B93218161

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Ds. Pliwetan, Palang, Tuban

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 14 Februari 2022

Yang Menyatakan



*Riwandah Kusuma Dewi*  
Riwandah Kusuma Dewi

## **PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

Nama : Riwandah Kusuma Dewi  
NIM : B93218161  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban

Skripsi ini telah diperiksa dan telah disetujui untuk diajukan

Surabaya, 7 Januari 2022

Menyetujui Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mierrina', written over a large, stylized, abstract scribble that forms a triangular shape with a small 'S' or similar mark inside.

**Dra. Psi. Mierrina, M.Si**  
**NIP. 196804132014112001**

## PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING

*Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Dalam  
Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban*

Disusun Oleh:

Riwandah Kusuma Dewi  
B93218161

*Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi*  
Surabaya, 20 Januari 2022

*Mengesahkan*  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Psi. Mierima, M.Si  
NIP. 196804132014112001

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si  
NIP. 195902051986032004

Penguji III

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 1973112120050111002

Penguji IV

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons  
NIP. 197708082007101004

Surabaya, 20 Januari 2022

Dekan



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag  
NIP. 196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Riwandah Kusuma Dewi  
NIM : B93218161  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : wandahwa071@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul : Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk

Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Februari 2022

Penulis

( Riwandah Kusuma Dewi )

## ABSTRAK

Riwandah Kusuma Dewi, B93218161, 2022. *Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban.*

Fokus penelitian pada penelitian kali ini adalah (1) Bagaimana proses Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk mengurangi *academic burnout* seorang remaja SMA di Tuban? Dan (2) Bagaimana hasil Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk mengurangi *academic burnout* seorang remaja SMA di Tuban?

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan penyajian data yang digunakan berupa deskriptif. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan wawancara dan observasi, untuk analisis data menggunakan komparatif yakni membandingkan proses layanan konseling antara teori dengan lapangan. Hasilnya adalah membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling menggunakan *Mindfulness Based Cognitive Therapy*. Penelitian ini melalui proses tahapan berupa identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*.

Kesimpulan dari penelitian Konseling Islam dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk mengurangi *academic burnout* remaja SMA di Tuban adalah *treatment* ini cukup efektif dikarenakan terdapat perubahan dalam konseli yaitu konseli kini sudah berkurang kejenuhannya dan menjadi pribadi yang lebih tenang dan dapat memandang banyak hal dengan lebih rasional tanpa berkespektasi terlalu tinggi, konseli pun kini dapat lebih fokus dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya terutama kegiatan sekolah dan terjadi peningkatan nilai dalam mata pelajarannya daripada sebelumnya.

Kata kunci : *Konseling Islam, Mindfulness Based Cognitive Therapy, Academic Burnout, Remaja SMA*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **ABSTRACT**

Riwandah Kusuma Dewi, B93218161, 2022. Islamic Counseling With Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Reduce Academic Burnout in a High School Teenager in Tuban.

The focus of this research is how's the process of Islamic Counseling With Mindfulness-Based Cognitive Therapy to reduce the academic burnout of a high school teenager in Tuban? And what are the results of Islamic Counseling With Mindfulness-Based Cognitive Therapy to reduce the academic burnout of a high school teenager in Tuban?

The research method used is a qualitative method with the type of case study research and the presentation of the data used is descriptive. Data collection techniques are using interviews and observations, for data analysis using comparative, namely comparing the process of counselling services between theory and the field. The result is to compare the condition of the counselee before and after the counselling process using Mindfulness-Based Cognitive Therapy. This research goes through a process of stages in the form of problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and follow-up.

The conclusion from the research of Islamic Counseling With Mindfulness-Based Cognitive Therapy to reduce academic burnout for high school youth in Tuban is that this treatment is quite effective because there are changes in the counselee, namely the counselee has now reduced his saturation and becomes a calmer person and can see things more rationally without having too high expectations. , the counselee is now able to focus more on carrying out his daily activities, especially school activities and there is an increase in grades in his subjects than before.

Keywords: Islamic Counseling, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Academic Burnout, High School Teenagers.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## نبذة مختصرة

ريواندا كوسوما ديوي، B93218161، 2022 المشورة الإسلامية مع الذهن القائم على العلاج المعرفي للحد من الإرهاق الأكاديمي في مراهق في المدرسة الثانوية في طبان.

محور الدراسة هذه المرة هو (1) كيف يتم عملية المشورة الإسلامية مع الذهن القائم على العلاج المعرفي للحد من الإرهاق الأكاديمي لمراهق في المدرسة الثانوية في توبان؟ و (2) كيف المشورة الإسلامية مع الذهن القائم على العلاج المعرفي للحد من الإرهاق الأكاديمي لمراهق في المدرسة الثانوية في طبان؟

طريقة البحث المستخدمة هي طريقة نوعية مع نوع من البحوث دراسة حالة وعرض البيانات المستخدمة في شكل وصفي. تقنيات جمع البيانات التي تستخدم المقابلات والملاحظات، لتحليل البيانات باستخدام المقارنة التي تقارن عملية خدمات المشورة بين النظرية والميدان. وكانت النتيجة لمقارنة حالة توافقة قبل وبعد عملية المشورة باستخدام الذهن القائم على العلاج المعرفي. يمر هذا البحث بعملية مراحل في شكل تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والمتابعة.

ختام دراسة الإرشاد الإسلامي مع العلاج المعرفي القائم على الذهن للحد من الإرهاق الأكاديمي للمراهقين في المدرسة الثانوية في توبان هو أن هذا العلاج فعال للغاية لأن هناك تغييرا في المؤتمر ، وهو أن العميل قد قلل الآن من التشعب وأصبح شخصا أكثر هدوءا ويمكنه عرض أشياء كثيرة بشكل أكثر عقلانية دون توقع الكثير ، يمكن للعميل الآن التركيز أكثر على تنفيذ أنشطته اليومية ، وخاصة الأنشطة. المدرسة وهناك زيادة في الدرجات في المواد الدراسية من أي وقت مضى.

الكلمات الرئيسية: الإرشاد الإسلامي، العلاج المعرفي القائم على الذهن، الإرهاق الأكاديمي، مراهقو المدارس الثانوية

# **“Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban”**

## **DAFTAR ISI**

<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI</b> .....	v
<b>LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
مختصرة نبذة.....	xi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xviii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	7
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	7
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	7
<b>E. Definisi Konsep</b> .....	8
<b>1. Konseling Islam</b> .....	8
<b>2. Mindfulness Based Cognitive Therapy</b> .....	9

3. Academic burnout .....	9
4. Remaja SMA .....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	10
<b>BAB II .....</b>	<b>12</b>
<b>KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>12</b>
A. Kerangka Teoretik .....	12
1. Konseling Islam .....	12
2. Mindfulness Based Cognitive Therapy .....	20
3. Academic Burnout.....	24
4. Remaja.....	32
B. Penelitian Terdahulu.....	39
<b>BAB III.....</b>	<b>42</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	42
B. Lokasi Penelitian .....	43
C. Jenis dan Sumber Data .....	43
D. Tahap-tahap Penelitian.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data .....	47
F. Teknik Validitas Data .....	49
G. Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV.....</b>	<b>53</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....	53
B. Penyajian Data.....	62

<b>C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)</b> .....	88
<b>1. Perspektif Teori</b> .....	88
<b>2. Perspektif Keislaman</b> .....	96
<b>BAB V</b> .....	100
<b>PENUTUP</b> .....	100
<b>A. Simpulan</b> .....	100
<b>B. Saran dan Rekomendasi</b> .....	101
<b>C. Keterbatasan Penelitian</b> .....	102
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	103
<b>LAMPIRAN</b> .....	110



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Kondisi Konseli Sebelum Konseling	61
4.2 Kondisi Konseli Sebelum dan Setelah	95



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*(Dari hasil wawancara pada tanggal 6 Agustus 2021 yang telah dilakukan oleh peneliti hal serupa dialami konseli yang mana adalah seorang siswa SMA di Tuban yang mana menunjukkan gejala seperti bolos, merasa tidak puas dengan pekerjaan rumah maupun ujian yang telah ia kerjakan, tidak dapat fokus dalam pembelajaran, mengalami masalah kesehatan efek dari jam tidur yang tidak berkualitas karena mengerjakan tugas hingga larut malam, tidak bisa mengatur waktu, tidak mendapatkan ketenangan, dan emosi tidak stabil.)<sup>2</sup>*

Pendidikan tidak dapat dipisahkan dari proses dalam kehidupan manusia, sebab pendidikan dapat menjadi kunci masa depan manusia yang mempunyai bekal akal dan pikiran. Pada proses pendidikan, kegiatan belajar menjadi kegiatan pokok yang pasti dilaksanakan. Oleh karena itu, berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses belajar mengajar dilaksanakan. Belajar merupakan suatu proses perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, perubahan yang dihasilkan akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.<sup>3</sup> Oleh karena itu, perubahan perilaku yang terjadi pada diri seseorang merupakan hasil dari belajar dan pengalamannya dalam dengan lingkungan.

---

<sup>2</sup> Wawancara Asesmen Awal Dengan Konseli, 6 Agustus 2021

<sup>3</sup> Widodo Supriono, *Psikologi Belakar*, (Jakarta: Rineka Cipta,2008), hal.128

Pada masa SMA rata-rata siswa sedang berada pada masa transisi dari usia remaja menuju kedewasaan awal. Pada masa transisi, remaja memiliki kecenderungan untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam diri mereka. Dalam prosesnya, remaja pada umumnya akan mengalami masalah. Hal tersebut dikarenakan adanya perubahan-perubahan pada dirinya maupun lingkungan. Lingkungan sekolah menjadi salah satu lingkungan yang berpengaruh pada proses tumbuh kembang seorang remaja.

Pendidikan pada era ini mengharuskan siswa untuk beradaptasi dengan sistem daring atau online. Dalam proses belajar, tidak sedikit remaja yang mengalami hambatan seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar, kejenuhan, kesulitan untuk memahami materi yang diberikan oleh guru, kelelahan mengerjakan tugas yang terlalu banyak dan sebagainya.

Berdasarkan artikel yang dimuat dalam website Fimela dinyatakan bahwa berdasarkan survei dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2020 di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menyebut 73,2% siswa dari 1.700 responden mengaku terbebani tugas dari para guru. Akibatnya anak cenderung merasa stres hingga jenuh atau burnout. Dan 77,8% mengalami kelelahan akibat tumpukan tugas yang harus dikerjakan dalam waktu singkat.<sup>4</sup> Lebih lanjut, data pengaduan yang dimuat pada web KPAI mengenai “Survei Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Sistem Penilaian Jarak Jauh Berbasis Pengaduan KPAI dilaporkan bahwasanya KPAI telah menerima 246 pengaduan online yang mana pengaduan tertinggi berasal

---

<sup>4</sup> Hilda Irach, *Cara Tepat Mendampingi Anak Sekolah Online agar Tidak Stres dari Psikolog*, diakses pada 7 Juni 2021 dari <https://www.fimela.com/parenting/read/4613365/cara-tepat-mendampingi-anaksekolah-online-agar-tidak-stres-dari-psikolog>

dari jenjang SMA sebesar 124 (50,4%) diikuti oleh SMK sebanyak 48 (19,5%), MA sebesar (9,8%).<sup>5</sup>

Artikel selanjutnya yang mengulas mengenai permasalahan anak sekolah dalam pembelajaran daring yakni lama website Tirto.id memuat berita bahwa dalam jejak pendapat U-report PEKA 2, digelar 28 Agustus-4 September 2020 yang melibatkan 535 responden di 30 provinsi, ada 38% siswa takut tertinggal memahami pelajaran; 36% takut ketidakpastian hasil studi di masa depan; dan 10% kesulitan mengatur jadwal.<sup>6</sup>

Dari beberapa artikel tersebut maka dapat diambil satu hal bahwasanya para remaja yang duduk di bangku sekolah mengalami berbagai masalah dalam masa sekolahnya terlebih siswa yang berada di jenjang sekolah menengah. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Hurlock bahwasanya remaja yang tidak mampu menghadapi tuntunan pendidikan biasanya akan menunjukkan ketidaksenangannya dengan menjadi orang yang berprestasi rendah dan bekerja di bawah kemampuan dalam setiap pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai.<sup>7</sup>

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional (EE), depersonalisasi (DP), dan penurunan rasa pencapaian pribadi (PA) yang dapat terjadi di antara individu yang bekerja dengan orang-orang dalam kapasitas tertentu.<sup>8</sup> Meskipun, secara formal, siswa tidak bekerja atau tidak memiliki

---

<sup>5</sup> KPAI, *Survei Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan Sistem Penilaian Jarak Jauh Berbasis Pengaduan KPAI*, diakses pada 7 Agustus 2021 dari <https://bankdata.kpai.go.id>

<sup>6</sup> Reja Hidayat, *Stres, Burnout, Jenuh: Problem Siswa Belajar Daring Selama COVID-19*, diakses pada tanggal 7 Agustus 2021 dari <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selamacovid-19-f3ZZ>

<sup>7</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 1994) hal. 176

<sup>8</sup> Christina Maslach., Susan E. Jackson, "The Measurement Of Experienced Burnout," *Journal Of Occupational Behaviour*, Vol. 2 1981, Hal. 99

pekerjaan, dari perspektif psikologis kegiatan belajar dapat diartikan sebagai "bekerja". Dengan demikian, mereka terlibat dalam kegiatan terstruktur (misalnya menghadiri kelas, menyelesaikan tugas) yang diarahkan pada tujuan tertentu yaitu lulus ujian. Oleh karena itu, sebagai fenomena yang berhubungan dengan pekerjaan, burnout juga dapat terjadi pada siswa.

Academic burnout atau kejenuhan yang terjadi pada siswa merupakan akibat dari kegiatan yang monoton ditambah dengan adanya tekanan-tekanan yang bersumber dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan. Academic burnout dapat berakibat buruk pada siswa yang dapat menimbulkan hilangnya semangat, acuh pada pembelajaran, dan merasa tidak kompeten sebagai siswa.

Sebelumnya telah ada penelitian yang menangkat fenomena yang serupa dengan burnout yakni penelitian oleh Dzikry Aneby dengan judul "*Chromotherapy Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Seorang Remaja pada Masa Pandemi di Waru Sidoarjo*". Dari penelitian tersebut didapatkan hasil berupa klien lebih bersemangat dalam belajar, lebih mudah memahami pelajaran, dan mau mengerjakan PR serta tidak menunda-nunda pekerjaan yang telah diberikan oleh guru. Setelah menganalisa hasil penelitian tersebut peneliti menemukan kekurangan apabila diterapkan untuk academic burnout dikarenakan burnout academic maupun kejenuhan dapat terjadi lagi atau dapat dikatakan bersifat periodik.

Dari penelitian yang telah dilakukan tersebut maka peneliti mencari terapi yang lebih cocok untuk mengatasi academic burnout yang mana nantinya klien dapat melakukan terapi secara mandiri ketika burnout terjadi di kemudian hari. Oleh karena itu, peneliti mencari terapi yang sebelumnya pernah diterapkan untuk mengatasi problem yang bersifat

periodic. Peneliti menemukan penelitian oleh Firsty Ajeng Wulandari dan Indria Laksmi Gamayanti melakukan penelitian dengan judul “*Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder*” yang mana hasil dari penelitian tersebut berupa meningkatnya konsep diri remaja dan berkurangnya *traumatic stress disorder* dan kekambuhannya dengan cara melatih konseli fokus pada keadaan saat ini tanpa terganggu oleh emosi dan pikiran negatif yang kuat, tidak menghakimi, dan mengembalikan kesadaran ke keadaan saat ini secara bertahap untuk mengatasi pikirannya yang terdistraksi.<sup>9</sup> Terapi yang digunakan pada penelitian tersebut menurut peneliti cocok untuk diterapkan pada problem yang diangkat oleh peneliti.

Adanya pemanfaatan jeda waktu yang digunakan untuk merelaksasikan diri dapat memberi efek ketenangan berpikir pada siswa dan menumbuhkan kembali semangatnya dalam belajar selain itu siswa dapat berlatih keterampilan penerimaan. Oleh karena itu, *Mindfulness Based Cognitive Therapy* atau MBCT dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi burnout yang dialami siswa.

*Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) adalah jenis psikoterapi yang melibatkan kombinasi terapi kognitif, meditasi, dan pemeliharaan sikap berorientasi pada saat ini serta tidak menghakimi, biasa disebut “*mindfulness*”.<sup>10</sup> Ketika pelajar dalam keadaan *mindful*, mereka dapat meningkatkan kualitas pencapaian belajar lebih fokus dan menjadi lebih berdamai dengan keadaan yang menimbulkan

---

<sup>9</sup> Firsty Ajeng Wulandari, Indria Laksmi Gamayanti, “*Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder*”, *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 6 No. 2, 2014, 265-280

<sup>10</sup> Riliv, *Membangun Kebahagiaan dengan Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, diakses pada 8 Agustus 2021 dari <https://riliv.co/rilivstory/mindfulness-based-cognitive-therapy/>

stres.<sup>11</sup> Mindfulness bertujuan untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan melatih remaja memiliki ketrampilan mengelola tekanan yang dihadapi berkaitan dengan pengalaman dan aktivitasnya sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Simone, Kimberley Owens, Andrew Roberts, dkk yang meneliti pelatihan mindfulness untuk mereduksi stress terkait belajar dan ujian siswa yang mana didapatkan hasil bahwa pelatihan mindfulness dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang efektif bagi mahasiswa untuk mengurangi stres terkait pembelajaran dan ujian. Selain itu, dilaporkan pula bahwa penggunaan mindfulness pada siswa secara signifikan membawa dampak jangka panjang di mana setelah pelatihan siswa memahami bagaimana merawat diri mereka sendiri dengan lebih baik dan percaya bahwa mereka dapat meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri.<sup>12</sup>

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan tersebutlah yang membuat penelitian ini menggunakan MBCT sebagai bentuk intervensi yang akan diberikan kepada siswa yang mengalami academic burnout terutama di jenjang SMA dengan mengangkat penelitian berjudul **“Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* pada Seorang Remaja SMA di Tuban.”**

---

<sup>11</sup> Maria Napoli., Paul Rock Krech., Lynn C. Holley, “Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy,” *Journal of Applied School Psychology*, Vol 21, No 1, 2005, hal. 101

<sup>12</sup> Simone J. Ross, Kimberley Owens, Andrew Roberts, dkkk, “Mindfulness Training: Success In Reducing First Year Health Professional Students’ Study And Exam Related Stress,” *Journal Health Professions Education*, Vol 6, no , 2020, hal.167

## **B. Rumusan Masalah**

Skripsi dengan Judul “Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* pada Seorang Remaja SMA di Tuban” dapat menggunakan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk mengurangi *academic burnout* seorang remaja SMA di Tuban?
2. Bagaimana hasil Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk mengurangi *academic burnout* seorang remaja SMA di Tuban?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mendiskripsikan proses Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk mengurangi *academic burnout* seorang remaja SMA di Tuban.
2. Mengetahui hasil Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk mengurangi *academic burnout* seorang remaja SMA di Tuban.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang berjudul “Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Seorang Remaja SMA di Tuban” ini diharapkan oleh peneliti dapat membawa manfaat dari penelitian yang telah dilakukan.

### **a. Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan yang berhubungan dengan topik *academic burnout* atau kejenuhan belajar

2. Untuk mendukung teori-teori yang sudah ada sebelumnya sehubungan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian sekaligus sebagai bahan perbandingan maupun referensi bagi penelitian berikutnya yang sejenis.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan jawaban atas pertanyaan yang diteliti, serta dapat membagikan pengalaman kepada pembaca dalam pelaksanaan konseling islam yang dipadukan dengan *mindfulness based cognitive therapy* untuk mengurangi academic burnout.

2. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat memberikan jawaban ketika kalian mengalami masalah yang sama seperti tema yang telah diangkat oleh peneliti.

## E. Definisi Konsep

### 1. Konseling Islam

Konseling islam ialah sebuah proses dalam suasana hubungan tolong menolong yang dalam prosesnya didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan hadits Nabi.

Konseling islam bertujuan untuk memecahkan masalah konseli agar dapat tercapainya kemakmuran di dunia dan akhirat dengan cara bersyukur, bersabar, dan menyadari kewajiban dan tanggung jawab sebagai seorang hamba Allah di bumi ini.

Tahapan dalam konseling islam sama dengan konseling pada umumnya yakni menciptakan hubungan yang baik dengan konseli, melakukan asesmen, diagnosis, prognosis, treatment, dan follow up akan tetapi dalam

prosesnya terdapat pendalaman masalah dan treatment yang berkaitan dengan kajian keislaman.

## **2. Mindfulness Based Cognitive Therapy**

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) merupakan pendekatan psikoterapi yang menggabungkan terapi perilaku kognitif dengan meditasi.<sup>13</sup>

Terapi ini yang bertujuan untuk membantu individu dalam memahami dan mengelola pikiran, emosi untuk melepaskan perasaan tertekan.<sup>14</sup>

Mindfulness Based Cognitive Therapy merujuk pada pembangunan kedamaian diri tanpa adanya penghakiman atas sensasi terhadap momen atau pengalaman yang sedang berlangsung.<sup>15</sup>

## **3. Academic burnout**

Academic burnout merujuk pada perasaan lelah, enggan belajar serta rasa rendah diri sebagai siswa<sup>16</sup> Siswa yang mengalami academic burnout cenderung tidak mempunyai ketertarikan atau kurang antusias untuk belajar tetapi mereka tidak dapat melakukannya sehingga mereka merasa tidak dapat melakukan progress terhadap kegiatan belajarnya.

---

<sup>13</sup> Mark William, John Teasdale, dkk, *The Mindful Way Through Depression*, (USA: The Guildford Press, 2007), hal.2

<sup>14</sup> Good Therapy, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, diakses pada 7 September 2021 melalui <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/mindfulness-based-cognitive-therapy>

<sup>15</sup> Kabat-Zinn J., "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future", *Clinical Psychology: Science And Practice*, Vol 10 No 2, 2003 hal. 145

<sup>16</sup> Wilmar B. Schaufeli, Isabel M. Martinez, dkk, "Burnout and Engagement in University Students: A Cross-national Study", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33 No. 5, 2002, hal. 466

Academic burnout yang terjadi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor misalnya kepribadian remaja, beban tugas, dan dukungan sosial.

Keadaan academic yang dialami oleh para remaja dapat membawa dampak buruk kepada remaja baik itu dampak psikis maupun dampak fisik.<sup>17</sup>

#### **4. Remaja SMA**

Remaja SMA adalah individu yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa dengan rentang usia 15-18 tahun yang tengah menduduki pendidikan formal sebelum memasuki bangku perkuliahan.

Pada fase ini remaja dihadapkan dengan tugas perkembangan sesuai dengan fasenya dan juga sedang dihadapkan pada fase perkembangan seluruh aspek pada dirinya, oleh karena itu fase ini disebut pula fase pencarian jati diri atau pembentukan kepribadian

Pada fase ini remaja sering dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang mana permasalahan tersebut disebabkan oleh ketidakmampuan remaja dalam melaksanakan tugas perkembangannya dan pada fase ini cenderung penuh emosi dan labil.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Penelitian ini dibagi menjadi lima bab pembahasan. Sistematika pembahasan penelitian yang dibuat oleh peneliti yakni sebagai berikut:

Bab I yakni Pendahuluan berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

---

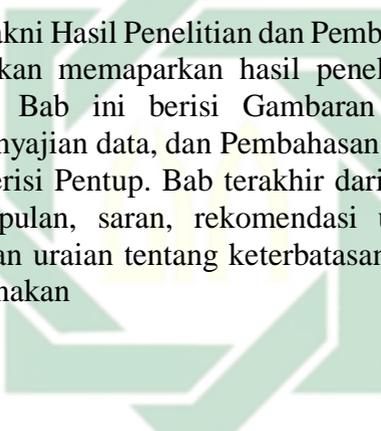
<sup>17</sup> Lixian Yang dan Rong Lian. "Current Studies and Prospects of Learning Burnout", *Journal of Jimei University (Education Science Edition)*, Vol 8 No 2, 2015, hal. 54.

Bab II yakni Kajian Teoritik yang membahas mengenai konseling islam, mindfulness therapy, academic burnout, dan terdahulu yang relevan. Bab ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa penelitian yang sedang dilakukan memiliki landasan ilmiah dalam pelaksanaannya.

Bab III yakni Metode Penelitian yang berisi metode dan jenis penelitian yang dipakai, lokasi penelitian dilaksanakan, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV yakni Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini peneliti akan memaparkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Bab ini berisi Gambaran Umum Subjek penelitian, Penyajian data, dan Pembahasan Hasil Penelitian.

Bab V berisi Pentup. Bab terakhir dari skripsi ini yang berisi kesimpulan, saran, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dan uraian tentang keterbatasan penelitian yang sudah dilaksanakan



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Kerangka Teoretik

##### 1. Konseling Islam

###### a. Pengertian Konseling Islam

Menurut Al-Thani, konseling didefinisikan sebagai proses ketika konselor memandang konseli dengan memperhatikan privasi dan kerahasiaan untuk mengeksplorasi masalah atau kesulitan yang dialami oleh klien, masalah tersebut mungkin terjadi akibat ketidakpuasan dengan hidup, atau kehilangan arah dan tujuan.<sup>18</sup>

Kata “konseling” secara terminologi yang berasal dari kata *counseling* (American English spelling) atau *counselling* (British English spelling) berasal dari bahasa latin “*consilium*”, yang berarti nasihat, informasi, dialog, pendapat, atau pertimbangan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain karena pengambilan keputusan atau tindakan selanjutnya.<sup>19</sup>

Pada intinya, konseling ialah hubungan tolong menolong untuk membangun konsep diri dan kepercayaan diri, serta membantu untuk membuat pilihan dan keputusan yang tepat dalam memecahkan masalahnya.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Aisha Salman Jassim Al-Thani, *Introducing A Modification Of Person Centred Counselling For Depressed Clients In The State Of Qatar*, (Anglia: University of East Anglia, 2010). hal. 17

<sup>19</sup> Saiful Akhyar Lubis “Islamic Counselling: The Services Of Mental Health And Education For People”, *Religious Education*, Vol 106 No 5, hal. 494

<sup>20</sup> Saiful Akhyar Lubis “Islamic Counselling: The Services Of Mental Health And Education For People”, *Religious Education*, Vol 106 No 5, hal. 495

Sedangkan pengertian konseling islam, menurut Mohamed Sharif yakni konseling islam mengacu pada proses yang diberikan untuk membantu menyelesaikan masalah yang bersumber dari tekanan psikologis misalnya rasa ketakutan, kesedihan, dan kemarahan serta mengidentifikasi dan mengembangkan potensi mereka dengan mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih tepat untuk mencapai kemakmuran di dunia dan akhirat dengan cara bahagia dan bersyukur sabar ketika dalam kesulitan.<sup>21</sup>

Menurut Baqutayan, konseling islam menekankan solusi spiritual, berdasarkan tentang cinta dan takut kepada Allah dan kewajiban untuk memenuhi tanggung jawab sebagai hamba Allah pada bumi ini.<sup>22</sup>

Konseling Islam didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan hadits dan oleh karena itu, ini adalah metode yang kuat dengan dasar yang jelas dan kokoh.<sup>23</sup>

Konsep dalam konseling islam yakni mendorong pencapaian kesejahteraan pribadi melalui sistem spiritualitas dan religiusitasnya dikarenakan tidak akan ada perubahan yang berarti jika spiritualitas dan religiusitas dikesampingkan dalam proses transformasi pribadi.<sup>24</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat diambil pengertian dari konseling islam ialah sebuah proses dalam suasana hubungan tolong

---

<sup>21</sup> Salmi Ahmad Sudan "Principles Of Islamic Counselling And Psychotherapy", *Asian Journal of Management Sciences & Education*, Vol. 6 No 3, 2017, hal. 130

<sup>22</sup> Shadiya Mohamed S. Baqutayan, "An innovative Islamic counselling", *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol 1 No 21, 2011, hal. 181

<sup>23</sup> Saiful Akhyar Lubis "Islamic Counselling: The Services Of Mental Health And Education For People", *Religious Education*, Vol 106 No 5 495

<sup>24</sup> Tareq M Zayed, "Conceptual And Practical Understanding Of Counseling In Islam", hal. 16 diakses melalui <http://e-journal.um.edu.my/publish/MOJC/>

menolong yang dalam prosesnya didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan hadits Nabi Muhammad untuk memecahkan masalah konseli yang bertujuan agar dapat tercapainya kemakmuran di dunia dan akhirat dengan cara bersyukur, bersabar, dan menyadari bahwa dirinya adalah seorang hamba Allah di bumi ini.

## **b. Tujuan Konseling Islam**

Tujuan konseling islam yakni membantu individu untuk mewujudkan dirinya kembali menjadi manusia yang fitrah dan bertaqwa berlandaskan al Qur'an, hadits, dan meneladani kisah nabi dan rasul untuk dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Berikut ini adalah pemaparan mengenai tujuan dari konseling islam secara umum dan khusus:

### 1) Tujuan Umum

Secara umum, tujuan dari konseling islam ialah membantu konseli mencapai kebahagiaan dan kedamaian di dunia maupun di akhirat kelak.<sup>25</sup> Selain itu, bertujuan pula untuk membantu konseli menyadari akan fitrah yang ia miliki dan memahami petunjuk dan ketentuan Allah, dengan begitu masalah yang ia miliki dapat terselesaikan sesuai dengan ajaran dan perintah Allah dan Rasulullah.<sup>26</sup>

### 2) Tujuan Khusus

Secara khusus, Aunur Rahim Rafiq menyampaikan bahwa konseling islam membantu konseli untuk memelihara sikap dan mengembangkan situasi dan kondisi menjadi lebih

---

<sup>25</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001), hal. 36

<sup>26</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001), hal.62-63.

baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah baru bagi dirinya maupun orang di sekitarnya.<sup>27</sup>

Menurut samsul munir, konseling islam bertujuan memberikan bantuan melalui kegiatan konseling supaya individu mampu menjadi pribadi yang bertaqwa, mandiri serta bertanggung jawab supaya ia dapat hidup bahagia dunia dan ahirat sesuai dengan ketentuan Allah SWT. Agar layanan bantuan yang diberikan itu mengandung nilai ibadah, maka aktivitas bimbingan dan konseling tersebut harus didasarkan kepada keikhlasan dan kesabaran.<sup>28</sup>

### **c. Landasan Konseling Islam**

#### **1. Al Qur'an**

Menurut As-sabuni Al Qur'an adalah kalam Allah SWT, yang diturunkan kepada Nabi dan Rasul Terakhir melalui malaikat jibril yang tertulis dalam mushaf dan sampai kepada kita dengan jalan tawatur (mutawir), membacanya merupakan ibadah yang diawali dengan surat Al-Fatihah dan di akhiri dengan suat an-Nas.<sup>29</sup>

Al Qur'an memerintahkan ummat manusia untuk memperhatikan ayat-ayat-Nya sehingga dengan demikian, akan ditemukan kebenaran-kebenaran Al Qur'an bahwa Allah akan memperlihatkan tanda-tanda kebesarannya dan fungsi Al Quran itu diturunkan adalah sebagai jawaban atas problem yang dihadapi masyarakat.

---

<sup>27</sup>Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001), hal.37

<sup>28</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 269.

<sup>29</sup>Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Al Qur'an* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press,2015), hal. 8.

Landan konseling islam dalam Al Qur'an sebagaimana berikut:

Kata konseling dalam bahasa Arab adalah al-Irsyad yang secara etimologi al-Huda dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk.<sup>30</sup> Di dalam Al Qur'an terdapat kata al-Irsyad menjadi satu dengan kata al-Huda sebagaimana potongan ayat berikut:

﴿ وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقَرَّبُ مِنْهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لِيَهْدِيَ اللَّهُ الْبَالِغِينَ وَاللَّهُ مُرْسِدًا - ١٧ ﴾

Artinya: “Dan engkau akan melihat matahari ketika terbit, condong dari gua mereka ke sebelah kanan, dan apabila matahari itu terbenam, menjauhi mereka ke sebelah kiri sedang mereka berada dalam tempat yang luas di dalam (gua) itu. Itulah sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) Allah. Barangsiapa diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk; dan barangsiapa disesatkan-Nya, maka engkau tidak akan mendapatkan seorang penolong yang dapat memberi petunjuk kepadanya. (Q.S. Al-Kahfi:17)<sup>31</sup>

Dari ayat diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa Allah berhak penuh untuk memberi petunjuk kepada manusia kepada jalan kebenaran atau membiarkan manusia dalam kesesatan. Selanjutnya yakni ayat dari surah Al Jin ayat 2 sebagaimana berikut:

---

<sup>30</sup> Saiful Akhyar Lubis “Islamic Counselling: The Services Of Mental Health And Education For People”, *Religious Education*, Vol 106 No 5, hal. 495

<sup>31</sup> Surah Al Kahfi, diakses pada tanggal 25 Januari 2022, dari <https://quran.kemenag.go.id/>

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ۚ – ٢

Artinya: “(yang) memberi petunjuk kepada jalan yang benar, lalu kami beriman kepadanya. Dan kami sekali-kali tidak akan mempersekutukan seorang pun dengan Tuhan kami”. (Q.S. Al-Jin: 2).<sup>32</sup>

Dari ayat diatas dapat kita analisa bahwa Alquran merupakan pedoman dan petunjuk untuk memperoleh kebenaran. Jadi sangat dianjurkan kepada setiap muslim untuk membaca kemudian menghayati serta mengamalkan ajaran Alquran. Dengan demikian jiwanya akan terbimbing ke jalan kebenaran

## 2. Al Hadist

Landasan konseling Islam dari hadis di antaranya hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim yang menjelaskan tentang Agama adalah Nasihat.

عن ابي رقيّ تميم بن اوس الداري رضي هلا عنه ان النبي صلى هلا عليه وسلم قال: الدين النصيحة قلنا: ئن؟ قال: هلا ولكتا به ولرسوله ول ئم آلسلمين وعامتهم . ( روا مسلم

(Dari Abu Ruqayyah Tamin bin Aus ad Dariy r.a. Rasulullah SAW bersabda, "Agama adalah nasihat, "Kami bertanya, "Untuk siapa ?" Beliau menjawab, "Bagi Allah, bagi kitab-Nya, bagi Rasul-

---

<sup>32</sup> Surah Al Jin, diakses pada tanggal 25 Januari 2022, dari <https://quran.kemenag.go.id/>

Nya, bagi para pemimpin kaum Muslim, serta bagi umat Islam pada umumnya.” (HR. Muslim)<sup>33</sup>

Dari hadis tersebut dapat kita pahami bahwa Setiap kaum Muslim memiliki kewajiban untuk memeberikan nasihat, karena ia adalah tiang dan penopang agama. Nasihat, sejatinya adalah milik Allah, kita sebagai hamba harus beriman yang benar kepada-Nya, serta ikhlas dalam melaksanakan ibadah kepada-Nya, mengamalkan hukumhukum yang terkandung di dalamnya untuk dijadikan pedoman dalam beraktifitas, baik itu dalam membimbing dan pelayanan konseling. Nasehat bagi Rasulullah, adalah membenarkan risalahnya, taat kepada perintahnya, serta berpegang teguh pada sunnah dan risalahnya, untuk dijadikan pedoman dalam beraktifitas, baik dalam membimbing maupun layanan konseling. Nasehat bagi setiap individu dan masyarakat muslim adalah dengan memberikan petunjuk dan arahan kepada mereka tentang kemaslahatan agama, serta menyuruh kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran.<sup>34</sup>

#### **d. Tahap-tahap Konseling Islam**

Untuk melaksanakan konseling Islami dapat ditempuh dengan langkah-langkah berikut:

- a) Menciptakan *rapport* atau hubungan psikologis yang ramah, hangat, penerimaan, keakraban, keterbukaan.

---

<sup>33</sup> Misbah Misbah, *Terjemah Syarah Riyadhush Shalihin Karya Imam An-Nawawi*, 13 (Jakarta: Gema Insani, 2001), hal. 337.

<sup>34</sup> Misbah Misbah, *Terjemah Syarah Riyadhush Shalihin Karya Imam An-Nawawi*, 13 (Jakarta: Gema Insani, 2001), hal. 337–338.

- b) Berusaha untuk membuat klien nyaman dan percaya bahwa rahasianya selama proses konseling.
- c) Melakukan asesmen yakni pengumpulan data sebagai proses mengenal klien, masalahnya, lingkungannya, sekaligus membantu mengenali dirinya
- d) Mengeksplorasi masalah dengan perspektif Islam (pada langkah ini konselor mencoba menelusuri tingkat pengetahuan dan pemahaman individu akan hakekat masalahnya dalam pandangan Islam)
- e) Mendorong klien untuk melakukan muhasabah atau mengevaluasi diri apakah ada kewajiban yang belum dilakukan, adakah sikap dan perilaku yang salah, sudah bersihkan jiwanya dari berbagai penyakit hati
- f) Mendorong klien menggunakan hati dalam melihat masalah, dan sekaligus mendorong klien menggunakan a“qalnya, dan bertanya pada hati nuraninya.
- g) Mendorong klien untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan Allah penuh keridhaan dan keikhlasan.
- h) Mendorong klien untuk selalu selalu bersandar dan berdoa serta memohon dibukakan jalan keluar dari masalahnya kepada Allah SWT, dengan cara memperbanyak ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW.
- i) Mendorong klien untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapinya.

- j) Mengarahkan klien dalam melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuatnya
- k) Mengarahkan dan mendorong klien agar selalu bersikap dan berperilaku yang Islami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-quran dan hadis
- l) Mendorong klien untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya dari tunduk pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidup individu.<sup>35</sup>

## 2. Mindfulness Based Cognitive Therapy

### a. Pengertian

Menurut Mark, *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) adalah pendekatan psikoterapi mengkombinasikan Terapi Perilaku Kognitif dengan Meditasi.<sup>36</sup>

*Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) menggabungkan teknik kognitif perilaku dengan strategi perhatian untuk membantu individu lebih memahami dan mengelola pikiran dan emosi mereka untuk mencapai kelegaan dari perasaan tertekan.<sup>37</sup>

Menurut Kabat-Zinn, definisi operasional dari mindfulness adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa

---

<sup>35</sup> Erhamwilda. *Konseling Islami*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009) hal. 121-122.

<sup>36</sup> Mark William, John Teasdale, dkk, *The Mindful Way Through Depression*, (USA: The Guildford Press, 2007), hal.2

<sup>37</sup> Good Therapy, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, diakses pada 7 September 2021 melalui <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/mindfulness-based-cognitive-therapy>

menghakimi pengalaman terhadap momen yang sedang berlangsung.<sup>38</sup>

Menurut Brown dan Ryan, Brown dan Ryan menganggap mindfulness sebagai keadaan penuh perhatian dan sadar akan apa yang terjadi di masa kini.<sup>39</sup>

*Mindfulness therapy* juga diartikan sebagai terapi yang membantu individu meningkatkan kesadaran tanpa bereaksi terhadap apa yang sedang terjadi (kejadian baik, buruk atau netral) sehingga individu tersebut dapat menangani emosinya ketika depresi atau frustrasi dan membangun kedamaian diri.<sup>40</sup>

Menurut Stein, MBCT adalah mengobservasi pikiran, perasaan, dan kesan yang timbul pada tubuh selama latihan mindfulness berlangsung tanpa melakukan penilaian dan hanya memandangi hal-hal tersebut sebagai mental event bukan sebagai momen yang benar-benar terjadi. Cognitive behavioral therapy yang diterapkan dalam mindfulness adalah dalam mengubah proses kognitif yang bersifat otomatis pada individu yang mempraktikkan MBCT, seperti dalam hal mengidentifikasi tanda-tanda otomatisasi respon terhadap suatu momen.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Kabat-Zinn J., "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future", *Clinical Psychology: Science And Practice*, Vol 10 No 2, 2003 hal. 145

<sup>39</sup> Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84 No. 4, 2003 hal. 82

<sup>40</sup> Nila Audini Oktavia, "Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesenjangan Remaja Di Panti Asuhan", *Skripsi*, Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, hal. 23

<sup>41</sup> Traci R. Stein, "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Depression Relapse: A Useful Approach for Depressed Patients with Cardiovascular Disease?", *Journal of Psychology*, Vol. 11, 2009, hal. 42

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa MBCT merupakan salah satu intervensi psikologis yang menggabungkan *cognitive therapy* dengan *mindfulness* dengan tujuan membantu individu untuk menyadari pikiran dan emosinya sebelum bereaksi terhadap suatu momen. Sehingga ketika individu mengalami momen tertentu, individu tersebut tidak bersikap reaktif melainkan terlebih dahulu menyadari pikiran dan perasaannya akan momen yang dialami, dan mampu memutuskan perilaku yang tepat terhadap momen tersebut.

## **b. Aspek *Mindfulness***

### *a. Observing*

Observing yakni memperhatikan pengalaman internal dan eksternal diri contohnya emosi, kognisi, suara, bau, dan pemandangan.

### *b. Describing*

Describing merujuk pada kemampuan seseorang dalam hal pelabelan atau penjelasan atas pengalaman internal dalam dirinya dalam bentuk kata-kata.

### *c. Acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran)

Bertindak secara sadar berarti menyadari dan fokus pada tindakan yang saat itu sedang dilakukan.

### *d. Non-judging and non reactivity to inner experience*

Aspek tidak menghakimi dan tidak bersikap reaktif merupakan penerapan dalam penerimaan atas pengalaman baik dan buruk yang telah berlangsung. Dengan demikian, seseorang akan dapat membiarkan pikiran dan perasaan datang dan

pergi, tanpa terjebak atau terbawa olehnya. Orang dengan kemampuan ini akan lebih mudah beradaptasi dengan keadaan.<sup>42</sup>

### c. **Konsep pelaksanaan MBCT**

MBCT secara tradisional merupakan intervensi 8 minggu yang dilakukan dalam pengaturan kelompok atau kelas. Akan tetapi penelitian ini menggunakan konseling kelompok sehingga mengikuti penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Mark J. Schwarze dan Edwin R. Gerler, Jr yakni intervensi dikurang menjadi 5 sesi dengan durasi menjadi kurang lebih 1 jam.<sup>43</sup> Menurut Lau dan Yu, MBCT yang dilakukan secara konseling individu dapat meningkatkan partisipasi konseli yang enggan mengikuti konseling dan terlibat dalam format kelompok.<sup>44</sup> Selain itu, di akhir sesi konselor akan memberikan pekerjaan rumah untuk dilakukan oleh konseli dan akan dievaluasi di pertemuan selanjutnya, hal ini diberikan sebagai latihan dan penunjang terapi yang telah dilaksanakan bersama konselor.

UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

---

<sup>42</sup> Ruth A. Baer, Gregory T. Smith, "Assessment of Mindfulness by Self-Report The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills", *Article in Assesment*, Vol. 11, No. 3, 2006, hal. 194-193

<sup>43</sup> Mark J. Schwarze, Edwin R. Gerler, Jr, "Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Individual Counseling to Reduce Stress and Increase Mindfulness: An Exploratory Study With Nursing Students", *The Professional Counselor*, Vol. 5 No 1, hal. 42

<sup>44</sup> Mark J. Schwarze, Edwin R. Gerler, Jr, "Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Individual Counseling to Reduce Stress and Increase Mindfulness: An Exploratory Study With Nursing Students", *The Professional Counselor*, Vol. 5 No 1, hal. 41

### 3. Academic Burnout

#### a. Pengertian Academic Burnout

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan istilah burnout yang berarti kejenuhan. Secara bahasa, burnout diartikan sebagai kegagalan atau kelelahan akibat dari tuntutan yang terlalu besar atas energi, kekuatan, atau sumber daya diri.<sup>45</sup>

Maslach mendefinisikan burnout sebagai suatu sindrom dari kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi.<sup>46</sup>

Kejenuhan atau burnout bisa dikatakan mengubah seseorang dari segi psikologisnya, yang awalnya baik baik saja, saat ia mengalami kelelahan emosional, merasa sinis atau depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadinya, maka itulah yang dikatakan sebagai kejenuhan atau burnout.

Burnout adalah sindrom dari kelelahan emosi dan sinisme yang muncul secara berkala di antara pekerja. Kunci aspek dari burnout sindrom adalah meningkatnya kelelahan emosional. Aspek kunci dari sindrom burnout adalah peningkatan perasaan kelelahan emosional. Aspek lainnya adalah perkembangan sikap dan perasaan negatif dan sinis terhadap klien.<sup>47</sup>

Kajian mengenai burnout awalnya ada di ranah sosial seperti pekerja, perawat, polisi maupun masyarakat, namun kini telah jauh berkembang hampir

---

<sup>45</sup> Herbert J. Freudenberger, "Staff Burnout", *Journal of Social Issues*, Vol. 80, No. 1, 1974, hal. 159

<sup>46</sup> Christina Maslach, Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter., "Job Burnout", *Annual Review of Psychology*. No. 52, (2001), 397.

<sup>47</sup> Guler Yavuz., Nuri Dogan, "Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol. 116, 2014, hal. 2453

impas di semua ranah, salah satunya pendidikan yang kemudian disebut dengan school burnout ataupun academic burnout<sup>48</sup>

Dijelaskan bahwa kejenuhan pada ialah perasaan lelah, enggan belajar serta rasa rendah diri sebagai siswa.<sup>49</sup> Yang, menambahkan, ketika siswa tidak mempunyai ketertarikan atau kurang antusias untuk belajar tetapi mereka tidak dapat melakukannya, mereka akan merasa sakit dan lelah pikirannya, keadaan yang demikian disebut dengan kejenuhan belajar.<sup>50</sup>

Pines & Aronson dalam Sujipto menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat.

Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu dan secara terus-menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meingkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional.

Beberapa definisi dan penjejelasan sebelumnya, sudah cukup mewakili dan jelas menggambarkan apa yang disebut dengan kejenuhan (burnout).

---

<sup>48</sup> Filiz Bilge, Meliha Tuzgöl Dost, Bayram Çetin, "Factors Affecting Burnout and School Engagement among High School Students: Study Habits, Self Efficacy Beliefs, and Academic Success", *Educational Sciences: Theory & Practice*, Vol 14, No. 5, 2014, hal. 1722

<sup>49</sup> Wilmar B. Schaufeli, Isabel M. Martinez, dkk, "Burnout and Engagement in University Students: A Cross-national Study", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33 No. 5, 2002, hal. 466

<sup>50</sup> Lixian Yang dan Rong Lian. "Current Studies and Prospects of Learning Burnout", *Journal of Jimei University (Education Science Editon)*, Vol 8, No2, 2015, hal. 54.

Pada intinya, kejenuhan (burnout) ialah kondisi dimana seseorang mengalami penurunan baik dalam segi minat, motivasi, kinerja maupun prestasinya. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, (learning burnout) adalah siswa yang merasa lelah secara emosional, merasa sinis terhadap belajar serta penurunan prestasinya dalam belajar.

#### **b. Indikator Academic Burnout**

Berpijakan pada definisi burnout yakni kondisi kelelahan emosional (EE), depersonalisasi (DP), dan penurunan rasa pencapaian pribadi (PA), sehingga dari definisi tersebut didapatkan indikator untuk academic burnout sebagai berikut:

##### a. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Kelelahan emosional terjadi ketika keadaan seseorang dibebani tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan sehingga menjadikan energi seseorang terkuras.<sup>51</sup>

Pada poin ini, secara umum siswa mengalami kelelahan secara emosional, sikap atau perasaan yang dirasakan misalnya kurangnya antusias pada belajarnya dan mereka merasa lelah, nerves, dan merasa frustrasi, serta mereka tidak dapat memfokuskan perhatiannya pada belajar. Perasaan siswa pun berada pada taraf kelelahan yang amat sangat.<sup>52</sup>

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan ditandakan dengan dengan emotional exhaustion,

---

<sup>51</sup> Hui-Jen Yang, "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges", *International Journal of Educational Development*, Vol. 24, No. 3, 2004, hal. 287.

<sup>52</sup> Weidong Wu, "Study on College Students' Learning Burnout", *Asian Social Science*, Vol 6 No 3, 2010, hal. 132

dimana lelahnya sisi emosional siswa, siswa cenderung bosan terhadap belajar.

b. Depersonalisasi/sinis

Depersonalisasi diartikan sebagai sikap yang sinis dan menganggap remeh sesuatu.<sup>53</sup> Selain itu depersonalisasi dapat dikatakan sebagai minimnya humanisasi. Siswa dengan sikap depersonalia biasanya memperlakukan orang lain dengan kurang menyenangkan, kurang dapat percaya terhadap orang lain, rendahnya rasa peduli dan memandang remeh terhadap sesuatu.<sup>54</sup>

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, mengindikasikan sikap tersebut diatas, sebagai contoh, siswa menjadi kurang tertarik dengan penjelasan guru dikelas, acuh terhadap nasihat teman, atau terkadang putus asa terhadap proses belajarnya.

c. Efikasi Akademik (Academic Efficacy)

Efikasi akademik yang dimaksud ialah pencapaian belajar siswa. Siswa dalam keadaan normal, ia akan percaya bahwa dirinya bisa, dirinya mampu untuk berprestasi.<sup>55</sup> Selain itu mereka juga dapat mengambil manfaat dari proses belajarnya, serta tahu apa yang seharusnya ia lakukan dalam proses belajarnya.

Sedangkan siswa yang mengalami burnout menunjukkan perilaku yang kurang berkenan

---

<sup>53</sup> Hui-Jen Yang, "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges", *International Journal of Educational Development*, Vol. 24, No.3, 2004, hal. 287.

<sup>54</sup> Weidong Wu, "Study on College Students' Learning Burnout", *Asian Social Science*, Vol 6 No 3, 2010, hal. 132

<sup>55</sup> Weidong Wu, "Study on College Students' Learning Burnout", *Asian Social Science*, Vol 6 No 3, 2010, hal. 132

terhadap perannya yakni sebagai siswa, pesimis, serta merasa tidak kompeten.<sup>56</sup>

### c. Faktor Academic Burnout

Kejenuhan belajar terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya penghargaan, kurangnya pengawasan, beban tugas akademis yang berlebihan, konflik, kurangnya keadilan, kurangnya persamaan dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan. Secara umum, faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar ialah:<sup>57</sup>

#### a. Karakteristik pribadi,

Faktor pertama, yakni karakteristik pribadi dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar. Karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan adalah individu yang idealis, perfeksionis dan introvert.

#### b. Dukungan Sosial

Faktor lingkungan belajar, seperti tugas yang berat, jam belajar yang padat, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin yang melampaui kapasitas dan kemampuan dirinya.

Hubungan yang kurang baik dengan teman belajar, atau dengan guru menjadi pemicu munculnya kejenuhan pada siswa. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan nilai pribadi, perbedaan pendekatan dalam melihat permasalahan, dan mengutamakan kepentingan pribadi dalam kompetisi belajar.

---

<sup>56</sup> Hui-Jen Yang, "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges", *International Journal of Educational Development*, Vol. 24, No. 3, 2004, hal. 287.

<sup>57</sup> Sheri R Jacob, David K Dodd, "Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload", *Journal of College Student Development*, Vol. 44 No. 3, 2003, hal. 291.

Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

c. **Beban Akademik atau Course Load**

Dalam mengikuti kegiatan belajar, individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi di kelas. Selain itu, pemberian tugas rumah yang banyak dan standar nilai tinggi menyebabkan siswa stress dalam belajar.

Beban akademis yang berlebihan cenderung menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan. Selain itu, harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar. Beban akademis yang berlebihan memiliki hubungan yang positif dengan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

Faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap kejenuhan belajar adalah persepsi siswa terhadap beban kerja akademis. Ketika siswa mempersepsikan beban tugas menjadi beban berlebih bagi mereka, maka itu akan menyebabkan lemahnya motivasi, menurunnya prestasi dan merasa gagal.

**d. Academic Burnout Dalam Kajian Islam**

Penjelasan mengenai academic burnout telah dijelaskan pada sub bab sebelumnya bahwa remaja dengan academic burnout mengalami kelelahan dengan menunjukkan kegelisahan, ketidakpuasan dengan aktivitas dari orang-orang yang terlibat serta menjadi kurang efektif dalam pekerjaan mereka sehari-hari, dan

prestasi kerja menjadi menurun, remaja yang mengalami burnout cenderung tidak melibatkan Allah dalam kegiatannya dan tidak menyadari bahwa segala hal yang terjadi adalah ketentuan Allah. Burnout dalam kajian islam terdapat dalam Al Qur'an sebagai berikut:

1. (QS. An-Nisaa [4]: 79)

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ۗ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ ۗ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا ۖ وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا - ٧٩

Artinya: “Kebajikan apa pun yang kamu peroleh, adalah dari sisi Allah, dan keburukan apa pun yang menimpamu, itu dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu (Muhammad) menjadi Rasul kepada (seluruh) manusia. Dan cukuplah Allah yang menjadi saksi.”<sup>58</sup>

Ayat ini dapat dikaitkan dengan kajian burnout bahwa kebaikan apapun yang didapatkan seseorang hanya berasal dari sisi Allah dan telah ditetapkan jalan takdirnya oleh Allah. Sedangkan keburukan yang menimpa seseorang (burnout) adalah konsekuensi atas yang telah mereka lakukan seperti tidak mensyukuri nikmat Allah dan tidak melibatkan Allah dalam kegiatan mereka.

2. Qs al Baqarah 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا

---

<sup>58</sup> Surah An Nisa' diakses pada tanggal 25 Januari 2022, dari <https://quran.kemenag.go.id/>

تُحْمَلُنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ  
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٤ - ٢٨٦

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”<sup>59</sup>

Pada ayat tersebut dapat dikaitkan dengan kajian burnout bahwasanya tidaklah seorang remaja merasa putus asa dikarenakan burnout yang dirasakan dikarenakan Allah tidak akan memberikan beban atau ujian yang melebihi kesanggupan seorang hamba. Seorang remaja yang mengalami burnout hendaknya lebih mendekatkan diri kepada Allah dan berusaha untuk bangkit maka Allah akan memberi balasan berupa pahala dibandingkan berputus asa dan memilih jalan curang seperti menyontek saat mengalami academic burnout.

---

<sup>59</sup> Surah Al Baqarah, diakses pada tanggal 25 Januari 2022, dari <https://quran.kemenag.go.id/>

## 4. Remaja

### a. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock dalam kaca psikologi remaja yakni usia ketika individu mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana seorang anak tidak lagi merasa ada dibawah ikatan orang yang lebih tua melainkan sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak.<sup>60</sup>

Menurut Sri Rumini & Siti Sundari, Remaja adalah individu yang berada pada fase peralihan dari masa anak dan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa.<sup>61</sup> Pada masa remaja, anak mengalami pertembuhan fisik dan perkembangan psikis. Dalam segi fisik maupun cara berpikir, remaja bukanlah anak-anak namun bukan pula orang dewasa.<sup>62</sup>

Menurut Konopka, masa remaja meliputi 3 tahapan yakni (a) remaja awal yang dimulai dari 12 tahun hingga 15 tahun; (b) remaja madya dimulai dari 15 tahun hingga 18 tahun, dan (c) remaja akhir dimulai dari 19 tahun hingga 22 tahun.<sup>63</sup>

Remaja berada diantara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu menurut Monks, remaja seringkali dikenal dengan fase pencarian jati diri atau fase badain dan topan. Di masa ini, remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi

---

<sup>60</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, (Jakarta: Erlangga, Nursalam, 2008), hal. 206.

<sup>61</sup> Sri Rumini & Siti Sundari, *Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2004), hal. 53

<sup>62</sup> Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1990), hal. 23

<sup>63</sup> Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal. 185

fisik maupun psikisnya. Namun fase ini amat potensial dalam aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Masa remaja dikenal juga masa penuh emosi dan labilnya seseorang untuk menentukan keputusannya. Adakalanya emosi remaja muncul secara megebu-gebu dan keinginannya mendapat pertentangan dari orang sekitar. Respon dari lingkungan akan menjadi pengalaman bagi remaja untuk menentukan tindakannya di kemudian hari. Perkembangan emosional dan sosial sangat erat kaitannya dengan kontrol emosi dan ekspresi emosi. Kesuksesan perkembangan hubungan interpersonal remaja dapat meningkatkan hubungan interpersonal karena dengan begitu remaja dapat lebih memahami keinginan, kebutuhan, perasaan, dan motivasi orang lain. Oleh karena itu, proses pembentukan kepribadian seseorang terjadi pada masa ini. Ketika individu memasuki masa remaja, sebelumnya yang belum memiliki konsep diri yang positif maka akan mengembangkan konsep diri yang negatif selama tidak mendapatkan arahan untuk mengubah konsep dirinya.

Dari beberapa pendapat menurut ahli dan definisi tentang remaja, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang berada pada masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dengan rentang usia 12-22 tahun yang mana sedang mengalami perkembangan seluruh aspek pada dirinya dan sedang melakukan pencarian jati diri dan pembentukan kepribadian diiringi dengan masa penuh emosi dan kelabilan.

Remaja SMA adalah individu yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa dengan rentang usia 15-18 tahun yang tengah menduduki

pendidikan formal sebelum memasuki bangku perkuliahan yang mana sedang dihadapkan pada fase perkembangan seluruh aspek pada dirinya dan sedang melaksanakan pencarian jati diri atau pembentukan kepribadian diiringi dengan masa penuh emosi dan kelabilan.

## **b. Ciri-ciri Remaja**

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Berikut ciri-ciri masa remaja menurut Hurlock:<sup>64</sup>

### 1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa ini akan menjadi pembelajaran untuk seorang remaja baik itu pengaruh secara langsung maupun pengaruh jangka panjang, oleh karena itu masa ini menjadi masa yang penting. Terjadi perkembangan fisik yang cepat disertai dengan perkembangan mental yang cepat pula membuat seorang remaja memerlukan penyesuaian mental untuk menghadapi perubahan serta remaja juga memerlukan membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

### 2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti

---

<sup>64</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1993) hal. 221.

orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya namun pada masa ini, para remaja selalu dihadapkan dengan “conformity”. Conformity yakni kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti

pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran hingga keinginan orang lain khususnya teman sebaya. Perkembangan sikap konformitas dapat memberi dampak positif maupun negatif pada remaja.<sup>65</sup>

- 6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawal. Menurut Havigrust tugas-tugas perkembangan yang harus dijalankan si kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

- 7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

- 8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk

---

<sup>65</sup> Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal 199

meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, sebagian remaja mulai merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.<sup>66</sup>

Maka, untuk menghindari hal yang tidak diinginkan dan mendukung perkembangan kognitif remaja, lingkungan sekitar perlu menyiapkan upaya bagi remaja seperti (1) menggunakan metode mengajar yang mendorong anak untuk aktif bertanya, mengemukakan pendapat, dan mempraktekkan materi; (2) melakukan dialog, diskusi, curah pendapat tentang masalah sosial atau berbagai aspek kehidupan tak terkecuali materi mengenai kenakalan remaja.<sup>67</sup>

### **c. Tugas-tugas Perkembangan**

Dengan menjalankan tugas-tugas perkembangan, remaja akan memiliki pengalaman untuk menghadapi masa dewasa. Menurut Havigrust

---

<sup>66</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1993) hal. 221.

<sup>67</sup> Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal 197

tugas-tugas perkembangan yang harus dijalankan oleh remaja sebagai berikut:

- 1) Mencapai hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman-teman sebaya dari kedua jenis (laki-laki dan perempuan).
- 2) Mencapai suatu peranan sosial sebagai pria atau wanita.
- 3) Menerima dan menggunakan fisiknya secara efektif.
- 4) Mencapai kebebasan emosional dari orang sekitar baik itu orang tua maupun orang lain.
- 5) Mencapai kebebasan keterjaminan ekonomi.
- 6) Memilih dan mempersiapkan diri untuk suatu pekerjaan atau jabatan.
- 7) Mempersiapkan diri bagi persiapan perkawinan dan berkeluarga.
- 8) Mengembangkan konsep-konsep dan keterampilan intelektual yang diperlukan sebagai warga Negara yang kompeten.
- 9) Secara social menghendaki dan mencapai kemampuan bertindak secara bertanggung jawab.
- 10) Mempelajari dan mengembangkan seperangkat sistem nilai dan etika sebagai pegangan untuk bertindak.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> Achmad Juntika Nurihsan dan Mubiar Agustin, *Dinamika Perkembangan anak dan remaja: Tinjauan psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal.21

## **B. Penelitian Terdahulu**

### **1. Penelitian Terdahulu I**

**Dzikri Zain Aneby (2020), “Chromotherapy Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Seorang Remaja pada Masa Pandemi di Waru Sidoarjo.” Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.**

Pada penelitian ini membahas mengenai kejenuhan belajar seorang remaja pada masa pandemi dengan menggunakan chromotherapy untuk mengurangi kejenuhan belajar. Kejenuhan yang dialami oleh remaja tersebut berupa sikap malas, menunda mengerjakan tugas, kesulitan memahami pelajaran.

#### **a. Persamaan:**

Persamaan penelitian terdahulu dengan topik yang saya ambil yakni sama-sama mengangkat masalah mengenai kejenuhan yang dialami oleh seorang siswa.

#### **b. Perbedaan:**

Perbedaannya terletak pada intervensi yang digunakan di mana penelitian terdahulu menggunakan chromotherapy sedangkan penelitian saya menggunakan mindfulness therapy

### **2. Penelitian Terdahulu II**

**Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Mindfulness Terhadap Masalah Psikologis Peserta Didik Usia Remaja oleh Siska Ayu Ervianti, Budi Purwoko.**

Pada penelitian ini mengkaji dan mendeskripsikan penerapan terapi mindfulness terhadap masalah psikologis peserta didik usia remaja yang membuahkan hasil berupa tersusunnya kajian mengenai keberhasilan

penerapan terapi mindfulness terhadap masalah psikologis peserta didik usia remaja, prosedur implementasi terapi mindfulness untuk mengatasi masalah psikologis peserta didik usia remaja, Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi mindfulness merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami peserta didik usia remaja.

a. Persamaan:

Penelitian terdahulu dengan topik yang saya ambil yakni sama-sama menggunakan terapi mindfulness untuk mengurangi permasalahan yang terjadi pada usia remaja

b. Perbedaan:

Perbedaannya terletak pada jenis penelitian di mana penelitian terdahulu adalah sebuah penelitian studi pustaka dan mengkaji beberapa masalah yang diselesaikan dengan mindfulness therapy, sedangkan penelitian saya adalah jenis penelitian studi kasus dengan fokus pada satu masalah yaitu academic burnout

### 3. Penelitian Terdahulu III

**Nuri Qomarul Laili (2020), "Mindfulness Therapy Untuk Menangani Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo" Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.**

a. Persamaan:

Penelitian terdahulu dengan topik yang saya ambil yakni sama-sama menggunakan terapi mindfulness untuk mengurangi permasalahan yang terjadi

b. Perbedaan:

Perbedaannya terletak pada masalah yang diteliti di mana penelitian terdahulu mengangkat *overthinking* sebagai masalah yang diteliti sedangkan penelitian saya memilih *academic burnout* sebagai masalah yang diteliti.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian serta proses pemahaman sesuai metode penyelidikan fenomena sosial serta masalah manusia. Pada penelitian ini, peneliti membuat uraian yang bertaut, memeriksa ucapan, merinci pandangan orang yang diwawancarai, dan mempelajari situasi alam.<sup>69</sup>

Dalam metode penyajian datanya penelitian ini memakai pola deskriptif. Menurut bentuk deskripsi Best, ini adalah metode penelitian yang dirancang untuk mendeskripsikan dan menafsirkan objek sesuai dengan maknanya.<sup>70</sup>

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan rangkaian kegiatan ilmiah yang intensif, rinci dan mendalam yang ditujukan pada rencana, peristiwa, serta kegiatan, baik pada individu, kelompok orang, lembaga, atau organisasi, guna mendapatkan ilmu yang meluas tentang fenomena tersebut. Umumnya fenomena yang diseleksi disebut sebagai peristiwa. Peristiwa tersebut nyata terjadi saat ini bukan peristiwa masa lalu.<sup>71</sup>

Alasan peneliti memilih menggunakan penelitian kualitatif yakni peneliti ingin menemukan dan memahami

---

<sup>69</sup> Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif cet.1*, (Jakarta: Gaung Persada, 2009) hal. 11

<sup>70</sup> Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hal. 157.

<sup>71</sup> Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017), 3

apa yang tersembunyi dibalik peristiwa atau topik yang diangkat yakni academic burnout pada seorang remaja dengan lebih dalam dan detail. Sedangkan studi kasus ditetapkan sebagai jenis penelitian dalam penelitian ini dikarenakan pada dalam mencari dan memahami suatu peristiwa diperlukan eksplorasi yang luas, selain itu alasan lainnya yakni peristiwa yang diangkat merupakan peristiwa masa kini dalam konteks kehidupan yang nyata atau benar terjadi.

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kota Tuban. Tempat penelitian ini dipilih dengan memperhatikan kondisi pandemi saat ini dan lokasinya tidak jauh dari rumah peneliti sehingga peneliti memutuskan untuk menjadikan rumah narasumber sebagai lokasi penelitian.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

Data dalam penelitian kualitatif bukan berupa angka, tetapi deskripsi naratif. Dalam pengolahan data kualitatif tidak ada penjumlahan data, sehingga mengarah kepada generalisasi. Sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh. Sumber data ada dua, yaitu data Primer (data dari sumber utama, diperoleh secara langsung) dan data sekunder (data pendukung, diperoleh secara tidak langsung).<sup>72</sup>

Menurut Lofland, sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>73</sup> Kata-kata dan

---

<sup>72</sup> Tim Penyusun FDK, *Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya*, (Surabaya : FDK, 2019), hal. 27-28

<sup>73</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya,2009), hal. 157

tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data utama. Sumber data primer dan sekunder dalam penelitian ini dikumpulkan dengan teknik observasi dan wawancara yang langsung didapat dari pihak pertama untuk data primer dan didapatkan melalui signifikansi lain untuk data sekunder dan dokumentasi.

a. Data Primer dan Sumber Data

Dalam hal ini data primer adalah data yang diperoleh dan dikumpulkan secara langsung dari informan melalui pengamatan, catatan lapangan dan interview dari narasumber. Pada penelitian kualitatif posisi narasumber sangat penting, bukan sekedar memberi respon, melainkan juga sebagai pemilik informasi. Narasumber ini disebut juga dengan subjek penelitian.

Data primer yang diambil pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data mengenai kronologis atau latar belakang terjadinya *academic burnout* yang dirasakan oleh konseli
2. Data mengenai hal-hal yang diinginkan konseli kedepannya
3. Data mengenai hal-hal yang dirasakan oleh konseli setelah diberikan *mindfulness therapy*.

Adapun yang menjadi sumber data primer pada penelitian ini adalah seorang remaja SMA yang mengalami *academic burnout*.

Data primer yang telah peneliti dapatkan pada observasi awal yakni peneliti mendapati bahwasanya indikator untuk *academic burnout* yakni:

1. Bolos

Indikator bolos terindikasi melalui perilaku konseli tidak mengikuti zoom meeting ketika pelajarannya dilakukan secara daring

2. Merasa tidak puas dengan pekerjaan rumah maupun ujian yang telah ia kerjakan.

Indikator ini terindikasi melalui perilaku konseli yang setelah mengirim tugas maupun ujian terus dipikirkan dan akhirnya membuatnya *overthinking* sampai merasa terbebani dengan hal tersebut.

3. Tidak dapat fokus dalam pembelajaran

Indikator ini terindikasi melalui perilaku konseli yang mana ketika mengikuti pembelajaran ia terkadang melakukan hal lain seperti bermain hp

4. Mengalami masalah kesehatan efek dari jam tidur yang tidak berkualitas karena mengerjakan tugas hingga larut malam
5. Tidak bisa mengatur waktu

Indikator ini terindikasi dari perilaku konseli yang lalai terhadap kewajibannya seperti sholat tidak tepat waktu, jam makan dan istirahat tidak teratur.

6. Tidak mendapatkan ketenangan, dan emosi tidak stabil.

Indikator ini terindikasi melalui perilaku konseli yang *moody*

#### b. Data Sekunder dan Sumber Data

Sumber data sekunder yakni sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Data sekunder yang akan diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data mengenai keadaan lingkungan konseli

2. Data penilaian dari keluarga dan teman terdekat terhadap konseli
3. Dokumentasi tentang keseharian konseli dan hasil belajar konseli sebagai pendukung data.

Sumber data sekunder diperoleh melalui *significat other* yakni keluarga dan teman terdekat dengan alasan bahwa keluarga dan teman terdekat adalah orang-orang yang paling dekat dengan konseli dan telah lama berada di lingkungan konseli sehingga dengan begitu data yang diperoleh dari kedua belah pihak dapat dijadikan data pendukung penelitian.

#### **D. Tahap-tahap Penelitian**

##### **a. Tahap Pra Lapangan**

Peneliti memilah-milah desain penelitian, menentukan tema lokasi penelitian, menyediakan peralatan dan permasalahan yang dihadapi di lokasi penelitian. Peneliti menentukan masalah yang akan diangkat yakni mengenai *academic burnout* yang dialami oleh para remaja SMA di Tuban, fenomena ini dipilih dikarenakan banyaknya hal serupa yang terjadi dan perlu untuk diselesaikan dikarenakan *academic burnout* dapat membawa efek buruk pada kehidupan remaja baik itu yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran di sekolah, hubungan dengan orang lain, hingga dapat menghambat tugas perkembangan seorang remaja.

Dalam mencari konseli yang sesuai dengan kriteria penelitian, peneliti menyebarkan pertanyaan-pertanyaan singkat melalui google form dan disebarikan kepada para remaja SMA untuk diisi. Peneliti juga menyediakan perangkat penelitian yang diperlukan di lapangan, semacam pedoman wawancara, bahan acuan untuk pendalaman pelaksanaan terapi di lapangan, serta

peralatan lain guna memperoleh berbagai informasi tentang topik dan deskripsi lapangan.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Begitu memasuki tahapan lapangan, terlebih dahulu harus memahami pengaturan lapangan, dan kemudian dapat mulai mengenal objek dan lingkungannya. Kemudian dilakukan wawancara mendalam. Fokus tahap ini adalah mengumpulkan informasi dan mengumpulkan data di situs. Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan orang yang ada di sekitar konseli atau significant others.

c. Tahap Analisa Intensif dan Analisa Data

Sesudah peneliti memperoleh data dari lapangan, peneliti akan menampilkan data tersebut dengan menjelaskan proses dan hasil serta hasil analisis data

## E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data amat sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara adalah memberikan pertanyaan langsung kepada sejumlah pihak yang terkait. Wawancara merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden yang diwawancarai.<sup>74</sup> Wawancara ini bertujuan memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi

---

<sup>74</sup> Sanapiah Faisal, *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar dan Aplikasi*, (Malang: YA3 Malang, 1990), hal. 54.

terhadap isu tersebut, suatu hal yang tidak dapat dilakukan melalui pendekatan lain.

Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam (in depth interview) dengan pedoman umum dengan tujuan peneliti diharapkan dapat memperoleh pengetahuan makna-makna subjektif yang dipahami subjek berkenaan dengan topik yang diteliti, pengalamannya serta seperti apa emosi dan motifnya dalam melakukan kegiatannya sehingga kemudian akan dilakukan eksplorasi terhadap topik yang diteliti.

Alasan menggunakan wawancara mendalam dimaksudkan untuk mendapatkan informasi mengenai academic burnout yang dialami oleh konseli, dan keinginan seperti apa yang diinginkan konseli untuk kehidupannya yang lebih baik.

b. Observasi

Observasi ialah pengamatan dengan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti.<sup>75</sup> Tujuan observasi adalah mendeskripsikan setting yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian dilihat dari perspektif mereka yang terlibat dalam kejadian yang dialami tersebut.

Alasan menggunakan teknik pengumpulan data dengan observasi pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap dan perilaku konseli sebagai identifikasi awal mengenai burnout dimana hal ini dapat dijadikan pendukung dalam penelitian ini. Observasi dapat juga dilaksanakan ketika peneliti melakukan wawancara kepada konseli. Dalam melakukan observasi,

---

<sup>75</sup> Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta : Pustaka Ilmu, 2020), hal. 123

peneliti menggunakan instrument berupa check list yang memuat gejala-gejala *academic burnout*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan alat pengumpul data yang digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh selama observasi dan memberikan gambaran penelitian. Dokumentasi yang diambil berupa foto-foto yang berkaitan dengan kegiatan penelitian yang berlangsung misalnya foto saat konseling.

## **F. Teknik Validitas Data**

a. Perpanjangan Pengamatan

Peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan lagi. Perpanjangan pengamatan untuk menguji kredibilitas data penelitian difokuskan pada pengujian terhadap data yang telah diperoleh. Data yang diperoleh setelah dicek kembali ke lapangan benar atau tidak, ada perubahan atau masih tetap. Setelah dicek kembali ke lapangan data yang telah diperoleh sudah dapat dipertanggungjawabkan/benar berarti kredibel, maka perpanjangan pengamatan perlu diakhiri

Alasan menggunakan perpanjangan waktu adalah sebagai minimalisir kesalahan saat pengambilan data yang tidak menutup kemungkinan saat pengambilan terjadi kesalahan yang diakibatkan oleh jangka waktu yang singkat, oleh karena itu lah perpanjangan waktu sangat dibutuhkan.

b. Meningkatkan kecermatan

Meningkatkan kecermatan merupakan salah satu cara mengontrol/mengecek pekerjaan apakah data yang telah dikumpulkan, dibuat, dan disajikan sudah benar atau belum.

Alasan menggunakan teknik meningkatkan kecermatan yakni teknik tersebut dapat meningkatkan kualitas laporan dan menajamkan analisis peneliti terhadap penemuan di lapangan yang mana teknik meningkatkan kecermatan dapat dilakukan dengan cara membaca berbagai referensi, buku, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen-dokumen terkait dengan membandingkan hasil penelitian yang telah diperoleh.

c. Triangulasi

Triangulasi merupakan pemanfaatan dua atau lebih sumber guna memperoleh pemahaman dan penjelasan yang komprehensif tentang peristiwa yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi metode dan triangulasi sumber. Triangulasi metode dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan dari informan dengan 3 metode yakni wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan mengambil informasi yang dibutuhkan melalui 3 sumber yakni konseli, keluarga konseli, dan teman dekat konseli.

Dengan melakukan triangulasi, peneliti mendapatkan data primer yang berasal dari subjek penelitian melalui wawancara lalu dibandingkan dengan data yang didapatkan melalui observasi dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga dapat membandingkan data yang diperoleh dari subjek penelitian dengan data yang diperoleh melalui signifikan other.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah proses pengumpulan data secara sistematis yang bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh sebuah kesimpulan. Menurut

Bogdan dalam Sugiyono, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.<sup>76</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis komparatif dengan cara membandingkan dua hal yaitu teori konseling dengan praktik konseling yang dilakukan di lapangan. Dengan melakukan teknik ini, hasil yang diperoleh berupa perubahan sikap konseli dari sebelum kegiatan konseling dilakukan hingga setelah kegiatan konseling dilakukan

Teknik analisis data yang akan peneliti gunakan yakni tiga prosedur perolehan data sebagai berikut:

a. Reduksi Data (Data Reduction)

Reduksi data adalah proses penyempurnaan data, baik pengurangan terhadap data yang dianggap kurang perlu dan tidak relevan, maupun penambahan data yang dirasa masih kurang. Data yang diperoleh di lapangan mungkin jumlahnya sangat banyak. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang akan direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.<sup>77</sup>

b. Penyajian Data/Display

Dengan *mendisplay* atau menyajikan data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi selama

---

<sup>76</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hal. 334.

<sup>77</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal 247

penelitian berlangsung. Setelah itu perlu adanya perencanaan kerja berdasarkan apa yang telah dipahami. Dalam penyajian data selain menggunakan teks secara naratif, juga dapat berupa bahasa nonverbal seperti bagan, grafik, denah, matriks, dan tabel. Penyajian data merupakan proses pengumpulan informasi yang disusun berdasarkan kategori atau pengelompokan-pengelompokan yang diperlukan. Miles and Huberman dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antarkategori, flowchart dan sejenisnya. Ia mengatakan “yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif”.<sup>78</sup>

c. Verifikasi Data (Conclusions drawing/verifiying)

Verifikasi data dilakukan apabila kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan ada perubahan-perubahan bila tidak dibarengi dengan bukti-bukti pendukung yang kuat untuk mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Bila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung dengan bukti-bukti yang valid dan konsisten saat penelitian kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel atau dapat dipercaya.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal 249

<sup>79</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2007), hal 252

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Deskripsi lokasi penelitian merupakan gambaran mengenai keadaan di mana penelitian dilaksanakan. Untuk penelitian ini dilaksanakan di Desa Pliwetan, Kecamatan Palang, Kabupaten Tuban. Pemilihan Desa Pliwetan untuk pelaksanaan penelitian studi kasus didasarkan atas beberapa pertimbangan tertentu. Pertimbangan pertama adalah unsur keterjangkauan lokasi penelitian oleh peneliti, baik dilihat dari segi tenaga, dana maupun dari segi efisiensi waktu. Alasan lain yang tidak kalah pentingnya ialah adanya karakteristik khusus yang melekat pada setting yang dipilih. Observasi awal yang dilakukan menunjukkan bahwa salah satu remaja di lokasi penelitian yang dipilih mengalami gejala-gejala academic burnout.

Desa Pliwetan terletak diantara hamparan tambak para penduduk, seluas 4,64 Ha. Desa Pliwetan merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Palang Kabupaten Tuban dengan ketinggian tanah dari permukaan laut 2 m dan curah hujan 30 MM/TH.42 Desa Pliwetan mempunyai jarak dari kecamatan 3 km, dari kota 12 km, dari provinsi 102 km dan dari ibu kota Negara 600 km. Batasan wilayah yaitu sebelah selatan berbatasan dengan Desa Cepokorejo, utara dengan Desa Karang Agung, timur dengan Desa Randugeneng (Lohgung) dan sebelah barat berbatasan dengan Desa Leran.

Desa Pliwetan merupakan desa yang terletak di pesisir pantai utara. Tepatnya bersebelahan dengan kabupaten

Lamongan dan terletak di pesisir pantai dengan mayoritas penduduk bekerja sebagai nelayan laut atau petani tambak. Letak geografis, iklim di Desa Pliwetan merupakan iklim daerah tropis, dalam

## **2. Deskripsi Konselor**

Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri.

### **a. Identitas Konselor**

Nama konselor Riwandah Kusuma Dewi yang saat ini tengah menempuh studi Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

### **b. Pengalaman Konselor**

Hidup adalah tentang belajar. Belajar banyak hal dan menghasilkan banyak pengalaman. Karena pengalaman adalah guru terbaik. Pengalaman juga dapat mengasah kemampuan kita menjadi lebih baik. Mempertimbangkan pengalaman konselor, konselor berpartisipasi dalam semua mata kuliah Bimbingan dan konseling Islam. Konselor sendiri mengikuti mata kuliah Konsentrasi Komunitas pada semester 6 dengan tiga mata kuliah utama, yaitu Konseling Krisis dan Trauma, Konseling Industri dan Perkembangan serta Konseling Rumah Sakit. Selain mempelajari teori-teori mengenai bimbingan dan konseling, konselor juga melakukan praktik konseling di lapangan. Lokasi tempat konselor melakukan praktik lapangan yakni di Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Tuban, di lokasi tersebut konselor telah melakukan konseling dengan beberapa klien memiliki masalah yang beragam.

Selain itu, konselor juga mengikuti mini-conference dan webinar yang berhubungan dengan fenomena penelitian yang diangkat oleh konselor dengan tujuan konselor ingin memperluas *insight* mengenai banyak hal atas fenomena yang diangkat dalam penelitian ini. Mini-conference yang pernah diikuti oleh konselor yakni “Budaya Gila Kerja: Produktif atau manipulatif?”, pada konferensi tersebut mendiskusikan mengenai sikap masyarakat saat ini yang tergila-gila dengan produktivitas hingga lupa dengan hal lain. Topik ini berelasi dengan fenomena burnout. Konselor juga mengikuti webinar “Dealing with Mental Health Issue” yang mana pada webinar tersebut membahas mengenai mental health yang ternyata dapat menjadi pemicu burnout. Selain itu, konselor mengikuti pula webinar yang mengangkat “Fixed Mindset Vs Growth Mindset” yang mana dalam pembahasannya dikaitkan dengan sikap mindful seorang individu.

Selain mengikuti webinar-webinar dengan topik tentang mindfulness, konselor juga mengikuti akun official Instagram, membaca beberapa literatur mengenai mindfulness dan self-development, dan aktif mengikuti volunteer campaign di sosial media khususnya yang berhubungan dengan mental health.

### **3. Deskripsi Konseli**

Konseli merupakan individu yang memiliki suatu permasalahan, sehingga dibantu oleh konselor untuk menyelesaikan masalahnya. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi konseli adalah seorang remaja SMA yang mengalami academic burnout. Untuk lebih lengkapnya

kondisi dan latar belakang konseli secara mendalam, maka konselor akan menguraikan kondisi konseli sebagai berikut:

a. Identitas Konseli

Konseli lahir pada tahun 2004 yang artinya konseli saat ini berusia 17 tahun, usia remaja akhir. Konseli berinisial AR yang saat ini sedang menempuh pendidikan di salah satu sekolah menengah favorit di Kota Tuban. Konseli saat ini berada di bangku kelas 11 SMA dengan jurusan MIPA.

b. Kepribadian Konseli

Konseli memiliki kepribadian yang cukup tertutup pada sekitar. Dari hasil observasi yang dilaksanakan oleh konselor, konseli memang sosok remaja yang jarang keluar rumah dan bersosialisasi dengan tetangga. Di rumah pun ia juga jarang bercerita dengan anggota keluarganya dengan dalih tidak ingin membuat keluarganya kepikiran jika ia ada masalah.<sup>80</sup> Konseli yang merupakan pribadi introvert juga lebih nyaman untuk menyendiri daripada harus berada di kerumunan orang dikarenakan ia merasa jika menyendiri energinya akan lebih cepat terisi.

Selain berkepribadian introvert, konseli juga merupakan individu dengan karakteristik melankolis. Tipe melankolis cenderung menuntut kesempurnaan, dan apabila sedang mengalami suatu masalah, ia akan cenderung memikirkannya berlarut-larut. Individu dengan kepribadian melankolis umumnya memiliki sifat mendasar, seperti introvert, pemikir, pesimis, pemalu, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki kecenderungan kurang percaya diri. Seorang melankolis umumnya juga kurang percaya diri dan

---

<sup>80</sup> Wawancara 6 agustus 2021, Asesmen awal

cenderung pendiam. Di lingkungan pergaulan, mereka dikenal sebagai sosok yang pemalu. Karena kurangnya rasa percaya diri ini, sebagian besar melankolis lebih memilih menjauh dari hiruk-pikuk keramaian.

Konseli yang merupakan seorang melankolis ini memiliki sifat perfeksionis. Mereka merupakan orang yang setia pada pekerjaan dan sangat berorientasi pada tujuan sehingga kebanyakan hal yang mereka kerjakan selalu optimal. Sayangnya jika kesempurnaan tersebut tidak bisa mereka raih, melankolis dapat marah. Kepribadian melankolis juga cenderung kurang responsif, tidak tegas, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Meskipun begitu konseli dikenal sebagai pribadi yang baik.

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Keluarga konseli terdiri dari 4 anggota keluarga yakni ayah, ibu, kakak, dan konseli. Konseli merupakan anak terakhir dari 2 bersaudara, sedangkan kakak konseli sudah bekerja di luar kota. Kedua orang tua konseli sama-sama pekerja. Ibu konseli adalah seorang guru SMP, sedangkan ayah konseli bekerja di salah satu perusahaan swasta. Lingkungan keluarga konseli cukup harmonis, namun konseli menuturkan bahwa sedari kecil ia sudah didik dan didorong untuk menjadi anak yang berprestasi dan aktif di bidang non akademik. Menurut konseli, orang tuanya tidak menuntut untuk selalu mendapatkan nilai yang bagus namun konseli terkadang merasa sungkan jika tidak mendapat nilai yang bagus dikarenakan selama ini orang tuanya sudah melakukan banyak hal untuknya contohnya mengikuti bimbingan belajar.<sup>81</sup> Konseli terkadang memaksakan dirinya untuk tetap masuk

---

<sup>81</sup> Wawancara 6 agustus 2021, Asesmen awal

bimbingan belajar meskipun saat itu vertigonya sudah menunjukkan gejala kambuh. Dengan keadaan kedua orang tuanya sibuk bekerja tidak serta merta menjadikan konseli menjadi pribadi yang bandel dikarenakan orang tuanya tetap mengusahakan untuk memberi kasih sayang yang cukup.

d. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli merupakan keluarga yang berkecukupan. Kedua orang tua konseli bekerja dan ibunya merupakan guru PNS. Dengan keadaan ekonomi yang berkecukupan membuat kedua orang tua konseli sangat mendukung anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan dan bimbingan belajar sejak masih berada di bangku taman kanak-kanak

e. Latar Belakang Keagamaan Konseli

Konseli merupakan pribadi yang taat. Konseli selalu mengerjakan sholat 5 waktunya, karena konseli sadar bahwa hal tersebut adalah kewajiban setiap muslim. Konseli juga selalu berusaha untuk menutup auratnya dengan memakai hijab saat di luar rumah. Selain itu, kebiasaan di dalam rumah konseli juga cukup baik yakni dengan membiasakan membaca al-Qur'an setelah sholat maghrib, meskipun tidak rutin dilakukan oleh konseli namun ia berusaha tetap mengamalkannya meskipun satu minggu sekali.

f. Lingkungan Sosial Konseli

Konseli tinggal di Desa Pliwetan, Kecamatan Palang, Kabupaten Tuban. Lingkungan tempat tinggal konseli bermata pencaharian yang beranekaragam. Masyarakat sekitar konseli rata-rata mengaji. Ada 2 TPQ di Desa tempat tinggal konseli, konseli pun sebelumnya mengaji di salah satu TPQ tersebut sampai kelas 1 SMP. Untuk segi pendidikan, masyarakat di

lingkungan tempat tinggal konseli juga cukup mendapat perhatian dengan rata-rata pendidikan terakhirnya yakni SMA bahkan ada yang sudah lulus bangku kuliah.

#### **4. Deskripsi Masalah Konseli**

Problem yang dialami oleh konseli dipicu sejak awal SMA secara daring namun konseli merasa semakin memburuk sejak memasuki kelas 11. Konseli tidak mudah beradaptasi dan tidak dapat bertemu teman-teman. Selain itu, konseli juga mengalami kesulitan adaptasi dengan budaya lingkungan sekolah maupun tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Melalui wawancara, konseli menuturkan bahwasanya ada tugas-tugas yang harus diselesaikan pada hari yang sama sehingga ia harus mempercepat pengerjaan tugas tersebut.<sup>82</sup> Konseli mempunyai sifat yang perfeksionis, sifatnya tersebut membuat dirinya sering kepikiran ketika setelah mengerjakan ujian maupun setelah mengumpulkan tugas. Dengan gaya belajar yang selalu seperti itu, konseli pun merasa jenuh dan merasa lelah dikarenakan waktu istirahatnya juga tersita untuk mengerjakan tugas. Konseli lama kelamaan jenuh dan saat masih daring ia tidak masuk ke kelas google meet, tak jarang konseli juga meremehkan kelas di google meet tersebut dengan bermain hp atau tidak memperhatikan kelas. Konseli memang orang yang introvert dan ia juga emosional, ia sering marah-marah tidak jelas dan mudah tersinggung. Ketika ujian ia juga terkadang remidi, ia merasa sudah memperhatikan kelas tersebut namun ternyata ia tidak memahami pelajaran-pelajarannya.

---

<sup>82</sup> Wawancara 6 agustus 2021, Asesmen awal

Dari salah satu kisah yang dikeluhkan konseli yakni ia pernah kesulitan membagi waktu antara sekolah, mengerjakan tugas, dan ekstrakurikuler. Konseli pernah dihadapkan situasi di mana hari itu pelajaran jam pertama sedang ada ulangan harian yang dilaksanakan secara online lalu jam ke dua konseli harus mengumpulkan tugas secara offline dan sorenya ia harus latihan ekstrakurikuler untuk persiapan lomba. Di saat seperti itu, konseli mengaku bahwa ia sangat bingung dan lelah sehingga vertigonya kambuh dan keesokan harinya konseli jatuh sakit. Saat sakit konseli pun merasa kepikiran dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan dan kumpulkan namun konseli menyadari bahwa fisik dan psikisnya sudah terlalu lelah.

Wawancara juga dilakukan kepada significant other, yakni teman dekat konseli dan ibu konseli. Menurut keduanya, konseli memang pribadi yang sedikit pendiam dan mudah bosan. Konseli juga sering mengeluhkan pada significant other bahwa tugasnya banyak dan hal tersebut yang membuatnya begadang hingga lama-kelamaan berefek pada kesehatan fisik maupun psikis. Selain itu, kedua significant other juga menuturkan bahwa konseli pernah menunjukkan sikap tidak memperhatikan gurunya saat pelajaran berlangsung secara daring.<sup>83</sup> Dari wawancara yang telah dilakukan secara garis besar konseli merasakan beban akademik yang membuatnya terus merasa harus terus produktif namun beban akademik pula yang membuatnya keproduktifannya turun ditambah lagi konseli adalah seorang yang perfeksionis dan pemikir. Selain melakukan wawancara, peneliti juga melakukan

---

<sup>83</sup> Wawancara significant other, 20 september & 30 September 2021

observasi awal sebelum treatment diberikan. Kondisi konseli sebelum diberi treatment yakni:

**Tabel 4.1**

**Kondisi Konseli Sebelum Konseling**

No	Kondisi Konseli	Sebelum treatment	
		Ya	Tidak
1	Bolos	√	
2	Overthinking setelah mengerjakan tugas dan ujian	√	
3	Mengerjakan tugas namun tidak secara mandiri	√	
3	Bermain hp ketika pelajaran dilaksanakan	√	
4	Mudah merasa putus asa	√	
5	Mudah panik dan kebingungan ketika dihadapkan pada suatu tugas	√	
6	Mood mudah berubah-ubah	√	
7	Selalu mengeluh	√	
8	Selalu berdiam diri di kamar	√	
9	Multitasking	√	

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Konseling Islam *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* pada Seorang Remaja SMA di Tuban**

Dalam penelitian ini, peneliti mendeskripsikan tentang pengimplementasian Konseling Islam Dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dalam mengurangi *Academic Burnout* Pada Remaja SMA di Tuban. Dalam proses tersebut selama 6 minggu lamanya dengan jadwal yang telah disepakati oleh konselor dan konseli ketika pra konseling yakni diadakannya kontrak konseling. Selain menentukan jadwal hari, teknis waktu pelaksanaan juga didiskusikan saat kontrak konseling dan didapatkan kesepakatan konseling dilaksanakan dengan durasi 45-60 menit.

Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan konselor dengan konseli disepakati H-1 sebelum konseling dilaksanakan dengan mempertimbangkan situasi pada saat itu. Pada hal ini konselor mengambil tahap-tahap konseling agar dapat mengetahui masalah dan perasaan konseli secara mendalam serta sistematis. Langkah-langkah yang digunakan ialah sebagai berikut:

#### **a. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah merupakan bagian awal pada Panduan Konseling Islam, langkah ini membantu konselor memahami masalah dan kondisi konseli. Masalah diidentifikasi berdasarkan hasil wawancara dan observasi konseli. Konselor dapat memperoleh keterangan yang lebih mendalam melalui informan yang diyakini memiliki hubungan yang akrab dan memahami masalah yang berkaitan dengan konseli contohnya keluarga atau teman dekat

konseli. Berikut proses identifikasi masalah dalam penelitian ini:

1) Hasil Wawancara dan Observasi dengan Konseli

Memasuki masa SMA dengan sistem belajar daring, konseli merasa tidak nyaman. Konseli tidak mudah beradaptasi dengan budaya lingkungan sekolah maupun tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Melalui wawancara I, konseli menuturkan bahwasanya sistem belajar daring identik dengan tugas-tugas yang banyak dan beberapa harus diselesaikan pada hari yang sama sehingga ia harus mempercepat pengerjaan tugas tersebut.<sup>84</sup> Konseli mempunyai sifat yang perfeksionis, sifatnya tersebut membuat dirinya sering kepikiran setelah mengerjakan ujian maupun setelah mengumpulkan tugas. Dengan gaya belajar yang selalu seperti itu, konseli pun merasa jenuh dan merasa lelah dikarenakan waktu istirahatnya juga tersita untuk mengerjakan tugas. Konseli lama kelamaan jenuh dan saat masih daring ia tidak masuk ke kelas google meet, tak jarang konseli juga meremehkan kelas di google meet tersebut dengan bermain hp atau tidak memperhatikan kelas. Konseli memang orang yang introvert namun ia juga emosional. Ia sering marah-marah tidak jelas dan mudah tersinggung, hal itu dikarenakan ia terlalu banyak pikiran dan terdistraksi oleh lingkungannya. Ketika ujian ia juga terkadang

---

<sup>84</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 6 Agustus 2021

remidi, ia merasa sudah memperhatikan kelas tersebut namun ternyata ia tidak memahami pelajaran-pelajarannya.

Dari salah satu kisah yang dikeluhkan konseli yakni ia pernah kesulitan membagi waktu antara sekolah, mengerjakan tugas, dan ekstrakurikuler. Konseli pernah dihadapkan situasi di mana hari itu pelajaran jam pertama sedang ada ulangan harian yang dilaksanakan secara online lalu jam ke dua konseli harus mengumpulkan tugas secara offline dan sorenya ia harus latihan ekstrakurikuler untuk persiapan lomba. Di saat seperti itu, konseli mengaku bahwa ia sangat bingung dan lelah sehingga vertigonya kambuh dan keesokan harinya konseli jatuh sakit. Saat sakit konseli pun merasa kepikiran dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan dan kumpulkan namun konseli menyadari bahwa fisik dan psikisnya sudah terlalu lelah.

Seiring dengan berjalannya waktu terdapat perubahan sistem dari pihak sekolah, sistem belajar yang awalnya full daring kini berubah menjadi sistem hybrid. Konseli kini berkesempatan untuk mengikuti sistem daring dan luring, sistemnya yakni masuk luring 1 minggu sekali. Sejak perubahan ini, konseli tidak lagi bolos namun ia menuturkan bahwasanya hal seperti ini tetap sama saja membuat dirinya tidak memahami pelajaran yang diberikan oleh guru karena siswa yang dapat pelajaran hanya yang mengikuti luring,

sedangkan untuk yang siswa yang sedang daring hanya mendapat tugas saja.

2) Hasil wawancara dengan teman konseli

Dari sudut pandang teman konseli, konseli adalah pribadi yang baik dengan sifat pemalu dan sering tidak percaya diri terutama di bidang keahlian yang menurut teman-temannya dia mumpuni tapi konseli terkadang merasa tidak percaya diri akan hal itu salah satunya di bidang akademik. Teman konseli yang menjadi significant other sudah berteman dengan konseli sejak SMP hingga saat ini, meskipun beda sekolah namun teman konseli tidak pernah putus komunikasi dengan konseli. Menurut wawancara yang telah dilakukan, teman konseli menuturkan bahwasanya konseli memang sering begadang untuk mengerjakan tugas dan ia pun juga sering mengeluhkan bosan dengan sekolah serta mengeluhkan beban akademik yang ia tanggung termasuk tugas-tugas yang membludak.<sup>85</sup>

3) Hasil Wawancara dengan Anggota Keluarga Konseli

Hasil wawancara dengan anggota keluarga konseli yakni Ibu konseli didapatkan informasi bahwasanya konseli adalah seorang anak yang berkepribadian baik meskipun ia pendiam dan mudah bosan namun ia merupakan anak yang penurut di mata sang

---

<sup>85</sup> Wawancara significant other I, 30 September 2021

ibu. Dari wawancara yang telah dilaksanakan, ibu konseli juga menuturkan bahwasanya konseli di kelas X sering mendapat nilai yang sangat bagus namun di kelas XI konseli sudah jarang menunjukkan nilainya, sang ibu menyimpulkan bahwasanya terjadi penurunan di nilai anaknya.

Informasi lain yang didapatkan dari ibu konseli yakni beliau pernah melihat konseli tidak memperhatikan gurunya saat pelajaran berlangsung dan lebih memilih untuk tidur-tiduran sambil bermain HP. Saat ditanya konseli menjawab bahwa dirinya lelah dan sedang tidak ingin mengikuti pelajaran tersebut dikarenakan bosan. Ibu konseli juga menuturkan bahwa konseli akhir-akhir ini lebih mudah emosi pada hal-hal yang sepele contohnya ibunya menyuruh konseli makan terlebih karena konseli suka lupa makan ketika tengah mengerjakan tugas.<sup>86</sup>

#### **b. Diagnosis**

Setelah melakukan identifikasi masalah, langkah selanjutnya yakni diagnosis. Diagnosis bertujuan untuk menentukan masalah yang dialami oleh konseli. Pada deskripsi masalah, konseli memiliki gejala-gejala burnout. Adapun gejala academic burnout yang dialami oleh konseli, yakni:

1. Bolos
2. Merasa tidak puas dengan pekerjaan rumah maupun ujian yang telah ia kerjakan.

---

<sup>86</sup> Wawancara significant other II, 20 September 2021

3. Tidak dapat fokus dalam pembelajaran, ditunjukkan dengan ia sering multitasking dan mudah terdistraksi
4. Mengalami masalah kesehatan efek dari jam tidur yang tidak berkualitas karena mengerjakan tugas hingga larut malam
5. Tidak bisa mengatur waktu
6. Tidak mendapatkan ketenangan, dan emosi tidak stabil.

Jika menarik akar permasalahannya, maka academic burnout yang dialami oleh konseli datang karena sikap konseli yang perfeksionis dan pemikir (overthinking). Sehingga selain mengurangi kejenuhan yang dirasakan oleh konseli, hal yang perlu dibenahi adalah cara konseli menyikapi ketidaksempurnaan dengan tidak terlalu memikirkan hal tersebut secara berlebihan.

#### **b. Prognosis**

Sesudah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah berikutnya ialah prognosis. Prognis adalah tahap menentukan bentuk bantuan yang akan diberikan untuk konseli dalam mengatasi masalahnya yakni burnout academy dan ingin dibenahi yakni cara konseli menyikapi ketidaksempurnaan dengan tidak terlalu memikirkan hal tersebut secara berlebihan. Melalui beberapa pencarian penelitian sebelumnya, konselor memutuskan Mindfulness Based Cognitive Therapy tepat diberikan untuk menangani masalah konseli.

MBCT adalah psikoterapi yang dikombinasikan dengan terapi kognitif yang mana berorientasi pada saat ini. Mindfulness bertujuan untuk mendapatkan

ketengan jiwa dan melatih remaja memiliki ketrampilan mengelola tekanan yang dihadapi berkaitan dengan pengalaman dan aktivitasnya sehari-hari. Konseli akan dilatih untuk dapat berada dalam keadaan mindful. Keadaan mindful dapat meningkatkan kualitas pencapaian belajar lebih fokus dan menjadi lebih berdamai dengan keadaan yang menimbulkan stres.<sup>87</sup>

Setelah menetapkan terapi yang akan dipakai, maka selanjutnya konselor membuat perencanaan hal-hal yang akan dilakukan pada saat tahap treatment. Perencanaan konselor adalah sebagai berikut:

1. Menentukan teknik yang akan dipakai

Teknik MBCT yang rencananya akan diterapkan oleh peneliti meliputi:

- 1.1 *Mindful eating*

Mindfull eating bertujuan agar konseli dapat menjadi sadar akan momen sederhana seperti makan sehingga ia dapat menandai rasa, bau, sensasi ketikan makan. Dengan mindful eating diharapkan konseli lebih sadar akan kebermaknaan kegiatan sehari-hari yakni makan dan dapat lebih bersyukur hal tersebut.

- 1.2 *Body Scan Meditation*

Body scan atau latihan memindai tubuh dilakukan dengan cara berbaring atau duduk di kursi yang nyaman dengan kaki menyentuh lantai. Latihan memindai tubuh

---

<sup>87</sup> Maria Napoli., Paul Rock Krech., Lynn C. Holley, "Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy," *Journal of Applied School Psychology*, Vol 21, No 1, 2005, hal. 101

bertujuan untuk meningkatkan fokus dan membawa kesadaran melalui ritme hembusan napas dan membantu konseli untuk membawa perhatian atas sensasi yang ia rasakan pada tiap bagian tubuh.

Pada latihan ini, konselor akan memberikan motivasi pula kepada konseli tepatnya di tengah-tengah proses meditasi, hal ini bertujuan untuk memberikan stimulus kepada konseli untuk kembali bersemangat.

### 1.3 *Bringing Awareness to Routine Activities*

Latihan ini dilakukan dengan cara konseli memilih satu aktivitas rutin yang akan dilakukan setiap hari selama satu minggu.

Membawa kesadaran untuk beraktivitas sehari-hari dapat memudahkan konseli untuk mengenali dirinya ketika dihadapkan pada suatu momen dan dapat menyikapi momen tersebut dengan penuh kesadaran

### 1.4 *Pleasant & Unpleasant Experiences Calendar*

*Pleasant Calendar* atau Peristiwa yang dimaksud dapat berupa peristiwa yang sangat sederhana yang mana dapat menimbulkan perasaan yang menyenangkan. Ada dua bagian dalam praktik ini:

- Konseli secara sadar memilih apa yang akan diperhatikan dengan mencari pengalaman menyenangkan
- Konseli secara sadar memilih bagaimana cara memperhatikan momen di mana timbul perasaan menyenangkan itu

sendiri dan perasaan lain di sekitarnya yang meliputi pikiran yang terlintas dan sensasi dalam tubuh ketika peristiwa menyenangkan itu terjadi.

Sedangkan *Unpleasant Calendar* dipilih dengan alasan kita sering berpikiran untuk tidak ingin mengalami perasaan yang tidak menyenangkan, yang realitanya berarti kita berusaha menjaga jarak dari pengalaman yang sulit atau tidak nyaman, semakin berusaha untuk menjaga jarak atau menolak maka peristiwa yang tidak menyenangkan tersebut akan berubah menjadi beban. Oleh karena itu, kalender peristiwa tidak menyenangkan dapat membantu konseli untuk memulai mempelajari cara baru dan lebih terampil untuk berhubungan dengan emosi dan situasi ketika peristiwa tidak menyenangkan terjadi.

### 1.5 *The 3-Minute Breathing Space*

*3-Minute Breathing Space* merupakan meditasi mini yang bertujuan untuk menghubungkan kembali pemikiran dan diri konseli dengan momen saat ini.

Untuk kedepannya, latihan ini dapat dilakukan ketika pola pikir negatif konseli muncul, dengan menyadari momen saat ini diharapkan konseli dapat lebih sadar dalam merespon pemikiran negatif yang muncul.

## 2. Menentukan motivasi keislaman

Konselor akan memberikan motivasi kepada konseli khususnya saat latihan body scan

meditation. Ayat-ayat motivasi yang akan diberikan yakni:

### 2.1. Motivasi ketika lelah I

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ  
الْمُحْسِنِينَ ء - ٦٩

Artinya: “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) kami, benar-benar akan kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik”. (Q.s Al Ankabut : 69)

Ayat ini dipilih sebagai ayat motivasi dalam treatment ini dikarenakan ayat tersebut telah menjelaskan bahwa ketika ada seorang hamba Allah yang sedang berjihad dalam hal ini jihad dapat dimaknai sebagai belajar karena untuk siswa maka jihad yang paling tepat adalah menuntut ilmu di jalan yang benar, maka mereka berada di jalan Allah yakni jalan kebaikan.

### 2.2. Ta’awudz dan Istighfar

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A  
أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Artinya: “Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk”

Membaca Ta’awudz dipilih oleh konselor sebagai kalimat yang akan diajarkan kepada konseli ketika konseli latihan untuk meredakan amarahnya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konseli mudah

marah dengan hal yang sepele. Oleh karena itu, sesuai dengan anjuran Nabi dalam hadits yang diriwayatkan Al Bukhari dan Muslim

*“Dari sahabat Sulaiman bin Surd, beliau menceritakan, “Suatu hari saya duduk bersama Rasulullah SAW. Ketika itu ada dua orang yang saling memaki. Salah satunya telah merah wajahnya dan urat lehernya memuncak. Kemudian Rasulullah bersabda: “Sungguh saya mengetahui ada satu kalimat, jika dibaca oleh orang ini, marahnya akan hilang. Jika dia membaca ta’awudz: A-’uudzu billahi minas syaithanir rajim, marahnya akan hilang”.* (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Sedangkan istighfar (أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ) dipilih dikarenakan memiliki banyak manfaat salah satunya yakni dengan memperbanyak istighfar dapat menenangkan hati.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَنْ أَكْثَرَ مِنَ  
الِاسْتِغْفَارِ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ فَرْجٍ وَمِنْ كُلِّ  
ضَيْقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ.

*Rasulullah saw bersabda, “Siapa yang memperbanyak istighfar maka Allah akan menjadikan untuknya kelapangan dari setiap kegundahan, jalan keluar dari setiap kesempitan, dan Dia memberikan rezeki untuknya dari jalan yang tidak terduga.”* (HR. Imam Ahmad bin Hanbal dari sahabat Ibnu Abbas)

### 2.3. Hadits

Menuntut ilmu adalah kewajiban setiap muslim seperti yang tertuang di dalam hadits berikut:

مَنْ خَرَجَ جَفِطَ أَبْأَلْعِلْمِ هُوَ فَسَيَبِيْلَ اللّٰهِ حَتَّى يَرْجِعَ

*Artinya: "Barangsiapa yang keluar untuk menuntut ilmu, maka ia berada di jalan Allah hingga ia pulang," (HR Tirmidzi).*

Di dalam proses belajar pasti membutuhkan waktu yang tidak sedikit dan kerja keras yang membutuhkan ekstra energi, kesabaran, dan keuletan yang tidak menutup kemungkinan akan merasakan kelelahan. Namun, lelah dalam belajar inilah yang akan membawa kebaikan kepada diri kita karena kita dalam jalan yang ridha

3. Menyiapkan form untuk konseling mandiri yang akan dilakukan oleh konseli setiap selesai pertemuan per minggunya
4. Menyiapkan hal-hal yang ingin diobservasi tiap pertemuannya.

#### c. **Treatment**

Tindakan berikutnya ialah memberi pertolongan yang sudah diputuskan saat tahap prognosis. Pada penelitian ini, treatment yang diberikan kurang lebih selama 7 minggu dengan menggunakan Mindfulness Based Cognitive Therapy.

Di dalam MBCT, konselor menggunakan 5 teknik yaitu Body Scan Meditation, Mindfull Eating, 3-Minutes Breathing Space, Unpleasant & Pleasant Event Calendar, Bring Awareness To Routine Activities. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Mindfull Eating

Mindfull eating bertujuan agar konseli dapat menjadi sadar akan momen sederhana seperti makan sehingga ia dapat menandai rasa, bau, sensasi ketikan makan.<sup>88</sup>

Dengan mindful eating diharapkan konseli lebih sadar akan kebermaknaan kegiatan sehari-hari yakni makan dan dapat lebih mensyukuri hal tersebut serta sebagai latihan konseli agar tidak mudah terdistraksi.

Berikut adalah langkah-langkah dalam tahap mindfull eating yang dilaksanakan oleh konselor:<sup>89</sup>

- Tahap persiapan:
  1. Konselor menyiapkan beberapa makanan yang bervariasi, konselor memilih brownies, buah nangka, dan buah manga yang masih setengah matang. Konselor memilih 3 makanan tersebut dikarenakan ketiganya memiliki rasa dan tekstur yang khas.
  2. Konselor membuka konseling dengan salam
  3. Konselor mengajak konseli untuk berdoa
- Tahap Pelaksanaan

---

<sup>88</sup> Mark William, John Teasdale, dkk, *The Mindful Way Through Depression*, (USA: The Guildford Press, 2007), hal 58

<sup>89</sup> Mark William, John Teasdale, dkk, *The Mindful Way Through Depression*, (USA: The Guildford Press, 2007), hal 42-43

1. Konselor menjelaskan mengenai mindfull eating dan memberi gambaran apa yang akan dilaksanakan dalam konseling
2. Konselor memberikan 3 makanan tersebut kepada klien
3. Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk mendengarkan, memahami, dan melakukan instruksi yang diberikan
4. Konselor mengintruksikan kepada klien melihat brownies tersebut dengan kemauan dan rasa ingin tahu, seolah-olah mereka belum pernah melihat makanan seperti itu sebelumnya.
5. Konselor memandu konseli untuk dengan proses yang lamban dalam mengamati seluruh bagian dari brownies
6. Konselor menginstruksikan pada klien untuk menyentuh brownies dengan jari-jari dan merasakan tekstur dari brownies tersebut
7. Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk fokus pada mengeksplorasi brownies tanpa memikirkan hal yang lain
8. Konselor memandu konseli untuk membau brownies menggunakan indera pembau yakni hidung
9. Konselor mempersilahkan konseli untuk berdoa sebelum memasukkan brownies ke dalam mulutnya.
10. Konselor mempersilahkan konseli untuk memasukkan brownies ke mulut, menggigitnya, memperhatikan rasa dan tekstur, dan menikmati setiap kunyahan hingga brownies itu tertelan

11. Konselor kembali mengingatkan konseli jika pikiran atau emosi muncul selama konseling, konseli diminta kembali untuk memperhatikan aktivitas mengunyah makanan yang diberikan.
  12. Setelah selesai memakan brownies, konselor menginstruksikan mengevaluasi pengalaman konseli selama melakukan mindful eating
- Tahap Evaluasi dan Penutup
    1. Setelah evaluasi, konselor memberikan masukan yang membangun kepada konseli dengan tujuan membuat konseli semangat untuk melakukan konseling mandiri
    2. Konselor memberikan lembaran kertas untuk diisi oleh konseli ketika melakukan konseling mandiri selama sepekan ke depan
    3. Konselor menutup konseling dengan hamdallah dan salam

b. Body scan meditation

Body scan atau latihan memindai tubuh dilakukan dengan cara berbaring atau duduk di kursi yang nyaman dengan kaki menyentuh lantai.

Latihan memindai tubuh bertujuan untuk meningkatkan fokus dan membawa kesadaran melalui ritme hembusan napas dan membantu konseli untuk membawa perhatian atas sensasi yang ia rasakan pada tiap bagian tubuh. Selain itu, body scan meditation bertujuan sebagai relaksasi pikiran maupun fisik konseli, dan sebagai latihan untuk menikmati istirahat pikiran maupun fisiknya

Berikut adalah langkah-langkah dalam melaksanakan body scan meditation:<sup>90</sup>

- Tahap pembukaan
  1. Konselor membuka konseling dengan bertanya kabar konseli
  2. Konselor mengajak konseli untuk berdoa sebelum dilaksanakannya konseling
  3. Konselor melakukan evaluasi terhadap konseling mandiri yang telah dilakukan oleh konseli
- Tahap pelaksanaan
  1. Konselor mulai masuk ke treatment body scan meditation diawali dengan menjelaskan kegunaan dan cara melakukan body scan meditation
  2. Konselor memberikan keleluasaan kepada konseli untuk memilih posisi ternyaman apakah terlentang di lantai atau duduk di atas kursi dan ternyata konseli memilih untuk terlentang di lantai tanpa menggunakan alas.
  3. Konselor mulai memutar relaxing instrument dari youtube
  4. Konselor menginstruksikan konseli untuk memejamkan matanya dalam hitungan ke 3
  5. Konselor mengingatkan konseli untuk tidak tidur
  6. Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk fokus pada setiap instruksi konselor dan menikmati alunan musik

---

<sup>90</sup> Fablefy- The Whole Child, 14 minutes body scan meditation for teens and adults, 2018, diakses pada tanggal 6 November 2021 melalui <https://youtu.be/tcnJz2R0hx0>

7. Konselor menginstruksikan konseli untuk hanya fokus dalam merasakan sensasi tubuhnya dari bagian ujung jari kaki; apakah dingin atau hangat?; apakah kasar atau kah licin?
8. Konselor memberikan stimulus kepada konseli berupa kalimat-kalimat motivasi  
*“Apakah hari ini sangat lelah? Jika iya, kamu dapat menggunakan kesempatan kali ini untuk berelaksasi, meregangkan otot-otot yang tegang dan mengistirahatkan otal kamu yang lelah dengan banyak pikiran yang mengganggu”*
9. Konselor mulai mengajak konseli untuk berpindah fokus pada bagaimana sensasi yang dirasakan pada bagian betis
10. Konselor memandu konseli dengan perlahan untuk fokus ke bagian perut
11. Konselor mengingatkan kembali konseli untuk tidak tidur dan fokus pada sensasi yang dirasakan bagian tubuhnya
12. Konselor menginstruksikan konseli untuk merasakan sensasi di bagian leher dan lanjut ke kepala. Pada momen ini, konselor kembali memberikan motivasi  
*“Menjalani kehidupan seorang remaja memang bukanlah hal yang mudah, rasa lelah ketika proses belajar pasti dirasakan namun tidaklah dibenarkan jika karena lelahmu itu membuat kamu menjadi putus asa dalam menuntut ilmu, seperti yang telah dijelaskan dalam Surah Al Ankabut ayat 69*

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ  
الْمُحْسِنِينَ ء - ٦٩

*Artinya: “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) kami, benar-benar akan kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik”.*

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa bahwa ketika ada seorang hamba Allah yang sedang berjihad dalam hal ini jihad dapat dimaknai sebagai belajar karena untuk siswa maka jihad yang paling tepat adalah menuntut ilmu di jalan yang benar, maka mereka berada di jalan Allah yakni jalan kebaikan.

13. Konselor menginstruksikan konseli untuk menjaga pernapasannya untuk tetap tenang
    - Tahap Evaluasi dan Penutup
      1. Konselor mulai mengevaluasi pengalaman konseli selama body scan meditation.
      2. Konselor memberikan lembaran kertas untuk diisi oleh konseli ketika melakukan konseling mandiri selama sepekan ke depan
      3. Konselor menutup konseling dengan hamdallah dan salam
- c. 3-minutes Breathing Space  
*3-Minute Breathing Space* merupakan meditasi mini yang bertujuan untuk

menghubungkan kembali pemikiran dan diri konseli dengan momen saat ini.

Untuk kedepannya, latihan ini dapat dilakukan ketika pola pikir negatif konseli muncul, dengan menyadari momen saat ini diharapkan konseli dapat lebih sadar dalam merespon pemikiran negatif yang muncul.<sup>91</sup>

Berikut adalah langkah-langkah dalam pelaksanaan 3-minutes Breathing Space:<sup>92</sup>

- Tahap Pembukaan
  1. Konselor membuka konseling dengan salam
  2. Konselor mengajak konseli untuk berdoa sebelum dilaksanakannya konseling
  3. Konselor melakukan evaluasi terhadap konseling mandiri yang telah dilakukan oleh konseli
- Tahap Pelaksanaan
  1. Konselor mulai masuk ke treatment 3-minutes breathing space
  2. Konselor menjelaskan mengenai treatment dan apa saja yang akan dilaksanakan selama proses konseling
  3. Konselor memberikan kebebasan pada konseli untuk memilih posisi yang nyaman apakah duduk di lantai atau duduk di kursi, konseli memilih duduk di kursi
  4. Konselor menginstruksikan pada konseli untuk duduk tegak dan meletakkan telapak

---

<sup>91</sup> Mind Health Toronto, *The 3-Minute Breathing Space*, diakses pada 12 September 2021 melalui <http://mindhealthtoronto.com/the-3-minute-breathing-space/>

<sup>92</sup> David Harp dan Nina Feldman, *Three Minute Meditator: 30 Cara Menenangkan Pikiran dan Mengasah Kecerdasan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2019), hal. 47-53

kanan di paha serta telapak kaki diharuskan menyentuh lantai

5. Konselor menginstruksikan pada konseli untuk menutup mata
6. Konselor memandu konseli untuk mengatur pernapasannya dengan hitungan 1-4
7. Konselor mengingatkan konseli untuk fokus pada pernapasannya
8. Konselor menginstruksikan pada konseli ketika ada pikiran-pikiran yang mengganggu mulai muncul maka ucapkanlah istighfar (أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ) sembari tetap menjaga ritme pernapasan
9. Konselor menginstruksikan pada konseli untuk melakukan hitungan pernapasan secara mandiri
10. Konselor kembali menginstruksikan pada konseli untuk mengucap أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ dan menjaga ritme pernapasan
11. Konselor mempersilahkan konseli untuk membuka mata dan tersenyum ketika sudah merasa rileks

- Tahap Evaluasi dan Penutup

1. Konselor mengevaluasi treatment

Pada tahap ini, konselor memberikan arahan kepada konseli untuk melatih dirinya memperbanyak membaca istigfar dan juga membaca ta'awudz terutama ketika sedang marah. Bacaan ta'awudz tersebut sebagai berikut:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

*Artinya: “Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk”*

2. Konselor memberikan lembar untuk konseling mandiri
3. Konselor menutup konseling dengan bacaan hamdallah dan salam

d. Unpleasant & Pleasant Activity Calendar

*Unpleasant & Pleasant Calendar* yang dimaksud dapat berupa peristiwa yang sangat sederhana yang mana dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dan menyenangkan

Tujuan dari treatment ini adalah membantu konseli untuk memulai mempelajari cara baru dan lebih terampil untuk berhubungan dengan emosi dan situasi ketika peristiwa yang menyenangkan tidak menyenangkan terjadi.<sup>93</sup> Serta dengan treatment ini diharapkan konseli dapat lebih bersyukur dan mindful dalam menjalani hari-harinya.

Berikut adalah tahapan yang dilakukan dalam treatment ini:

- Tahap Pembukaan
  1. Konselor membuka konseling dengan bertanya kabar konseli
  2. Konselor mengajak konseli untuk berdoa sebelum dilaksanakannya konseling

---

<sup>93</sup> Mark William, John Teasdale, dkk, *The Mindful Way Through Depression*, (USA: The Guildford Press, 2007), hal. 101

3. Konselor melakukan evaluasi terhadap konseling mandiri yang telah dilakukan oleh konseli
- Tahap Pelaksanaan
    1. Konselor menjelaskan hal-hal terkait treatment, apa saja yang perlu dipersiapkan, dan apa yang akan dilaksanakan
    2. Konselor mengajak konseli untuk me-review harinya dan melakukan pendataan mengenai peristiwa tidak menyenangkan pada hari itu, hal ini bertujuan untuk mengecek seberapa sadar konseli atas hari ini
    3. Konselor meminta konseli untuk memilih 1 pengalaman yang menyenangkan dan 1 pengalaman tidak menyenangkan pada hari itu
    4. Konselor mengajak konseli untuk me-review pengalaman tersebut dengan detail.
    5. Konselor memandu konseli untuk menanyakan pada dirinya bagaimana perasaan, pikiran, dan tubuhnya merasakan ketika mengalami pengalaman yang telah ia tulis.
    6. Setelah konseli menulis, konselor mulai memberikan motivasi kepada konseli untuk senantiasa bersemangat dan meyakini kegiatan sehari-harinya terutama dalam hal menuntut ilmu memiliki nilai ibadah seperti hadits

مَنْ خَرَجَ فِطْرًا أَلْعَمِيقَ هُوَ فِئْسَيْلًا لِّلْهَدَّائِيْرِ جَع

*"Barangsiapa yang keluar untuk menuntut ilmu, maka ia berada di jalan Allah hingga ia pulang," (HR Tirmidzi).*

- Tahap Evaluasi dan Penutup
  1. Konselor mengevaluasi pertemuan konseling
  2. Konselor memberikan lembaran konseling mandiri
  3. Konselor menutup konseling dengan hamdallah dan salam

e. Bring Awareness To Routine Activities

Latihan ini dilakukan dengan cara konseli memilih satu aktivitas rutin yang akan dilakukan setiap hari selama satu minggu.

Membawa kesadaran untuk beraktivitas sehari-hari dapat memudahkan konseli untuk mengenali dirinya ketika dihadapkan pada suatu momen dan dapat menyikapi momen tersebut dengan penuh kesadaran<sup>94</sup> Dengan latihan ini diharapkan konseli juga dapat mengenali aktivitas yang baik dan kurang baik untuk menjaga mood-nya.

Berikut adalah tahapan dalam pelaksanaan treatment ini:

- Tahap Pembukaan
  1. Konselor membuka konseling dengan bertanya kabar konseli
  2. Konselor mengajak konseli untuk berdoa sebelum dilaksanakannya konseling

---

<sup>94</sup> Mark William, John Teasdale, dkk, *The Mindful Way Through Depression*, (USA: The Guildford Press, 2007), hal 57

3. Konselor melakukan evaluasi terhadap konseling mandiri yang telah dilakukan oleh konseli
- Tahap Pelaksanaan
    1. Konselor menjelaskan hal-hal terkait treatment, apa saja yang perlu dipersiapkan, dan apa yang akan dilaksanakan
    2. Konselor memandu konseli untuk menuliskan 10 aktivitas yang telah dilaksanakan hari ini baik itu yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
    3. Konselor meminta konseli untuk membuat kolom Nourishing dan Depleting
    4. Konselor memandu konseli untuk mengelompokkan aktivitas yang telah ia tulis ke dalam kolom-kolom tersebut
    5. Konselor selanjutnya memandu konseli untuk membuat 2 kolom lagi yakni pleasure activity dan master activity
    6. Konselor meminta konseli untuk mengisi kolom tersebut sesuai dengan dirinya
  - Tahap Penutup
    1. Konselor mengevaluasi proses konseling
    2. Konselor menutup konseling dengan hamdallah dan salam

**e. Follow up**

Setelah tahap treatment dilaksanakan, maka tahap selanjutnya ialah follow up. Tujuan follow up atau tindak lanjut adalah untuk menentukan sejauh mana langkah konseling yang diambil telah

membuahkan hasil. Kemudian, melihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh. Saat menindaklanjuti masalah ini, konselor akan mengamati untuk mengevaluasi lebih lanjut perkembangan atau perubahan konseli setelah menerima konseling.

Kegiatan konseling dilakukan selama 7 minggu yakni terhitung mulai tanggal 27 Oktober yakni kontrak konseling, lalu mulai 31 Oktober-14 November 2021 dilanjutnya pada 5 Desember-12 Desember 2021 melaksanakan treatment, dengan pelaksanaan konseling seminggu sekali diikuti pemberian pekerjaan rumah yang dilaksanakan selama 1 minggu.

Kemudian kegiatan follow up mulai dilaksanakan oleh konselor pada tanggal 23 Desember. Di saat follow up, konselor mengevaluasi kembali hasil konseling mandiri dengan konseli pada tahap treatment terakhir yakni tahap bring awareness to routine activities. Setelah melakukan evaluasi, konselor menanyakan kepada konseli bagaimana kondisinya saat ini dan apakah treatment yang telah dilaksanakan membawa perubahan untuk dirinya. Konseli menjawab bahwasanya ada perubahan pada dirinya. Sebelumnya saat kontrak konseling, konselor bersama dengan konseli telah bersepakat untuk menentukan tujuan konseling yakni konseli ingin lebih dapat menerima apa yang telah ia usahakan dan ingin lebih fokus ketika mengerjakan suatu kegiatan.<sup>95</sup>

Konseli menuturkan bahwasanya setelah melakukan treatment, ia kini menjadi orang yang

---

<sup>95</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 27 Oktober 2021

lebih sabar dan tenang dalam menghadapi sesuatu baik itu yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, konseli juga menuturkan bahwasanya kini ia ketika ia mengerjakan kegiatan sekolah (contohnya saat pelajaran, mengerjakan tugas) maupun kegiatan di rumah (bersih-bersih rumah, makan, mengobrol dengan orang sekitar) dengan lebih sadar dan fokus pada hal tersebut tanpa memikirkan hal yang lain. Menurut konseli, mengerjakan suatu kegiatan dengan fokus dan sesuai porsi dapat membuatnya lebih tenang dan enjoy dalam kegiatan tersebut serta memberikan efek pula pada kemampuan mengelola waktu.<sup>96</sup>

Pada saat follow up, konseli juga mengatakan bahwasanya efek positif dari kegiatan konseling yang telah dilaksanakan juga membantunya untuk mendapat nilai yang memuaskan. Ia mengatakan “Aku senang karena dengan konseling ini aku bisa lebih percaya diri juga dalam menghadapi ujian, sebelum konseling ini aku pas UH sering dapat nilai yang jelek dan aku mulai kayak udahlah turun pasti terus aku jadi tiap mau belajar kepikiran git uterus pasti turun. Tapi terus ada konseling ini pikiranku kan jadi lebih enteng, lega tuh kak nah dari situ aku belajarnya pelan-pelan aja. Ga ngoyo lagi tapi konsisten”. Tidak hanya melakukan wawancara dengan konseli, konselor juga melakukan wawancara dengan ibu konseli dan teman konseli yang sebelumnya telah ditetapkan sebagai significant other. Menurut pengakuan keduanya, kondisi konseli setelah mengikuti kegiatan konseling memang lebih baik, keduanya

---

<sup>96</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 23 Desember 2021

menurutkan bahwa konseli kini tidak lagi begadang. Menurut Ibu konseli, konseli kini sudah berkurang intensitasnya untuk selalu berdiam diri di kamar kini ia sering berada di luar kamarnya dan ikut membantu kegiatan rumah dan juga ngobrol dengan anggota rumah, konseli kini juga terlihat lebih bersemangat.<sup>97</sup> Sedangkan menurut teman konseli, konseli saat ini sudah jarang mengeluhkan banyak tugas walaupun sedang banyak tugas dan ia lebih percaya diri akan kemampuannya.<sup>98</sup>

## C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

### 1. Perspektif Teori

#### a. Analisis Proses Pelaksanaan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban

No	Data Teori	Data Lapangan
	Identifikasi masalah bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena masalah beserta ciri dan gejalanya.	Menurut informasi yang diperoleh dari lapangan. Informasi yang didapat berupa wawancara dan observasi dengan konseli. Untuk terpenuhinya validasi akan hal tersebut maka peneliti juga menggunakan <i>significant other</i> yakni Ibu konseli dan Sahabat konseli. Permasalahan Awal yang terlihat ialah:

<sup>97</sup> Wawancara dengan Ibu Konseli pada tanggal 23 Desember 2021

<sup>98</sup> Wawancara dengan Teman Konseli pada tanggal 24 Desember 2021

		<p>a. Konseli adalah pribadi yang perfeksionis</p> <p>b. Konseli yang sebelumnya overproduktif kini mulai jenuh</p> <p>c. Konseli moody</p> <p>Yang disampaikan konseli dengan <i>significant other</i> sesuai. Ibu dan sahabat konseli menyampaikan bahwa konseli mood nya lebih sering berubah-ubah dari sebelumnya.</p>
2	Diagnosis masalah bertujuan untuk menentukan masalah yang dihadapi oleh konseli dan latar belakangnya	Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka academic burnout yang dialami oleh konseli datang karena sikap konseli yang perfeksionis dan pemikir ( <i>overthinking</i> ). Sehingga selain mengurangi kejenuhan yang dirasakan oleh konseli, hal yang perlu dibenahi adalah cara konseli menyikapi ketidaksempurnaan dengan tidak terlalu memikirkan hal tersebut secara berlebihan
3	Prognosis yakni menentukan	Memberikan bantuan berupa <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> untuk

	<p>jenis bantuan yang Berdasarkan hasil diagnosis masalah, konselor kemudian</p>	<p>mengatasi permasalahan konseli yakni <i>academic burnout</i>.Konselor memilih 5 teknik <i>mbct</i> yakni mindful eating, body scan meditation, 3 minute breathing space, unpleasant and pleasant event calendar, <i>Bringing Awareness to Routine Activities</i></p>
4	Treatment	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada tahap treatment, pertemuan pertama dilakukan kontrak konseling untuk penentuan jadwal dan tujuan yang dicapai dari kegiatan konseling yang akan dilaksanakan.</li> <li>2. Pertemuan kedua yang dilakukan adalah mindful eating, konseli diajak untuk berlatih memakan makanan dengan lebih sadar dan tenang sehingga konseli dapat lebih menyukuri hal sederhana yang selama ini mungkin sering ia sepelekan. Mindful eating dilakukan dengan cara konseli mengikuti intruksi konselor untuk merasakan tekstur, mencium bau makanan,</li> </ol>

		<p>hingga merasakan rasa dan memakannya. Kemudian konselor bersama dengan konseli mengevaluasi treatment tersebut selanjutnya konseli diberikan tugas yakni konseling mandiri atau melaksanakan mindful eating secara mandiri selama satu pekan.</p> <p>3. Pertemuan ketiga yakni body scan meditation. Meditasi yang berfokus pada sensasi tubuh bertujuan untuk membantu konseli me-relax-kan tubuhnya serta latihan untuk fokus. Body scan meditation dilaksanakan dengan konselor mengintruksikan kepada konseli untuk merasakan sensasi pada setiap bagian tubuhnya dan menerima sensasi apapun itu baik itu sakit, relax, maupun tidak merasakan apa-apa, konselor juga membantu konseli untuk memusatkan pada kejadian saat ini. Kemudian konselor</p>
--	--	---

		<p>bersama dengan konseli mengevaluasi treatment tersebut selanjutnya konseli diberikan tugas yakni konseling mandiri atau melaksanakan mindful eating secara mandiri selama satu pekan.</p> <p>4. Pertemuan ke-empat yakni 3-minute breathing space, latihan pernapasan selama 3 menit dapat membantu konseli untuk lebih tenang dan sangat tepat digunakan untuk konseli yang emosinya sering meledak-ledak atau tidak stabil. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan fokus konseli.</p> <p>5. Pertemuan ke lima dilaksanakan unpleasant &amp; pleasant activity calendar, latihan ini dapat membantu konseli dalam menyadari banyak hal yang terjadi dalam setiap harinya sehingga konseli dapat bersyukur atas hal-hal sederhana dihidupnya dan belajar menerima kejadian-kejadian tersebut.</p>
--	--	---

		<p>Latihan ini dapat pula membantu konseli untuk menyadari bahwa berekspektasi terlalu berlebihan tidak lah dibenarkan karena setiap hal yang terjadi tidak ada yang sempurna sesuai dengan keinginannya</p> <p>6. Pertemuan ke enam dilaksanakan treatment bring awareness to routine activity. Treatment ini membantu konseli untuk menyadari dan menghimpun kegiatan-kegiatan yang dapat membantunya menaikkan mood maupun sebaliknya.</p>
5	Follow Up	<p>Konselor melakukan follow up kepada konseli dan didapatkan hasil bahwasanya setelah melakukan treatment, konseli kini menjadi orang yang lebih sabar dan tenang dalam menghadapi sesuatu baik itu yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, konseli juga menuturkan bahwasanya kini ia ketika ia mengerjakan kegiatan</p>

		<p>sekolah (contohnya saat pelajaran, mengerjakan tugas) maupun kegiatan di rumah (bersih-bersih rumah, makan, mengobrol dengan orang sekitar) dengan lebih sadar dan fokus pada hal tersebut tanpa memikirkan hal yang lain. Menurut konseli, mengerjakan suatu kegiatan dengan fokus dan sesuai porsi dapat membuatnya lebih tenang dan enjoy dalam kegiatan tersebut. Menurut Ibu konseli, konseli kini sudah berkurang intensitasnya untuk selalu berdiam diri di kamar kini ia sering berada di luar kamarnya dan ikut membantu kegiatan rumah dan juga ngobrol dengan anggota rumah, konseli kini juga terlihat lebih bersemangat. Sedangkan menurut teman konseli, konseli saat ini sudah jarang mengeluhkan banyak tugas walaupun sedang</p>
--	--	--

		banyak tugas dan ia lebih percaya diri akan kemampuannya.
--	--	---

**b. Analisis Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban**

Berikut adalah hasil akhir pelaksanaan konseling islam dengan mindfulness based cognitive therapy untuk mengurangi academic burnout pada konseli. Konselor melaksanakan kegiatan identifikasi masalah dan ditemukan beberapa indikator yang merujuk pada academic burnout. Selanjutnya konselor melaksanakan diagnosis, prognosis, treatment dan diakhiri dengan follow up.

Setelah serangkaian proses konseling selesai dilaksanakan, konselor lalu membandingkan perubahan yang telah dicapai sebelum dan sesudah konseling oleh konseli berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan sebelumnya. Berikut adalah hasil perbandingan yang dapat dilihat pada tabel perbandingan di bawah ini.

**Tabel 4.2**

**Kondisi Konseli Sebelum dan Setelah Konseling**

No	Kondisi Konseli	Sebelum treatment		Setelah Treatment	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Bolos	√			√

2	Overthinking setelah mengerjakan tugas dan ujian	√			√
3	Mengerjakan tugas namun tidak secara mandiri	√			√
3	Bermain hp ketika pelajaran dilaksanakan	√			√
4	Mudah merasa putus asa	√			√
5	Mudah panik dan kebingungan ketika dihadapkan pada suatu tugas	√			√
6	Mood mudah berubah-ubah	√			√
7	Selalu mengeluh	√			√
8	Selalu berdiam diri di kamar	√			√
9	Multitasking	√			√

Dari tabel di atas dapat dilihat terjadi perubahan-perubahan pada kondisi konseli, meskipun tidak sepenuhnya berubah namun frekuensi terjadinya indikator-indikator yang ada telah terjadi penurunan.

## 2. Perspektif Keislaman

Berdasarkan sudut pandang keislaman, hasil temuan lapangan dari proses konseling yang telah dilaksanakan yakni konselor menyisipkan beberapa kegiatan ibadah harian dalam treatment. Hal tersebut tercermin dari tahap

pembukaan dan tahap penutup proses konseling, konselor membiasakan kepada konseli untuk berdoa dengan tujuan menyerahkan diri dan melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan yang Mahakuasa dalam setiap proses.

Selain itu, konselor juga menyisipkan nilai-nilai agama dalam tahap pelaksanaan konseling dengan cara mengajak konseli untuk mengingat Allah SWT melalui dzikir dengan tujuan membantu konseli untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah SWT dan dengan berdzikir konseli akan lebih tenang hatinya. Ketika hati seseorang dalam keadaan tenang, tentu akan berdampak pada pikirannya untuk tenang pula. Dengan pikiran yang tenang maka pikiran-pikiran irasional akan terganti dengan pikiran yang rasional. Saat seseorang berpikir secara rasional maka ia dapat mengambil keputusan secara rasional pula.

Konselor juga memberikan motivasi-motivasi yang bernuansa keislaman dengan menggunakan ayat Al Qur'an maupun hadits.

Mindfulness dalam sudut pandang Islam berarti menjadikan Allah Swt sebagai Yang Selalu Diingat kapanpun dimanapun dan dalam posisi berdiri, duduk, maupun berbaring. Living in the present moment berorientasi pada mengingat Allah (dzikrullah).<sup>99</sup> Mindfulness dalam islam dapat disebut dengan muraqabah. Walaupun tidak ada istilah dalam islam yang tepat untuk mendefinisikan mindfulness, namun definisi mindfulness dan muraqabah memiliki kesamaan. Muraqabah

---

<sup>99</sup> Duddy Fachrudin, Mindfulness dalam Perspektif Islam, 2017, diakses pada tanggal 27 Desember 2021 dari <http://www.mindfulnessia.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>

yakni situasi di mana manusia menyadari setiap aktivitas yang dilakukan senantiasa diawasi oleh Allah SWT yang Maha Melihat lagi Maha Mendengar.

Pengaplikasian mindfulness sangat mudah yakni menyadari bahwa Allah selalu bersama kita. Menjadikan hidup untuk lebih sadar dan menyadari apa yang sedang dialami di masa sekarang. Mindfulness membantu kita dalam mengelola cara pandang; bagaimana kita bisa mengalihkan distraksi dan fokus pada apa yang berarti untuk kita.<sup>100</sup> Untuk melatihnya, ada cara yang bisa dilakukan yakni dengan berdzikir sebab dengan mengingat Allah, hati akan menjadi lebih tenang dan tentram. Sepertiyang dikatakan-Nya dalam Surat Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ  
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar- Rad[13]: 28).<sup>101</sup>

Ayat tersebut memiliki beberapa penafsiran sebagai berikut:

Tafsir Al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia “Dan Allah memberikan petunjuk bagi orang-orang yang hatinya tentram dengan tauhidullah dan

---

<sup>100</sup> Archie wirija, Sepercik Air: Mindfulness dalam Islam, 2018, diakses pada tanggal 27 desember 2021 dari <https://www.greatmind.id/article/sepercik-air-mindfulness-dalam-islam>

<sup>101</sup> Surat Ar-Ra'd Ayat 28, diakses pada tanggal 27 desember 2021 dari <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>

*mengingat-Nya, sehingga menjadi tenang dengannya. Ingatlah dengan ketaatan kepada Allah dan mengingat-Nya serta dengan pahala dari-Nya, hati menjadi tenang dan damai.*"<sup>102</sup>

Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh "Orang-orang yang Allah beri petunjuk adalah orang-orang yang beriman, hati mereka merasa tenang dengan mengingat Allah, bertasbih dan bertahmid kepada Allah, membaca dan mendengar Kitab-Nya, ingatlah bahwa ketenangan hati diwujudkan dengan mengingat Allah, sudah selayaknya ia demikian."<sup>103</sup>

Tafsir Ringkas Kementerian Agama RI "Mereka yang mendapat petunjuk adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya, dan hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan banyak mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan banyak mengingat Allah hati menjadi tenteram. Mereka itulah orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasulnya dan mengerjakan kebajikan serta amal saleh. Mereka pasti mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik di akhirat kelak, berupa surga dan keridaan Allah."

Sehingga dari tafsir-tafsir ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Allah akan memberikan petunjuk bagi orang-orang yang beriman, orang-orang yang beriman adalah orang-orang yang senantiasa berdzikir kepada Allah. Orang-orang tersebut akan merasakan ketenangan dalam hatinya dan akan diberi jalan untuk mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik di akhirat kelak, berupa surga atas ridho Allah.

---

<sup>102</sup> Surat Ar-Ra'd Ayat 28, diakses pada tanggal 27 desember 2021 dari <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>

<sup>103</sup> Surat Ar-Ra'd Ayat 28, diakses pada tanggal 27 desember 2021 dari <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh konselor dengan paraktik konseling yang berjudul “Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Dalam Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban”, maka dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling islam dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy untuk mengurangi academic burnout melalui beberapa tahapan. Konselor melaksanakan identifikasi masalah kepada konseli dan significant other, pada penelitian ini yang menjadi significant other adalah ibu dan teman konseli. Setelah itu proses diagnosis, proses dimana menentukan masalah apa yang dialami oleh konseli, hasilnya adalah konseli mengalami academic burnout selain itu hal yang perlu dirubah adalah sikap konseli dalam menyadari ketidaksempurnaan dan sikap pemikirnya yang berlebihan. Tahap prognosis adalah tahap untuk menentukan langkah apa yang tepat untuk menyelesaikan masalah konseli, konselor menetapkan MBCT sebagai treatment yang akan diberikan untuk konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Tahap *treatment* yaitu tahap pelaksanaan terapi yang dilaksanakan oleh konselor bersama konseli selama 6 minggu. Yang terakhir adalah tahap follow up, tahap ini berguna untuk mengevaluasi kondisi konseli setelah melaksanakan treatment bersama konselor.

2. Hasil akhir pelaksanaan konseling islam dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy untuk mengurangi academic burnout telah melalui tahapan terapi dengan hasil akhir yang dapat dikatakan cukup berhasil. Menurut penuturan konseli beserta significant other, konseli kini menjadi pribadi yang lebih tenang dan dapat memandang banyak hal dengan lebih rasional tanpa berkespektasi terlalu tinggi, konseli pun kini dapat lebih fokus dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya terutama kegiatan sekolah dan terjadi peningkatan nilai dalam mata pelajarannya daripada sebelumnya.

## **B. Saran dan Rekomendasi**

### **1. Bagi Konselor**

Konselor diharapkan dapat meningkatkan dan menambah pemahaman dan pengetahuan tentang berbagai metode konseling dan psikoterapi baik itu yang berasal dari barat maupun berasal dari timur sehingga proses konseling dapat lebih bervariasi sesuai dengan permasalahan yang diangkat.

### **2. Bagi Konseli**

Konseli diharapkan dapat mengambil hikmah dari proses konseling dan dapat menerapkan teknik-teknik MBCT dalam kegiatan sehari-harinya serta diharapkan pula konseli untuk lebih sadar akan dirinya sebagai siswa untuk belajar dengan giat namun tidak lupa sebagai manusia biasa haruslah memperhatikan kesehatannya baik itu fisik maupun psikis.

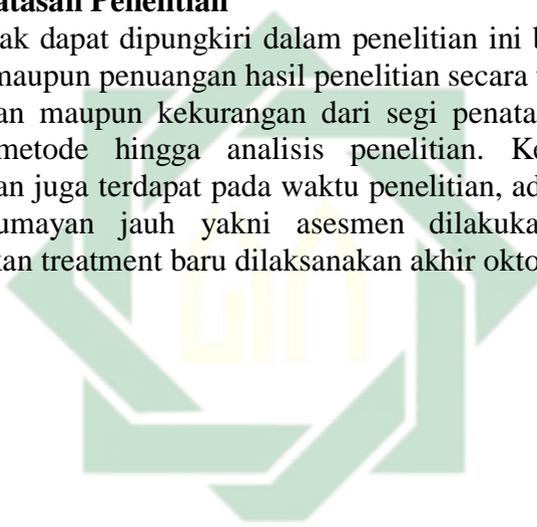
### **3. Bagi Peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan sebelum memilih untuk menerapkan MBCT alangkah lebih baiknya untuk mengkaji MBCT lebih dalam dan dapat mengambil pelatihan MBCT sehingga mendapatkan sertifikat sebagai pelatih MBCT. Selanjutnya dalam

penerapan MBCT dapat dipadukan pula dengan psikoterapi islam sehingga treatment yang diberikan untuk konseli lebih lengkap dan tidak hanya membantu secara psikis namun secara spiritual juga, maka penemuan tersebut akan menjadi bentuk treatment baru yang bermanfaat untuk konseli maupun konselor.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Tidak dapat dipungkiri dalam penelitian ini baik dalam proses maupun penuangan hasil penelitian secara tertulis ada kesalahan maupun kekurangan dari segi penataan bahasa, diksi, metode hingga analisis penelitian. Keterbatasan penelitian juga terdapat pada waktu penelitian, adanya jarak yang lumayan jauh yakni asesmen dilakukan agustus sedangkan treatment baru dilaksanakan akhir oktober.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Thani, A., *Introducing A Modification Of Person Centred Counselling For Depressed Clients In The State Of Qatar*. Anglia: University of East Anglia, 2010.
- Amin, S., *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.
- Baqtayan, S., “An innovative Islamic counselling”, *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol 1 No 21, 2011.
- Baer, R & Smith, G., “Assessment of Mindfulness by Self-Report The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills”, *Article in Assesment*, Vol. 11, No. 3, 2006.
- Bilge, F., Dost, M T., Çetin, B., “Factors Affecting Burnout and School Engagement among High School Students: Study Habits, Self Efficacy Beliefs, and Academic Success”, *Educational Sciences: Theory & Practice*, Vol 14, No. 5, 2014
- Brown, K W & Ryan, R., “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84 No. 4, 2003.
- Darajat, Z., *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1990.
- Fablefy- The Whole Child, “14 minutes body scan meditation for teens and Adults”, 2018, diakses pada tanggal 6 November 2021 melalui <https://youtu.be/tcnJz2R0hx0>

- Fachrudin, D., “Mindfulness dalam Perspektif Islam”, 2017, diakses pada tanggal 27 Desember 2021 dari <http://www.mindfulnessnesia.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>
- Faisal, S., *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar dan Aplikasi*, Malang: YA3 Malang, 1990.
- Faqih, A., *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001.
- Freudenberger, H J., “Staff Burnout”, *Journal of Social Issues*, Vol. 80, No. 1, 1974.
- Good Therapy, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, 2018, diakses pada 7 September 2021 melalui <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/mindfulness-based-cognitive-therapy>
- Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta : Pustaka Ilmu, 2020
- Harp, D & Feldman, N., *Three Minute Meditator: 30 Cara Menenangkan Pikiran dan Mengasah Kecerdasan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher,2019), hal. 47-53
- Hidayat, R., *Stres, Burnout, Jenuh: Problem Siswa Belajar Daring Selama COVID-19*, 2020, diakses pada tanggal 7 Agustus 2021 dari <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selamacovid-19-f3ZZ>
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo, Jakarta: Erlangga, 1994.

- Irach, H I., *Cara Tepat Mendampingi Anak Sekolah Online agar Tidak Stres dari Psikolog*, 2021, diakses pada 7 Juni 2021 dari <https://www.fimela.com/parenting/read/4613365/cara-tepat-mendampingi-anaksekolah-online-agar-tidak-stres-dari-psikolog>
- Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif cet.1*, Jakarta: Gaung Persada, 2009
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K., “Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload”, *Journal of College Student Development*, Vol. 44 No. 3, 2003.
- Jon, K., “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future”, *Clinical Psychology: Science And Practice*, Vol 10 No 2, 2003.
- KPAI, *Survei Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan Sistem Penilaian Jarak Jauh Berbasis Pengaduan KPAI*, diakses pada 7 Agustus 2021 dari <https://bankdata.kpai.go.id>
- Lubis, S A., “Islamic Counselling: The Services Of Mental Health And Education For People”, *Religious Education*, Vol 106 No 5, 2011.
- Maslach, C & Jackson, S E., “The Measurement Of Experienced Burnout,” *Journal Of Occupational Behaviour*, Vol. 2 1981.
- Maslach, C., Schaufeli, W B., Leiter, M P., “Job Burnout”, *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, 2001.

- Mind Health Toronto., *The 3-Minute Breathing Space*, 2021, diakses pada 12 September 2021 melalui <http://mindhealthtoronto.com/the-3-minute-breathing-space/>
- Misbah, *Terjemah Syarah Riyadhush Shalihin Karya Imam An-Nawawi, 13*, Jakarta: Gema Insani, 2001
- Moleong, Lexy J *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2009.
- Napoli, M., Krech. P R., Holley, L C., “Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy,” *Journal of Applied School Psychology*, Vol 21, No 1, 2005.
- Nurihsan, A J & Agustin, M., *Dinamika Perkembangan anak dan remaja: Tinjauan psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan*, Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Oktavia, N A., 2018. Skripsi: “Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja Di Panti Asuhan”. Surabaya: Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Rahardjo, M., *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017.
- Riliv, *Membangun Kebahagiaan dengan Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, 2021, diakses pada 8 Agustus 2021 dari <https://riliv.co/rilivstory/mindfulness-based-cognitive-therapy/>
- Ross, S. J., Owens, K., Roberts, A., dkkk, “Mindfulness Training: Success In Reducing First Year Health

Professional Students' Study And Exam Related Stress,”  
*Journal Health Professions Education*, Vol 6, no, 2020.

Rumini, S & Sundari, S, *Perkembangan Anak Dan Remaja*,  
Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2004.

Schaufeli, W B & Martinez, I M., dkk., “Burnout and  
Engagement in University Students: A Cross-national  
Study”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33 No.  
5, 2002

Schwarze, M J., Gerler Jr, E R “Using Mindfulness-Based  
Cognitive Therapy in Individual Counseling to Reduce  
Stress and Increase Mindfulness: An Exploratory Study  
With Nursing Students”, *The Professional Counselor*, Vol.  
5 No 1, 2015

Stein, T., “Mindfulness-Based Cognitive Therapy for  
Prevention of Depression Relapse: A Useful Approach for  
Depressed Patients with Cardiovascular Disease?”, *Journal  
of Psychology*, Vol. 11, 2009.

Sudan, S A., “Principles Of Islamic Counselling And  
Psychotherapy”, *Asian Journal of Management Sciences &  
Education*, Vol. 6 No 3, 2017

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*,  
Bandung: Alfabeta, 2006.

Sukardi., *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan  
Praktiknya*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009.

Supriono, W., *Psikologi Belakar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Surah Al Jin, diakses pada tanggal 25 Januari 2022, dari <https://quran.kemenag.go.id/>

Surah Al Kahfi, diakses pada tanggal 25 Januari 2022, dari <https://quran.kemenag.go.id/>

Surat Ar-Ra'd Ayat 28, diakses pada tanggal 27 desember 2021 dari <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>

Tim Penyusun FDK, *Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya*, Surabaya : FDK, 2019

Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Al Qur'an*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press,2015.

William, M., Teasdale, J., dkk, *The Mindful Way Through Depression*, USA: The Guildford Press, 2007.

Wirija, A., "Sepercik Air: Mindfulness dalam Islam", 2018, diakses pada tanggal 27 desember 2021 dari <https://www.greatmind.id/article/sepercik-air-mindfulness-dalam-islam>

Wu, Weidong, "Study on College Students' Learning Burnout", *Asian Social Science*, Vol. 6, No. 3, 2010.

Wulandari, F.A & Gamayanti, I.L., "Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder", *Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6 No. 2*, 2014.

Yang, H., "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's

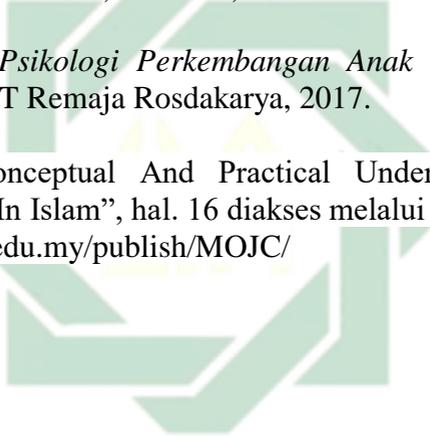
Technical-Vocational Colleges”, *International Journal of Educational Development*, Vol. 24, No.3. 2004

Yang, L & Lian R., “Current Studies and Prospects of Learning Burnout”, *Journal of Jimei University (Education Science Edition)*, Vol 8 No 2, 2015.

Yavuz, G., Dogan, N., “Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study”, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol. 116, 2014

Yusuf LN, S., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Zayed, T., “Conceptual And Practical Understanding Of Counseling In Islam”, hal. 16 diakses melalui <http://e-journal.um.edu.my/publish/MOJC/>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A