

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
ART THERAPY DALAM MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT*
PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA IGNATIUS
SLAMET RIYADI CIJANTUNG**

SKRIPSI

Oleh

JOHANNA AJENG

2011150007



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
ART THERAPY DALAM MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT*
PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA IGNATIUS
SLAMET RIYADI CIJANTUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademik Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia

Oleh

JOHANNA AJENG

2011150007



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

JAKARTA

2024



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Johanna Ajeng

NIM : 2011150007

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *ART THERAPY* DALAM MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT* PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 10 Oktober 2024



Johanna Ajeng



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Art Therapy* dalam Mereduksi *Academic Burnout* pada Peserta Didik Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung

Oleh:

Nama : Johanna Ajeng

NIM : 2011150007

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 10 Oktober 2024

Menyetujui

Pembimbing I

Ronny Gunawan, M.Pd., MA
NIP/NIDN: 031542/0309107701

Pembimbing II

Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog
NIP/NIDN: 151245/0304098405

Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Andreas Rian Nugroho, M.Pd.
NIP/NIDN: 191824/0303089101

Dekan



Dr. Drs. Kerdid Symbolon, M.Pd.
NIP/NIDN: 961424/0331126603



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada tanggal 10 Oktober 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Johanna Ajeng

NIM : 2011150007

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Art Therapy* dalam Mereduksi *Academic Burnout* pada Peserta Didik Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Eustalia Wigunawati, S.Psi, MA	Sebagai Ketua Penguji	
2. Ronny Gunawan, M.Pd., MA	Sebagai Anggota Penguji 1	
3. Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog.	Sebagai Anggota Penguji 2	

Jakarta, 10 Oktober 2024



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Johanna Ajeng
NIM : 2011150007
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Art Therapy* dalam Mereduksi *Academic Burnout* pada Peserta Didik Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada 15 Oktober 2024
Yang Menyatakan



Johanna Ajeng

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Art Therapy* dalam Mereduksi *Academic Burnout* pada Peserta Didik Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung” ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi S1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, perkenankan saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus karena atas berkat, kasih, dan kuasa-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh rangkaian pendidikan di perguruan tinggi.
2. Bapak Dr. Drs. Kerdid Simbolon, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.
3. Bapak Andreas Rian Nugroho, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus selaku dosen Pembimbing Akademik BK angkatan 2020 yang telah banyak membantu, mendukung, dan memberikan motivasi yang sangat berharga bagi setiap mahasiswanya.
4. Bapak Ronny Gunawan, M.Pd., MA. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan saran, arahan, dan dukungan kepada penulis dalam setiap proses penyelesaian skripsi.
5. Ibu Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang juga telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan saran, arahan, dan dukungan kepada penulis dalam setiap proses penyelesaian skripsi.

6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia atas segala ilmu pengetahuan, saran, dan motivasi dalam menempuh pendidikan selama kurang lebih 4 tahun lamanya.
7. Papa, Sintong Parlindungan Sibarani, S.H. yang telah memberikan doa dan semangat, Bou drg. Merry Sibarani yang telah membiayai selama masa perkuliahan dari awal hingga akhir, Bou Dame Sibarani yang telah mendukung penuh dan mendoakan di setiap perjalanan penulis selama berkuliah, beserta seluruh anggota keluarga Sibarani terkasih.
8. Mama tercinta, Regina Puji Dewanti, yang telah mendukung penuh penulis, memberikan dana dan doa dari jauh, menitipkan penulis kepada “alam semesta” dan yang selalu mengajarkan untuk berbuat baik kepada siapapun.
9. Abang terkasih, Jonathan Dimas Sibarani, S.Ds. yang telah memberikan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Sahabat terkasih, Indah Nurfitriani dan Carissa Tito, yang memberikan banyak kontribusi dalam hidup penulis dan mampu menjadi tempat saling berbagi cerita keluh kesah sepanjang perjalanan perkuliahan dan pembuatan skripsi, serta teman-teman semasa SMA yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
11. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020, khususnya kepada Tesalonika Damayanti, Dubellia Deasy, Okta Maria, Selvi Taklal, dan Dika Sonya yang saling mendukung satu sama lain, mendorong agar dapat menyelesaikan studi, dan mengerjakan skripsi bersama-sama di Lab BK Selaras.
12. Sekolah SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung, terlebih kepada Bapak St. Waluyo Budi Utomo, M.Pd. selaku Kepala Sekolah tahun ajar 2023/2024 yang telah mengizinkan melakukan penelitian dan sekaligus memberikan dukungan kepada penulis.
13. Ibu Dra. Hildegardis Tjitra Ratna, MM. selaku Guru Bimbingan dan Konseling tahun ajar 2023/2024 yang telah bersedia memberikan izin dan membantu selama proses pengambilan data di sekolah.

14. Peserta didik kelas X SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung tahun ajar 2023/2024, khususnya kepada 10 orang yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
15. Semua pihak lainnya yang tidak dapat penulis jabarkan satu per satu. Terima kasih atas semua yang telah berjasa membantu, mendoakan, dan mendukung dengan tulus dan ikhlas.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini sehingga dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Jakarta, 11 September 2024

Penulis,

Johanna Ajeng



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS	11
A. Kajian Teoritis.....	11
1. Hakikat <i>Academic Burnout</i>	11
2. Hakikat Konseling Kelompok	16
3. Hakikat <i>Art Therapy</i>	29
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Lokasi Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian.....	41
1. Populasi	41

2. Sampel	42
D. Variabel Penelitian	43
1. Definisi Konseptual	43
2. Definisi Operasional	45
E. Metode Pengumpulan Data	46
1. Instrumen Penelitian	46
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	47
F. Metode Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil	51
1. Pelaksanaan Penelitian	51
2. Subjek Penelitian	52
3. Analisis Deskriptif	53
4. Uji Normalitas	54
5. Uji Homogenitas	55
6. Uji <i>Independent Sample T-test</i>	56
7. Uji <i>Paired Sample T-test</i>	58
B. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jumlah Identifikasi Hasil Studi Pendahuluan	4
Tabel 2.1 Kegiatan Tahapan Konseling Kelompok Secara Umum	26
Tabel 3.1 Jumlah Peserta Didik Kelas X	42
Tabel 3.2 Instrumen <i>School Burnout Inventory</i>	47
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen	48
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	49
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	53
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif	54
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	54
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	55
Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data <i>Pre-test</i>	55
Tabel 4.6 Uji Homogenitas Data <i>Post-test</i>	56
Tabel 4.7 Uji Hipotesis <i>Independent Sample T-test</i>	57
Tabel 4.8 Hasil Statistik Deskriptif	57
Tabel 4.9 Uji <i>Paired Sample</i> Kelompok Eksperimen.....	58
Tabel 4.10 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Kelompok Eksperimen.....	58
Tabel 4.11 Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Kelelahan Emosional	59
Tabel 4.12 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Kelelahan Emosional	59
Tabel 4.13 Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Sinisme	60
Tabel 4.14 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Sinisme	60
Tabel 4.15 Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Perasaan Tidak Mampu	61
Tabel 4.16 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Perasaan Tidak Mampu	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil Kategorisasi Tingkat <i>Academic Burnout</i>	4
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	38
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Observasi dan Penelitian.....	76
Lampiran 2 Data Studi Pendahuluan.....	77
Lampiran 3 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	79
Lampiran 4 Modul Konseling Kelompok	80
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	110
Lampiran 6 Evaluasi Observer.....	140
Lampiran 7 Dokumentasi Konseling Kelompok.....	145
Lampiran 8 Kartu Monitoring Bimbingan.....	146



ABSTRAK

Penelitian ini diangkat dari permasalahan yang terjadi yaitu *academic burnout* yang dialami oleh peserta didik kelas X. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah konseling kelompok dengan pendekatan *art therapy* efektif dilakukan sebagai solusi dalam mengatasi masalah tersebut. Melalui kegiatan seni, diharapkan peserta didik dapat mengekspresikan emosi mereka, meningkatkan motivasi belajar, dan pada akhirnya mengurangi gejala *burnout*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen dengan memakai desain *pretest-posttest* non-ekuivalen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *School Burnout Inventory* (SBI). Instrumen diberikan kepada populasi sebanyak 72 peserta didik dan kemudian didapatkan 10 peserta didik sebagai sampel yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Total sampel kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data penelitian diolah menggunakan SPSS Statistics 26. Berdasarkan hasil perhitungan uji independent sample t-test, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 yang memiliki arti bahwa lebih kecil dari nilai signifikansi (2-tailed) 0,05. Dapat diartikan bahwa ada perbedaan signifikan antara rata-rata skor *academic burnout* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya dilakukan analisis *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji paired sample t-test, diperoleh nilai signifikansi 0,003 yang menunjukkan bahwa p-value tersebut lebih kecil dari 0,5. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan rata-rata tingkat *academic burnout* untuk *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Pada penelitian ini hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok pendekatan *art therapy* efektif dalam mereduksi tingkat *academic burnout* pada peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar sekolah-sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan pendekatan *art therapy* dalam program Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Art Therapy*, *Academic Burnout*, Peserta Didik

ABSTRACT

This research is based on the issue of academic burnout experienced by tenth-grade students. This research aims to identify whether group counseling with an art therapy approach is effective as a solution to address the issue. Through artistic activities, it is hoped that students can express their emotions, enhance their motivation to learn, and ultimately reduce symptoms of burnout. This research uses a quasi-experimental research method employing a non-equivalent pretest-posttest design. Data collection was conducted using the School Burnout Inventory (SBI) instrument. The instrument was administered to a population of 72 students, and then 10 students were selected as a sample using purposive sampling method. The total sample is then divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. The research data was processed using SPSS Statistics 26. Based on the results of the independent sample t-test calculation, a Sig. (2-tailed) value of 0.002 was obtained, which means that the significance value (2-tailed) is 0.05. It should be interpreted that there is a significant difference between the average academic burnout scores of the experimental group and the control group. Next, a pre-test and post-test analysis was conducted using a paired sample t-test, yielding a significance value of 0.003, which indicates that the p-value is less than 0.05. It can be concluded that there is a change in the average level of academic burnout between the pre-test and post-test of the experimental group. In this study, the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This proves that group counseling with an art therapy approach is effective in reducing the level of academic burnout among students. Based on the results of this study, it is recommended that schools consider integrating an art therapy approach into their Guidance and Counseling programs.

Keywords: *Group Counseling, Art Therapy, Academic Burnout, Students*