

ABSTRAK

Nadika Hernanda : Pengaruh Konseling Islami Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap *Burnout* Akademik Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinangor).

Fenomena siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinangor menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan *burnout* akademik. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya perhatian orang tua, kondisi keluarga, motivasi belajar, dukungan sosial, lingkungan sekolah, dan beban akademik sehingga berdampak pada menurunnya motivasi belajar, munculnya rasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran, berkurangnya semangat dalam menyelesaikan tugas, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan akademik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* dipandang sebagai pendekatan yang relevan karena membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif melalui penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap *burnout* akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinangor.

Penelitian didasarkan pada teori *Cognitive Behavioral Therapy* menurut Oemarjoedi (2003) yang mencakup tiga indikator utama, yaitu kognitif, afektif, dan perilaku. Sementara itu, teori *burnout* akademik menurut Khairani dan Ifdil (2015) meliputi tiga indikator, yaitu *exhaustion*, *Cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Kedua teori tersebut menjadi landasan dalam penyusunan instrumen penelitian.

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinangor dengan jumlah sampel sebanyak 35 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert yang disusun berdasarkan teori *Cognitive Behavioral Therapy* (Oemarjoedi, 2003) dan teori *burnout* akademik (Khairani dan Ifdil, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout* akademik siswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,125 ($>0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,070 menunjukkan bahwa konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* memberikan kontribusi sebesar 7,0% terhadap *burnout* akademik, sedangkan 93,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Faktor-faktor tersebut antara lain kurangnya perhatian orang tua, kondisi keluarga, motivasi belajar, dukungan sosial, lingkungan sekolah, beban akademik, dan karakteristik individu siswa. dapat disimpulkan, *burnout* akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga penanganannya memerlukan dukungan dari berbagai aspek selain layanan konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy*.

Kata Kunci: Konseling Islami, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Burnout* Akademik.