

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan belajar dan mengajar merupakan elemen fundamental yang saling terikat dalam penyelenggaraan pendidikan. Interaksi antara guru dan siswa di dalam proses ini berfungsi sebagai media untuk mentransfer ilmu, keahlian, dan nilai moral, sekaligus menjadi pusat dari seluruh sistem edukasi. Melalui program pembelajaran yang terstruktur dengan baik, siswa dibimbing untuk memaksimalkan seluruh potensi mereka yang meliputi aspek kognitif, afektif, serta psikomotorik (Novitasari, 2022).

Pencapaian hasil belajar yang maksimal sangat ditentukan oleh sejauh mana kondisi kesiapan peserta didik sebelum menerima materi. Faktor pemicu ini melibatkan beberapa dimensi krusial, seperti kesehatan raga, kondisi mental, kestabilan emosi, hingga kapasitas intelegensi siswa dalam menyerap dan menganalisis stimulus pelajaran. Ketika seorang siswa memiliki kesiapan yang prima, mereka cenderung lebih berkonsentrasi, berpartisipasi aktif, serta lebih mudah menguasai kompetensi baru. Oleh karena itu, kesiapan ini memegang andil besar dalam memastikan target kurikulum yang telah ditetapkan dapat terwujud (Reski , 2019).

Seiring dengan berlangsungnya waktu proses pembelajaran, tidak sedikit siswa yang mulai mengalami kejenuhan dan kelelahan dalam menjalani aktivitas belajar di sekolah. Kondisi ini dapat terlihat dari berbagai indikator, seperti menurunnya prestasi akademik, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi belajar, hingga munculnya sikap

tidak peduli terhadap kegiatan pembelajaran. Dalam beberapa kasus, siswa juga menunjukkan perilaku yang kurang adaptif, seperti membolos, datang tidak tepat waktu, mengganggu proses pembelajaran di kelas, serta menarik diri dari interaksi sosial dengan teman sebaya. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat berdampak pada menurunnya rasa percaya diri siswa dalam menghadapi tuntutan akademik (Faradisa, 2024).

Kondisi kejenuhan dan kelelahan belajar yang dialami siswa Jika tekanan tersebut terjadi secara berlarut-larut, situasi ini berpotensi memicu permasalahan yang lebih pelik, yaitu kejenuhan akademis (*academic burnout*). Fenomena ini merujuk pada sebuah fase di mana seorang pelajar mengalami deplesi energi secara jasmani, psikis, dan emosional. Penurunan kondisi ini dipicu oleh beban studi yang melampaui batas kemampuan individu dan terjadi dalam durasi yang lama (Dogan, 2023). Awalnya konsep *Burnout* banyak dikaji dalam konteks dunia kerja, namun seiring perkembangan penelitian, fenomena ini juga ditemukan pada kalangan pelajar yang menghadapi tekanan belajar yang tinggi.

Manifestasi dari kejenuhan akademis (*academic burnout*) dapat diidentifikasi melalui tiga indikator utama. Pertama, deplesi emosional yang tecermin dari perasaan lelah berkepanjangan serta hilangnya motivasi terhadap aktivitas perkuliahan. Kedua, berkembangnya sikap sinisme berupa pengabaian atau apatisme terhadap kewajiban studi. Ketiga, terjadinya degradasi efikasi diri, di mana siswa mulai meragukan kapabilitas intelektual yang mereka miliki. dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai siswa

(Octaviani et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada menurunnya prestasi belajar, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, seperti meningkatnya stres, kecemasan, serta rendahnya keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Kleiber (1989) menemukan bahwa mayoritas kasus *Burnout* terjadi pada pekerja sosial dan tenaga kesehatan (43%), diikuti guru (32%), staf administrasi/manajemen (9%), polisi/pengacara (4%), dan kelompok lain seperti pelajar atau pasangan menikah (12%). Dalam pendidikan, kelelahan ini disebut *Burnout* akademik (Kurniawan, 2016). Penelitian Suwarjo dan Purnama (2014) pada siswa SMA di Yogyakarta menunjukkan 93,08% mengalami *Burnout* belajar, dengan bentuk kelelahan fisik (29%), kognitif (17%), emosional (34%), dan kehilangan motivasi (20%). Siswa menggunakan strategi coping negatif (53%) atau positif (47%) terhadap tekanan akademik. *Burnout* sendiri merupakan respons berkepanjangan terhadap kelelahan emosional dan interpersonal yang ditandai tiga dimensi: kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan profesional. *Academic burnout* meliputi kelelahan studi, sikap sinis terhadap tugas, dan perasaan tidak kompeten.

Burnout akademik yang dialami oleh siswa-siswi Fenomena ini tidak terjadi secara spontan, melainkan dipicu oleh interaksi kompleks antara dinamika personal dan kondisi lingkungan sekitar siswa. Pada ranah internal, pemicunya mencakup minimnya dorongan belajar, keterbatasan dalam meregulasi aspek emosional, serta rendahnya kontrol diri saat berhadapan

dengan beban studi. Di sisi lain, dimensi eksternal turut memperparah kondisi ini melalui tingginya tuntutan akademis serta pola interaksi yang kurang kondusif dengan tenaga pendidik pengaruh teman sebaya, serta penggunaan teknologi digital yang berlebihan yang dapat mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan belajar (Purnamasari, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa *Burnout* akademik merupakan permasalahan yang kompleks dan memerlukan penanganan yang komprehensif.

Burnout akademik semakin menjadi perhatian di kalangan pelajar modern akibat tekanan kurikulum dan tuntutan prestasi yang tinggi. Kondisi ini ditandai oleh tiga gejala utama: kelelahan, sinisme terhadap pembelajaran, dan menurunnya kepercayaan diri akademik (Duru, 2014). Dampaknya tidak hanya menurunkan performa belajar, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental siswa, apalagi dengan sistem full day school yang memperpanjang waktu belajar di sekolah.

Sistem full day school membuat siswa menjalani jadwal belajar yang panjang dengan waktu istirahat terbatas, seperti hanya 15 dan 30 menit. Kondisi ini menimbulkan tekanan fisik dan mental, memicu kejenuhan, hilangnya minat belajar, serta meningkatnya stres akademik. Akibatnya, tantangan yang dihadapi siswa dalam kegiatan belajar menjadi semakin kompleks (Alanshori, 2017).

Kesehatan mental berperan penting dalam tumbuh kembang remaja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi gangguan mental emosional pada

penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 10%, dan sekitar 15,5% remaja mengalami gejala kecemasan dan stres berat (Kemenkes, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perhatian terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik yang dapat berkaitan dengan *burnout* akademik.

Berdasarkan fakta hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMPN 2 Jatinangor, mengatakan bahwa ditemukan permasalahan yang mengalami *Burnout* akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup dominan pada siswa kelas VIII ini terlihat dari ditandai dengan rendahnya antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, adanya kecenderungan tidak menyukai beberapa mata pelajaran maupun guru, serta perilaku siswa yang lebih memilih bermain dan ingin segera pulang dibandingkan mengikuti kegiatan belajar di kelas. Selain itu, guru BK juga mengungkapkan bahwa faktor penyebab dari permasalahan tersebut meliputi pengaruh teman sebaya, penggunaan gadget yang berlebihan, serta jadwal belajar yang padat, banyak mata pelajaran dalam satu hari, kurangnya waktu istirahat, dan pengelolaan waktu yang kurang baik.

Layanan Bimbingan dan Konseling memegang peranan krusial sebagai solusi intervensi atas problematika ini, terutama lewat forum konseling yang memfasilitasi komunikasi tatap muka antara konselor dan peserta didik dalam memetakan serta mengurai kendala yang dihadapi (Neviyani, 2019). Dalam mereduksi kasus kejenuhan belajar (*academic*

burnout), salah satu metode yang relevan diaplikasikan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Kerangka konseling ini menitikberatkan perhatian pada hubungan timbal balik antara aspek kognisi, afeksi, dan tindakan individu. Melalui CBT, siswa dituntun untuk mengenali distorsi kognitif yang destruktif, mengendalikan gejala emosional, sekaligus merancang respons perilaku yang lebih adaptif di lingkungan sekolah.

Sebagai langkah preventif dan kuratif, guru Bimbingan dan Konseling (BK) menerapkan layanan konseling berbasis nilai-nilai Islami kepada peserta didik. Layanan ini dilakukan secara fleksibel, baik atas inisiatif siswa maupun melalui rujukan guru. Pendekatan yang digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Melalui konseling, siswa dibantu mengidentifikasi permasalahan, memahami pola pikir yang kurang adaptif, serta mengubahnya menjadi pola pikir dan perilaku yang lebih positif (Zakaria, 2020).

Dalam menghadapi *burnout* akademik, diperlukan pendekatan yang mampu membantu siswa mengelola tekanan psikologis dan tuntutan akademik. Salah satu alternatifnya adalah konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku melalui integrasi nilai-nilai Islam agar siswa mampu merespons tekanan akademik secara lebih positif dan adaptif.

Miftahus (2015) ,konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* bertujuan untuk membantu siswa memahami keterkaitan antara

pikiran, perasaan, perilaku, serta mengenali, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku dan pikirannya berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Beberapa prinsip tersebut meliputi niat yang benar, introspeksi diri (muhasabah), pengawasan diri (muraqabah), dan komitmen terhadap perbaikan diri secara terus-menerus (istiqamah).

Teknik ini digunakan untuk mengatasi *Burnout* akademik karena menekankan pembentukan kesadaran spiritual sebagai dasar dalam mengelola tekanan belajar. Dengan pendekatan ini, setiap siswa diarahkan untuk mengembangkan kemampuan mengatur dirinya secara mandiri, namun tetap berpegang pada nilai-nilai Islami, sehingga perilaku negatif dapat diubah menjadi lebih positif dan produktif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah *Burnout* akademik pada siswa dapat dipengaruhi oleh layanan konseling Islami berbasis CBT yang diberikan oleh Guru BK di SMP NEGRI 2 Jatinangor. Oleh karena itu, Maka peneliti mengangkat penelitian dengan judul : **“Pengaruh Konseling Islami Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap *Burnout* Akademik Pada Siswa”**.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang dapat diidentifikasi yaitu seberapa besar pengaruh konseling islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap *Burnout* akademik siswa ?

C. Tujuan Penelitian

Menganalisis seberapa besar pengaruh konseling islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap *Burnout* akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Jatinangor.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan Penelitian secara Akademis :

1. Memberikan bukti empiris terkait pengaruh konseling Islami dalam mengatasi *burnout* akademik pada siswa, sehingga dapat menjadi dasar untuk memahami efektivitas layanan konseling dalam membantu siswa menghadapi tekanan dan tuntutan akademik.
2. Menjadi referensi bagi Guru BK terkait mengenai program konseling Islami untuk mengatasi akademik *Burnout* pada siswa disekolah.
3. Meemberikan referensi bagi pembaca dan peneliti lain yang meminat untuk mengeksplorasi topik yang sama atau terkait.

Kegunaan Penelitian Secara Praktiksi :

1. Sebagai sumber acuan dalam bidang ilmu pendidikan, terkhusus bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam serta Fakultas Dakwah dan Komunikasi, umumnya bagi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat memberikan masukan dan saran kepada SMP Negeri 2 Jatiangor untuk meningkatkan konseling islami dalam mengatasi *Burnout* akademik pada siswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat memberikan manfaat bagi lembaga pendidikan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa

E. Kerangka Pemikiran

Operasionalisasi variabel dalam kajian ini melibatkan dua unsur utama, yakni variabel independen (X) berupa layanan konseling Islami dengan kerangka *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) serta variabel dependen (Y) yaitu tingkat kejenuhan belajar (*academic burnout*) peserta didik. Analisis terhadap kedua variabel ini ditujukan untuk mengukur sejauh mana kontribusi atau dampak dari pemberian konseling berbasis nilai Islami dan CBT tersebut terhadap penurunan tingkat kejenuhan studi siswa.

Burnout akademik merupakan Kejenuhan belajar menjadi salah satu problematika psikologis yang kerap melanda populasi pelajar. Secara historis, gagasan mengenai *burnout* diintroduksi pertama kali oleh (Freudenberger, 1971) untuk menggambarkan kondisi deplesi energi ekstrem akibat paparan stresor konstan dalam durasi panjang. Teoritisasi tersebut kemudian direkonstruksi dan diperluas oleh, (Maslach, 1981) melalui pembagian tiga pilar indikator utama: kelelahan pada aspek emosional (*emotional exhaustion*), pembentukan sikap sinis atau apatis terhadap rutinitas (*Cynicism*), serta penurunan keyakinan atas kapasitas performa diri (*reduced personal accomplishment*).

Kesejahteraan psikologis yang terganggu, merosotnya pencapaian akademis, serta anjloknya motivasi belajar merupakan konsekuensi fatal apabila siswa terjebak dalam pusaran *burnout* akademik dalam jangka panjang. Fenomena psikologis ini berakar dari tekanan proses pembelajaran yang terjadi secara terus-menerus hingga menguras energi fisik dan mental

anak. Akibatnya, murid rentan kehilangan gairah, merasa jenuh dengan dinamika persekolahan, sulit memusatkan perhatian, serta meragukan kapasitas intelektual yang mereka miliki untuk menyelesaikan tugas.

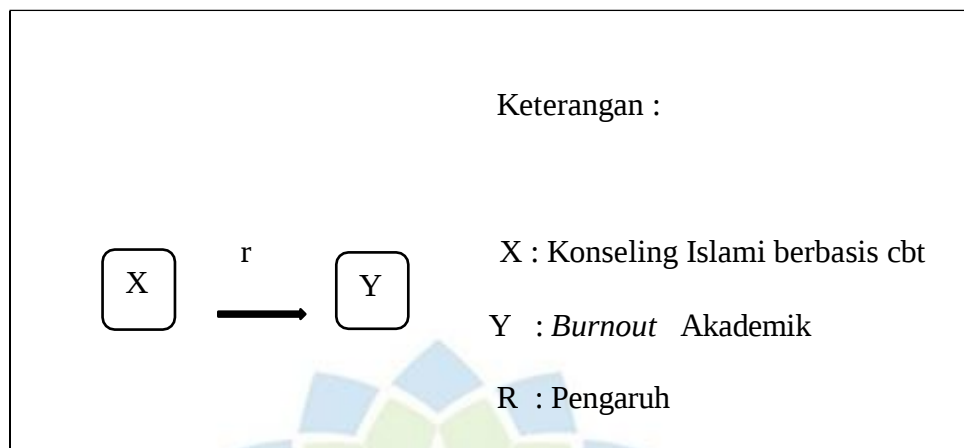
Penguatan aspek spiritual yang mencakup internalisasi sifat sabar, tawakal, syukur, ikhtiar, serta muhasabah menjadi pilar pembeda dalam layanan konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan integratif ini hadir sebagai instrumen strategis untuk memulihkan siswa dari tekanan psikologis. Lewat metode pemberian bantuan yang berpondasikan ajaran agama Islam ini, siswa diarahkan untuk mengenali kapasitas diri dan menyelesaikan problematikanya berlandaskan tuntunan Al-Qur'an dan Hadis. Hasilnya, intervensi ini mampu menyentuh penyembuhan mental sekaligus pengokohan iman siswa secara simultan.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh (Beck, 1976) pada tahun 1976-an menjelaskan bahwa pikiran, emosi, dan perilaku memiliki hubungan yang saling memengaruhi. Cara seseorang menafsirkan suatu peristiwa akan menentukan respons emosional dan perilaku yang muncul. Ketika siswa memiliki pola pikir negatif, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau menganggap tugas akademik sebagai beban yang tidak dapat diselesaikan, maka tekanan psikologis yang dirasakan akan meningkat. Sebaliknya, apabila pola pikir tersebut diubah menjadi lebih rasional dan positif, maka respons emosional dan perilaku siswa akan menjadi lebih adaptif.

Dalam penerapannya, konseling Islami berbasis CBT memadukan teknik restrukturisasi kognitif dengan nilai-nilai spiritual Islam. Dalam pelaksanaannya, konselor memfasilitasi peserta didik untuk mengidentifikasi distorsi kognitif yang maladaptif, lalu membimbing mereka untuk merekonstruksi paradigma berpikir tersebut ke arah yang lebih optimis serta selaras dengan prinsip-prinsip syariat Islam. Melalui tahapan restrukturisasi kognitif ini, siswa diproyeksikan memiliki regulasi emosi yang lebih stabil, mampu merealisasikan tindakan yang produktif, serta meningkatkan daya tahan mental (resiliensi) saat berhadapan dengan kompleksitas beban studi. Berdasarkan teori *Cognitive Behavioral Therapy*, perubahan pada aspek kognitif akan memengaruhi kondisi emosional dan perilaku individu. Ketika siswa mampu mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih rasional serta memperkuat dirinya melalui nilai-nilai Islam, maka tekanan akademik yang dirasakan akan lebih mudah dihadapi. Dengan demikian, gejala *Burnout* akademik diharapkan dapat berkurang (Ansar , 2024)

Penelitian ini mengintegrasikan teori *Cognitive Behavioral Therapy* yang dikembangkan oleh (Beck, 1976) dengan konsep Bimbingan dan Konseling Islam sebagai landasan dalam menjelaskan perubahan pola pikir, emosi, dan perilaku siswa. Sementara itu, *Burnout* akademik dijelaskan menggunakan teori Christina Maslach yang menekankan tiga dimensi utama *Burnout* . Berdasarkan keterkaitan kedua teori tersebut, penelitian ini berasumsi bahwa konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki pengaruh terhadap *Burnout* akademik siswa. Semakin baik pelaksanaan

konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), maka semakin rendah tingkat *Burnout* akademik yang dialami siswa.



Gambar 1.1 Desain Penelitian

Uraian Desain Penelitian

Gambar 1.1 menunjukkan hubungan konseptual antara konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Merujuk pada pandangan Oemarjoedi (2003), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) diartikan sebagai kerangka kerja konseling yang berorientasi pada modifikasi cara pandang, tata kelola emosi, sekaligus pembentukan kebiasaan baru yang lebih positif.

Kerangka teoritis tersebut diintegrasikan ke dalam rancangan penelitian ini, di mana bimbingan konseling Islami berbasis CBT ditetapkan sebagai variabel bebas atau independen (X). Sementara itu, kondisi *burnout* akademik siswa ditempatkan sebagai variabel terikat atau dependen (Y), pendekatan tersebut dipadukan dengan nilai-nilai Islam untuk membantu siswa dalam menghadapi permasalahan akademik.

Burnout akademik menurut (Khairani, Y., 2015) Pembuktian mengenai pengaruh layanan konseling Islami bermuatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan *academic burnout* menjadi esensi utama dari penelitian ini. Langkah pengujian tersebut didasarkan pada pemahaman bahwa kejenuhan belajar merupakan sindrom kelelahan fisik dan mental kronis akibat tekanan kurikulum yang terlampau masif. Kondisi destruktif ini pada akhirnya memicu sikap apatis terhadap agenda akademik serta mendegradasi tingkat efikasi diri siswa dalam menuntaskan tugas-tugas perkuliahan.

Matriks definisi operasional variabel dapat disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1.1 Matriks Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Aspek/Dimensi	Penjelasan Indikator
(X) Konseling Islami Berbasis <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	Konseling Islami berbasis <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) adalah pendekatan konseling yang mengintegrasikan teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan nilai-nilai Islam untuk membantu siswa mengubah pola	Kognitif	Kemampuan siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan rasional sesuai nilai-nilai Islam.
		Afektif	Kemampuan siswa mengelola perasaan agar lebih tenang, sabar, dan optimis dalam menghadapi

	pikir, mengelola perasaan, dan membentuk perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan ini mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku (Oemarjoedi, 2003).	Perilaku	tekanan akademik. Kemampuan siswa membentuk perilaku belajar yang lebih adaptif, disiplin, dan bertanggung jawab sesuai nilai-nilai Islam.
(Y) <i>Burnout</i> Akademik	Suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan secara fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan berkepanjangan, sehingga menimbulkan kejenuhan, sikap negatif terhadap pembelajaran, serta menurunnya keyakinan terhadap	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan)	Tingkat kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan berkepanjangan.
		<i>Cynicism</i> (Sikap Negatif terhadap Belajar)	Tingkat sikap negatif siswa terhadap kegiatan pembelajaran yang ditandai dengan rasa bosan, kurangnya minat, dan berkurangnya kepedulian

	kemampuan diri dalam bidang akademik (Khairani & Ifdil, 2015).		terhadap aktivitas belajar.
		<i>Reduced academic efficacy</i> (Menurunnya Keyakinan Akademik)	Tingkat keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai prestasi akademik.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Alternatif (H0) : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap *Burnout* akademik siswa.

Hipotesis Alternatif (H1) : Terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap *Burnout* akademik siswa.

G. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian terletak di SMP Negeri 2 Jatinangor, yang beralamat di Jl. Letda Lukito No.28, RT.002/RW.007, Dusun Baturumpil, Desa Cisempur, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363. Alasan pemilihan lokasi penelitian ini adalah karena peneliti merupakan alumni dari sekolah tersebut, sehingga memudahkan dalam proses pengumpulan data dan akses informasi yang relevan dengan topik penelitian. Selain itu, di lokasi tersebut ditemukan permasalahan yang sesuai dengan fokus penelitian, serta ketersediaan data yang mendukung pelaksanaan penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

a. Paradigma

Paradigma penelitian merupakan kerangka berpikir yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel yang menjadi fokus kajian (Sugiyono, 2017). Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan paradigma positivisme yang memandang realitas sebagai sesuatu yang bersifat objektif, nyata, serta dapat diukur dan dianalisis secara sistematis. Pendekatan positivistik berlandaskan asumsi bahwa realitas sosial dan perilaku manusia dapat diamati secara empiris, bersifat independen dari peneliti, serta tidak dipengaruhi oleh subjektivitas. Paradigma ini menekankan bahwa fenomena sosial dapat diidentifikasi, diklasifikasikan, dan dijelaskan

secara terstruktur melalui penggunaan instrumen penelitian yang valid dan reliabel. Penerapan prinsip tersebut diwujudkan melalui pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada pengolahan data numerik serta analisis statistik untuk menguji teori dan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

b. Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang berfokus pada pengumpulan data berupa angka serta analisis statistik untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengukur dan mengetahui pengaruh konseling Islami berbasis CBT (X) terhadap *Burnout* akademik (Y). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data empiris yang objektif melalui instrumen penelitian, serta menganalisis hubungan antar variabel secara sistematis. Melalui pendekatan ini, data yang diperoleh dari responden akan diolah menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel X dan Y berdasarkan hasil perhitungan statistik.

3. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, variabel independen adalah konseling

Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), sedangkan variabel dependen adalah *Burnout* akademik. Fokus penelitian terletak pada pengujian sejauh mana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linier sederhana, karena penelitian ini hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah hubungan serta besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Menurut (Sugiyono, 2017), regresi linier sederhana merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji dan memprediksi hubungan antara dua variabel secara objektif dan terukur, sehingga sesuai digunakan dalam penelitian kuantitatif yang bertujuan menguji hipotesis.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dari pengukuran menggunakan skala ordinal melalui instrumen angket berbasis skala Likert. Data kuantitatif tersebut berupa skor yang merepresentasikan tingkat konseling islami berbasis cbt dan tingkat *Burnout* Akademik pada siswa . Seluruh data kemudian dianalisis secara statistik untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh konseling Islami berbasis cbt terhadap *Burnout* Akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Jatinangor melalui teknik regresi linier sederhana.

b. Sumber Data

Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, yaitu siswa kelas VIII di SMPN 2 Jatinangor yang menjadi sampel penelitian. Data primer dikumpulkan melalui pengisian angket mengenai konseling Islami berbasis cbt dan *Burnout* akademik, yang diberikan kepada siswa yang telah mengikuti layanan konseling Islami dari guru Bimbingan dan Konseling (BK). Informasi yang diperoleh dari respon siswa inilah yang menjadi dasar analisis dalam penelitian (Sugiyono, 2015).

c. Sumber Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari hasil kajian pustaka dan dokumen tertulis lainnya yang relevan dengan penelitian ini. Sumber data sekunder meliputi buku, jurnal ilmiah, laporan kegiatan bimbingan, serta penelitian terdahulu yang membahas topik *Burnout* akademik dan penerapan berbasis cbt dalam konseling islami . Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat landasan teori dan analisis penelitian.

5. **Populasi dan Sampel**

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinangor yang berjumlah 346 siswa. Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Priyono, 2016). Populasi yang dipilih dalam penelitian ini diperoleh

berdasarkan data dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Negeri 2 Jatinangor. Siswa kelas VIII dipilih sebagai populasi penelitian karena berada pada fase perkembangan remaja yang rentan mengalami berbagai tuntutan akademik sehingga berpotensi mengalami *Burnout* akademik.

b. Sampel

Menurut (Arikunto, 2010), sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti dan mewakili keseluruhan populasi. Apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang, maka jumlah sampel dapat diambil sebesar 10–15% atau 20–25% dari jumlah populasi. Berdasarkan pendapat tersebut, peneliti menentukan jumlah sampel sebesar 10% dari 346 siswa dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi di lokasi penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 siswa. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2016). Adapun pertimbangan atau kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinangor.
2. Siswa yang menunjukkan indikasi mengalami *Burnout* akademik berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK).
3. Siswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian.

Berdasarkan penjelasan dan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak 35 siswa yang memenuhi persyaratan untuk dijadikan sampel penelitian.

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi digunakan sebagai metode pengumpulan data melalui proses pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian di lingkungan sekolah, yang disertai dengan analisis serta pencatatan terhadap berbagai temuan yang diperoleh di lokasi penelitian (Sugiyono, 2017). Teknik ini dilaksanakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi *Burnout* akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Jatinangor, serta mendukung pemahaman awal terkait fenomena yang diteliti, yaitu kondisi *Burnout* akademik yang dialami oleh siswa dalam proses kegiatan pembelajaran di sekolah.

b. Kuesioner atau Angket

Kuesioner atau angket merupakan salah satu instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam bentuk daftar pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Instrumen ini disusun secara sistematis untuk memperoleh data yang sesuai dengan indikator variabel yang diteliti, sehingga dapat menghasilkan informasi yang bersifat terukur dan dapat dianalisis secara statistic (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini, kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, yaitu responden hanya memilih alternatif jawaban yang telah disediakan pada lembar instrumen. Pengukuran data menggunakan Skala Likert yang terdiri atas lima kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N) Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Setiap alternatif jawaban diberikan skor yang berbeda antara pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable) untuk menggambarkan tingkat respons responden secara lebih objektif dan terstruktur.

Tabel 1.2 Pengukuran Skala Likert

No	Pilihan Jawaban	Skor	Skor
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Netral (N)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

1) **Skala Konseling Islami Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy***

Skala konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam penelitian ini disusun berdasarkan tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif (pikiran), aspek emosional (perasaan), dan aspek perilaku (tingkah laku). Ketiga aspek tersebut mencerminkan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam memengaruhi kondisi individu.

Aspek kognitif berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan positif. Aspek emosional berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola perasaan, seperti mengurangi kecemasan dan stres akibat tekanan *akademik*. Sementara itu, aspek

perilaku berkaitan dengan perubahan tindakan ke arah yang lebih adaptif, seperti meningkatkan kebiasaan belajar yang positif dan mengurangi perilaku maladaptif.

Ketiga aspek tersebut dijabarkan ke dalam butir pernyataan favorable dan unfavorable yang diukur menggunakan skala Likert untuk memperoleh gambaran kondisi responden secara objektif.

Tabel 1.3 Skala Konseling Islami Berbasis CBT

No	Aspek-Aspek	<i>Favorable</i> (Pernyataan Positif)	<i>Unfavorable</i> (Pernyataan Negatif)	Jumlah
1	Kognitif	1,2,4,5	3	5
2	Perasaan	6,7,8,9	-	4
3	Perilaku	10,12,14,15	11,13,16	7
Total				16

2) Skala *Burnout* Akademik

Skala *Burnout* akademik dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan adaptasi dari instrumen Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang diperkenalkan oleh (Maslach, C., & Jackson, 1981) sebagai pengembangan awal pengukuran *Burnout* pada konteks pendidikan. Instrumen ini telah banyak direplikasi dan dimodifikasi dalam berbagai penelitian untuk mengukur tingkat *Burnout* pada peserta didik. Skala ini mencakup tiga aspek utama, yaitu kelelahan emosional (*exhaustion*), sikap

sinis terhadap kegiatan belajar (*Cynicism*), serta penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*). Dalam penelitian ini, skala tersebut disesuaikan dengan konteks peserta didik di lingkungan pendidikan Indonesia agar tetap sesuai dengan karakteristik responden serta mempertahankan validitas konstruk yang diukur. Setiap aspek kemudian dijabarkan ke dalam sejumlah butir pernyataan yang disusun secara sistematis. Responden diminta memberikan jawaban berdasarkan lima kategori skala Likert, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi butir pernyataan pada skala *Burnout* akademik disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1.4 Skala *Burnout* Akademik

No	Aspek	<i>Favorable</i> (Pernyataan Positif)	<i>Unfavorable</i> (Pernyataan Negatif)	Jumlah
1	<i>Exhaustion</i>	1, 2, 3	4	4
2	<i>Cynicism</i>	5,7,8	6	4
3	<i>Reduced academic efficacy</i>	10,11	9,12	4
Total				12

c. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian, seperti profil SMP Negeri 2 Jatinangor, struktur organisasi sekolah, program Bimbingan dan Konseling, data jumlah siswa, serta dokumen lain yang relevan. Data dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh melalui angket. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling untuk mengonfirmasi (*cross check*) hasil angket dan dokumentasi, serta memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* akademik siswa. Dengan demikian, dokumentasi dan wawancara berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi dan pembahasan hasil penelitian.

7. Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut (Sugiyono, 2017) validitas menunjukkan tingkat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian dengan data yang dikumpulkan. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, yaitu dengan mengorelasikan skor setiap item pernyataan dengan total skor keseluruhan. Rumus yang digunakan adalah:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Gambar 1.2 Rumus Uji Validitas

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien Korelasi pearson product moment

X : Skor Item Pernyataan

Y : Skor Total seluruh item

N : Jumlah Responden

$\bar{X}$: Rata-rata skor item pertanyaan

$\bar{Y}$: Rata-rata skor total

b. Uji Reabilitas

Uji Reabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian, yaitu sejauh mana instrumen menghasilkan hasil yang tetap konsisten bila diukur kembali dalam kondisi yang sama. Menurut (Ghozali, 2018), reliabilitas dapat diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (α) dengan rumus:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 1.3 Rumus Uji Reabilitas

Keterangan:

α = Koefisien Reliabilitas

k = Jumlah Item Pernyataan

σ_{i2} = Varians Tiap Item

σ_t^2 = Varians Total

Kriteria reliabilitas ditetapkan sebagai berikut: $\alpha \geq 0,60$ menunjukkan reliabilitas yang cukup, $\alpha \geq 0,70$ menandakan reliabilitas baik, dan $\alpha \geq 0,80$ menunjukkan reliabilitas sangat baik. Kriteria ini digunakan untuk memastikan bahwa instrumen menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya saat digunakan berulang. Semakin besar nilai α , semakin tinggi konsistensi antaritem dalam kuesioner dan semakin akurat instrumen tersebut dalam mengukur konstruk yang sama.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Analisis dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, salah satu asumsi penting dalam regresi linier (Sugiyono, 2017). Pengujian biasanya menggunakan Kolmogorov–Smirnov atau Shapiro–Wilk. Data dianggap normal jika Sig. > 0,05 dan dapat dianalisis regresi; jika Sig. ≤ 0,05, data perlu ditransformasi. Normalitas penting agar residual mengikuti distribusi normal dan hasil statistik valid.

b. Uji Linearitas

Digunakan untuk memastikan hubungan antara variabel bebas (X) dan terikat (Y) bersifat linear (Sugiyono, 2017) biasanya melalui fitur Test for Linearity di SPSS. Hubungan dianggap linear jika $\text{Sig.} < 0,05$, sehingga regresi layak digunakan; jika $\text{Sig.} \geq 0,05$, hubungan tidak linear dan memerlukan transformasi data atau metode lain. Linearitas penting agar regresi menggambarkan hubungan variabel secara akurat.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memeriksa apakah varians residual pada setiap pengamatan tetap konstan di seluruh nilai variabel bebas, sehingga model regresi mampu memberikan prediksi yang konsisten dan valid (Ghozali, 2018). Pengujian ini biasanya dilakukan dengan uji Glejser di SPSS, yang membantu mendeteksi ketidaksamaan varians residual yang dapat memengaruhi ketepatan estimasi koefisien regresi. Kriteria pengujian adalah: jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, berarti tidak terjadi heteroskedastisitas dan model regresi dianggap valid; sebaliknya, jika $\text{Sig.} \leq 0,05$, terjadi heteroskedastisitas sehingga perlu dilakukan transformasi data atau menggunakan regresi robust agar hasil analisis lebih akurat dan konsisten di seluruh tingkat variabel bebas.

d. Uji Regresi Linear Sederhana

Regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat serta memprediksi perubahan variabel terikat berdasarkan variabel bebas (Sugiyono, 2017).

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. H_0 ditolak dan H_a diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau nilai t hitung $> t$ tabel.

Persamaan regresi linier sederhana yaitu $Y = a + bX$, dengan Y sebagai variabel terikat (*burnout* akademik), X sebagai variabel bebas (konseling Islami berbasis CBT), a sebagai konstanta (nilai Y ketika $X = 0$), dan b sebagai koefisien regresi yang menunjukkan arah dan besarnya pengaruh X terhadap Y . Koefisien b positif menunjukkan bahwa peningkatan X diikuti peningkatan Y , sedangkan koefisien b negatif menunjukkan bahwa peningkatan X diikuti penurunan Y .

e. Uji Koefisien Determinasi *R Square*

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam regresi (Sugiyono, 2017). Nilai R^2 , hasil kuadrat koefisien korelasi, menunjukkan persentase variasi Y yang dapat dijelaskan oleh X . Semakin tinggi R^2 , semakin besar pengaruh X terhadap Y ; sebaliknya, R^2 rendah menandakan pengaruh terbatas dan kemungkinan ada faktor lain yang memengaruhi Y . R^2 menjadi indikator penting untuk menilai kekuatan hubungan antarvariabel dan kemampuan model menjelaskan fenomena yang diteliti.