

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK INSTRUKSI DIRI
DALAM PENDEKATAN TERAPI KOGNITIF-PERILAKU UNTUK
MENGURANGI KEJENUHAN PADA MAHASISWA**

**(Penelitian Subjek Tunggal Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas Negeri Jakarta)**

Usnaziqyah Raqfika

(2016)

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa yang memiliki kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahan. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, dengan satu responden yaitu mahasiswa berinisial AWU yang merupakan mahasiswa dari jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2013. Responden diambil dengan pertimbangan dan tujuan tertentu. Penelitian ini adalah Penelitian Subjek Tunggal dengan menggunakan desain A-B, dimana A adalah kondisi *baseline* yang belum diberikan intervensi dan B adalah kondisi intervensi dengan teknik Instruksi Diri yang diberikan kepada AWU yang mengalami kejenuhan tinggi pada dirinya. Layanan yang diberikan adalah layanan responsif yaitu konseling individu yang terdiri 3 fase, yaitu; (1) konseptualisasi masalah yang dihadapi oleh konseli, (2) melakukan teknik instruksi diri, (3) mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri konseling. Hasil penelitian keseluruhan menunjukkan adanya penurunan tingkat kejenuhan konseli pada setiap dimensi kejenuhan yaitu dimensi kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan dengan penerapan teknik Instruksi Diri dalam waktu 10 kali penerapan pada kondisi intervensi. Teknik ini dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli karena dengan senang hati konseli melakukannya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Kata Kunci: teknik instruksi diri, kejenuhan

THE IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL COUNSELING USING SELF-INSTRUCTION TECHNIQUE IN COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY APPROACH TO REDUCE BURNOUT AMONG COLLEGE STUDENT

(A Single-Subject Research on a College Student of Faculty of Education, State University of Jakarta)

Usnaziqyah Raqfika

(2016)

ABSTRACT

This study was aimed to find out the impact of self-instruction technique in cognitive behavioural therapy approach to reduce burnout among college student who experienced high level of it while carrying out their college routines. This study was conducted in Faculty of Education, State University of Jakarta towards one respondent initialed as AWU who was a student of Guidance and Counseling Department year 2013. This respondent was chosen based on certain considerations and purposes. This study was a single-subject research which used A-B design, where A was the *baseline* condition that hadn't been intervened while B was the intervened condition using self-instruction technique given to AWU who experienced high level of burnout. The service is the responsive service individual counseling which consisted of three phases; (1) Conceptualizing the problem experienced by the respondent, (2) Carrying out self-instruction technique, (3) Evaluating the counseling process and ending it. The result showed that there was a decrease of burnout level in each burnout dimension; exhaustion, cynicism, and ineffectiveness after implementing self-instruction technique for ten times in the intervened condition. This technique could be well carried out because it was done wholeheartedly by the respondent without any coercion from any parties.

Keywords: self-instruction technique, burnout