

**PENGEMBANGAN MEDIA BOOKLET UNTUK
BIMBINGAN KLASIKAL TENTANG MASALAH
ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS X
MENENGAH ATAS**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh

AULIA FALAH SUGIANTO

1106617021

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

**PENGEMBANGAN MEDIA BOOKLET UNTUK BIMBINGAN KLASIKAL
TENTANG MASALAH ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS X
MENENGAH ATAS**

AULIA FALAH SUGIANTO

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media booklet yang berisi tentang penjelasan mengenai faktor penyebab, gejala, dan cara mencegah masalah *academic burnout* pada siswa kelas X Menengah Atas. Penelitian ini termasuk kedalam *Research & Development* dengan Model *ADDIE* (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 81 Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 135 peserta didik yang didapat menggunakan metode *Accidental Sampling*. Pengumpulan data didapat dengan menggunakan penyebaran angket kebutuhan media booklet dan angket untuk melakukan uji ahli materi, media, dan uji coba skala kecil. Hasil uji validasi ahli materi persentase sebesar 90% (Sangat layak), uji validasi ahli media persentase sebesar 85% (Sangat layak), dan hasil uji coba pada kelompok kecil persentase sebesar 88% (Sangat layak). Dapat disimpulkan, booklet untuk mencegah masalah *academic burnout* pada siswa kelas X Menengah Atas dapat dinyatakan "Sangat Layak".

Kata Kunci: Booklet, Bimbingan Klasikal, Academic Burnout

**DEVELOPMENT OF MEDIA BOOKLETS FOR CLASSICAL GUIDANCE
ABOUT ACADEMIC BURNOUT PROBLEMS OF STUDENTS OF
CLASS X UPPER MIDDLE**

AULIA FALAH SUGIANTO

ABSTRACT

This study aims to develop a media booklet that contains an explanation of the causes, symptoms, and ways to prevent academic burnout problems in high school class X students. This research is included in Research & Development with ADDIE Model (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). The population of this study were students of class X SMAN 81 Jakarta with a total sample of 135 students obtained using the Accidental Sampling method. Data collection was obtained by using the distribution of media needs questionnaires and questionnaires to conduct expert tests on materials, media, and small-scale trials. The results of the material expert validation test are 90% (very feasible), the media expert validation test is 85% (very feasible), and the test results in small groups are 88% (very feasible). It can be concluded, the booklet to prevent the problem of academic burnout in class X upper secondary students can be declared "Very Eligible".

Keywords: Booklet, Clasiccal Guidance, Academic Burnout

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : "Pengembangan Media Booklet Untuk Bimbingan
Klasikal Tentang Masalah *Academic Burnout* Siswa
Kelas X Menengah Atas"

Nama Mahasiswa : Aulia Falah Sugianto
Nomor Registrasi : 1106617021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 21 Februari 2022

Pembimbing Skripsi

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd
NIP. 197911292008121002

Pembimbing Akademik

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi
NIP. 195905021989032002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		09 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penguji)**		09 Maret 2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		01 Maret 2022
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		01 Maret 2022
Wening Cahyawulan, M.Pd (Anggota)*****		25 Februari 2022

Catatan :

- * = Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** = Wakil Dekan 1
- *** = Ketua Penguji
- **** = Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Aulia Falah Sugianto
No. Register : 1106617021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa karya pengembangan yang saya buat dengan judul **“Pengembangan Media Booklet Untuk Bimbingan Klasikal Tentang Masalah *Academic Burnout* Siswa Kelas X Menengah Atas”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengembangan pada bulan Januari 2021 – Februari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi karya pengembangan yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar

Jakarta, 03 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



Aulia Falah Sugianto



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,
saya: Nama : Aulia Falah Sugianto
NIM : 1106617021
Fakultas/Prodi : BK FIP
Alamat email : auliafalah2198@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Media Booklet Untuk Bimbingan Klasikal Tentang Masalah *Academic Burnout*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Maret 2022

Penulis

(Aulia Falah Sugianto)

MOTTO

Teruslah berusaha dan berdo'a, sisanya biar Allah yang menentukan”

“Keep your eyes on the stars and your feet on the ground.”

– Theodore Rosevelt



PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayahnya sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Walaupun sangat jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga pada akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk, Ayah dan Ibu yang selalu mendo'akan, mendukung setiap hal yang peneliti lakukan, teman-teman prodi yang selalu menjadi penyemangat dan pemberi saran serta masukan, dosen pembimbing yang telah memberikan ide dan masukan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, serta kepada teman-teman dan saudara yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Booklet Untuk Bimbingan Klasikal Tentang Masalah *Academic Burnout* Siswa Kelas X Menengah Atas”.

Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang terlibat dan turut membantu serta mendukung peneliti dalam menyusun skripsi ini. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak.

Kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi (S1) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan dukungan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Kemudian, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang selalu bersedia memberikan masukan dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi.

Kepada, Reni Oktora T, M.Pd dan Arum Miranti, S.Pd selaku Guru BK SMAN 81 Jakarta yang selalu membantu mempermudah peneliti dalam melakukan observasi, uji lapangan, dan lain sebagainya. Kepada Wening Cahyawulan, M.Pd dan Dr. Herdi, M.Pd selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah memberikan saran dan masukan yang dapat membuat skripsi peneliti menjadi lebih baik, serta dosen-dosen BK yang telah memberikan banyak ilmu dan pelajaran sebagai bekal menjalani kehidupan luar kampus.

Terakhir, kepada orangtua yang selalu memahami kondisi, memberikan support, dan mendukung penulis dalam menyusun skripsi. Kepada teman-teman BK yang selalu bersedia memberikan saran dan masukan, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-

persatu, yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, Februari 2022

Peneliti

Aulia Falah Sugianto



DAFTAR ISI

PENGEMBANGAN MEDIA BOOKLET UNTUK BIMBINGAN KLASIKAL TENTANG MASALAH ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS X

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	i
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Fokus Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Pengembangan.....	10
BAB II.....	16
KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. Deskripsi Teoritik.....	16
1. <i>Academic Burnout</i>	16
2. Bimbingan Klasikal	32

3. Media Booklet	35
B. Penelitian Terkait	42
BAB III.....	45
STRATEGI DAN PROSEDUR PENGEMBANGAN.....	45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Metode Penelitian	45
D. Prosedur Pengembangan	46
1. Tahap Analisis.	46
2. Tahap Desain.	48
3. Tahap Pengembangan.	48
4. Tahap Implementasi.	50
5. Tahap Evaluasi.	51
E. Populasi dan Sampel	51
1. Populasi	51
2. Sampel.....	51
F. Booklet Tentang <i>Academic Burnout</i>	52
1. Definisi Konseptual	52
2. Definisi operasional	53
G. Teknik Pengumpulan Data.....	53
1. Angket.....	54
H. Teknik Analisis Data.....	55
1. Data Studi Pendahuluan	55
2. Data kelayakan media	55
BAB IV	57
HASIL DAN PEMBAHASAN	57

A. KERANGKA MODEL TEORITIS	57
1. Tahap Analisis	57
2. Desain.....	60
3. Pengembangan	61
4. Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB V	84
SIMPULAN DAN SARAN.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	96

