

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
RIWAYAT HIDUP	xv
MOTO HIDUP.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Kegunaan Penelitian	12
E. Tinjauan Pustaka.....	13

1.Landasan	Teoritis
.....	13
2. Kerangka Konseptual.....	21
F. Langkah-Langkah Penelitian	24
1. Lokasi Penelitian	24
2. Paradigma dan Teori.....	25
3. Metode Penelitian.....	27
4. Jenis Data dan Sumber Data.....	27
5. Penentuan Informan Atau Unit Penelitian.....	28
6. Teknik Pengumpulan Data	29
7. Teknik Penentuan Keabsahan Data	31
8. Teknik Analisis Data	33
BAB II.....	35
LANDASAN TEORI.....	35
A. Tinjaun Penelitian Terdahulu.....	35
B. Kajian Konseptual.....	37
C. Kajian Teori	40
1. Teori Kognitif.....	40
2. Teori Behaviour.....	45
3. CBT	51

4. Teknik Relaksasi Afirmatif	68
5. Academic Burnout Mahasantri	76
BAB III	83
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	83
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	83
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al-Musyahadah RCI	83
2. Visi, Misi dan motto Pondok Pesantren Al-Musyahadah RCI	85
3. Logo dan Struktur Organisasi Pondok Pesantren Al-Musyahadah RCI.....	87
4. Data santri.....	90
5. Sarana dan Fasilitas Pondok Pesantren Al-Musyahadah RCI	90
6. Kegiatan yang ada di Pondok Pesantren.....	91
7. Program Ekstrakurikuler.....	92
8. Media sosial dan Alamat Pondok Pesantren Al-Musyahadah.....	92
B. Hasil Penelitian	92
1. Proses Pelaksanaan Teknik Relaksasi Afirmatif Dengan Terapi CBT Dalam Menurunkan <i>Academic Burnout</i> Mahasantri	93
2. Kondisi Mahasantri Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Afirmasi Dengan Terapi CBT Dalam Menurunkan <i>Academic Burnout</i> Mahasantri.....	105
C. Pembahasan Penelitian.....	110
1. Proses Pelaksanaan Teknik Relaksasi Afirmatif Dengan Terapi CBT Dalam Menurunkan <i>Academic Burnout</i> Mahasantri	110

2. Kondisi Mahasantri Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Afirmasi Dengan Terapi CBT Dalam Menurunkan <i>Academic Burnout</i> Mahasantri.....	117
BAB IV	123
PENUTUP	123
A. SIMPULAN	123
B. SARAN.....	124
DAFTAR PUSTAKA	127

