

## DAFTAR ISI

<i>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS.....</i>	<i>i</i>
<i>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN TESIS.....</i>	<i>ii</i>
<i>ABSTRAK.....</i>	<i>iii</i>
<i>ABSTRACT.....</i>	<i>iv</i>
<i>PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....</i>	<i>v</i>
<i>KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH.....</i>	<i>vi</i>
<i>DAFTAR ISI.....</i>	<i>viii</i>
<i>DAFTAR GAMBAR.....</i>	<i>xiii</i>
<i>DAFTAR TABEL.....</i>	<i>xiv</i>
<i>BAB I PENDAHULUAN.....</i>	<i>1</i>
A. Latar Belakang.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Signifikansi Penelitian.....	7
F. Kebaharuan Penelitian ( <i>State Of The Art</i> ).....	8

<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
<b>A. <i>Self-Help Book</i>.....</b>	<b>10</b>
<b>B. Manfaat Buku Bantuan Diri.....</b>	<b>11</b>
<b>C. Langkah-Langkah dalam Bantuan Diri (<i>self-help</i>).....</b>	<b>12</b>
<b>D. Aspek Dalam Pembuatan <i>Self-Help Book</i> .....</b>	<b>15</b>
<b>E. Guru Bimbingan dan Konseling .....</b>	<b>17</b>
<b>F. Pengertian Konseling .....</b>	<b>18</b>
<b>1. Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>.....</b>	<b>20</b>
<b>2. Langkah-Langkah dalam CBT .....</b>	<b>29</b>
<b>3. Teknik <i>Guided Imagery</i> .....</b>	<b>30</b>
<b>G. Gejala <i>Burnout</i>.....</b>	<b>32</b>
<b>1. Definisi <i>Burnout</i> .....</b>	<b>33</b>
<b>2. Faktor <i>Burnout</i> .....</b>	<b>36</b>
<b>3. Efek <i>Burnout</i> .....</b>	<b>37</b>
<b>4. Dimensi <i>Burnout</i> .....</b>	<b>39</b>
<b>5. Guru BK <i>Burnout</i> .....</b>	<b>39</b>
<b>H. Penelitian Relevan .....</b>	<b>40</b>
<b>I. Kerangka Berpikir .....</b>	<b>41</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
<b>A. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>1. Tempat Penelitian.....</b>	<b>43</b>
<b>2. Waktu Penelitian .....</b>	<b>43</b>

C. Desain Penelitian.....	43
D. Model Pengembangan .....	45
E. Prosedur Pengembangan.....	47
F. Sampel Penelitian.....	49
G. Penyusunan Instrumen.....	49
H. Teknik Pengumpulan Data .....	50
I. Instrumen Penelitian .....	50
1. Instrumen Penilaian Layanan .....	50
2. Instrumen Penilaian Ahli Media .....	51
3. Instrumen Penilaian Uji Materi .....	52
4. Instrumen <i>Maslach Burnout Inventory- Human Survey Service (MBI-HSS)</i> .....	53
J. Hasil Uji Coba Instrumen .....	53
4. Uji Validitas.....	53
5. Uji Reliabilitas.....	53
K. Uji Coba Produk .....	54
1. Desain Uji Coba.....	54
2. Uji Validasi Desain Produk.....	55
3. Subjek Uji Coba .....	56
L. Teknik Analisis Data.....	56
1. Analisis Data Kuantitatif.....	56
2. Analisis Data Kualitatif .....	58
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>

A. Deskripsi Produk.....	59
B. Hasil Uji Lapangan.....	59
C. Pembahasan/ Prosedur Pemanfaatan.....	71
D. Hasil Tingkat Gejala <i>Burnout</i> pada Guru Bimbingan dan Konseling Di Jakarta Timur 1.....	71
E. Keterbatasan Penelitian.....	73
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>117</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian dan Pengembangan.....	47
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Kebutuhan <i>Self-Help Book</i> .....	62
Gambar 4. 2 Gambar-Gambar Pada <i>Self-help Book</i> .....	66
Gambar 4. 3 Sistematika Penulisan <i>Self-help Book</i> .....	67
Gambar 4. 4 Revisi Konsep <i>Burnout</i> .....	68
Gambar 4. 5 Petunjuk Penggunaan <i>Self-help Book</i> .....	69
Gambar 4. 6 Asesmen Tingkat <i>Burnout</i> .....	69
Gambar 4. 7 Langkah-Langkah teknik <i>guided imagery</i> .....	70
Gambar 4. 8 Gambar Hasil Revisi Uji Ahli Media.....	70
Gambar 4. 9 Lembar Refleksi Diri.....	71



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Layanan .....	51
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Ahli Media .....	51
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen penilaian Uji Materi .....	52
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Burnout</i> Menggunakan MBI HSS.....	53
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	54
Tabel 3. 6 Rumus Kategorisasi .....	56
Tabel 3. 7 Gradasi Pilihan Jawaban .....	57
Tabel 4. 2 Hasil uji ahli.....	66

