

## ABSTRAK

**Muhammad Aditya Madani:** Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Management* Islam Terhadap *Burnout* Akademik Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII MTsN 4 Bogor ).

*Burnout* akademik merupakan kondisi yang ditandai oleh kelelahan sebagai akibat dari tekanan dalam kegiatan belajar, munculnya sikap negatif atau sinis terhadap tugas-tugas akademik, serta menurunnya rasa percaya diri terhadap kemampuan belajar (Schaufeli et al., 2002). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, layanan konseling individu dengan teknik *self-management Islami* dipandang sebagai pendekatan yang relevan dan efektif karena membantu siswa mengatur aktivitas akademik, membangun ketahanan spiritual, serta meningkatkan disiplin diri berbasis nilai-nilai Islam guna mengurangi kelelahan belajar.

Penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-management* islami terhadap *burnout* akademik pada siswa kelas VIII MTsN 4 Bogor. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode kausalitas. Populasi.

Penelitian didasarkan pada teori *self-management* Islami dari Minarti (2014) yang mencakup empat indikator utama, yaitu *self-awareness*, *purification of heart*, *build a spiritual commitment*, dan *habituation*. Sementara itu, teori *burnout* akademik merujuk pada Schaufeli et al. (2002), yang menjelaskan bahwa *burnout* akademik terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Kedua teori ini menjadi landasan dalam penyusunan instrumen penelitian serta dalam mengarahkan analisis hubungan antarvariabel secara sistematis dan empiris

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode kausalitas. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala likert disusun berdasarkan teori *self-management* Islami (Minarti, 2014) dan skala *burnout* akademik adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* Islami berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik siswa, nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien determinasi sebesar 0,393 mengindikasikan bahwa 39,3% perubahan perilaku *burnout* akademik dapat dijelaskan oleh kemampuan *self-management* Islami. Dengan demikian, layanan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola diri secara mandiri berdasarkan prinsip-prinsip Islam, khususnya dalam mengatur waktu belajar, mengendalikan emosi akademik, memperkuat motivasi internal, serta membentuk sikap religius yang mendukung ketahanan terhadap tekanan akademik. Sisanya, 61,6%, dipengaruhi oleh faktor lain seperti kesehatan mental, dukungan sosial, dan tekanan akademik sekolah.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, *Self-Management* Islami, *Burnout* Akademik