

**EFEKTIVITAS PELATIHAN EFIKASI DIRI DALAM
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN
BURNOUT PADA PENERIMA MANFAAT DI PPSDSN
PENDOWO KUDUS**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Penyelesaian Tugas Akhir
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI)**

Oleh:

**Dewi Roichatul Mustafidah
NIM 1940110094**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
TAHUN 2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jl. Conge Ngembalrejo Po Box 51, Kudus 59322, Telp (0291) 432677

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Dewi Roichatul Mustafidah
Nim : 1940110094
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri dalam Menurunkan Burnout Pada Penerima Manfaat di PPSDSN Pendowo Kudus

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 13 Oktober 2022 Sampai dengan 20 Juni 2023 dan disetujui untuk dapat melanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 21 Juni 2023
Pembimbing

Fajar Rosyidi, M.Pd
NIP. 19930314201931015



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

*Jalan Conge Ngebalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322,
Telp (0291) 438818 Faks. 441613*

Email : fdk@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Dewi Roichatul Mustafidah
 NIM : 1940110094
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul : Efektifitas Pelatihan Efikasi Diri dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Burnout pada Penerima Manfaat di PPSDSN Pendowo Kudus

Telah diujikan pada **27 Juni 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqsyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Abdul Karim, S. S., M.A.</u> NIP. 197601282011011001 Ketua/Penguji I	03/07/2023	
<u>Hj. Istianah, M. A.</u> NIP. 196910202005012002 Penguji II	03/07/2023	
<u>Farikhatul 'Ubudiyah, M.A.</u> NIP. 199510212022032004 Sekretaris Sidang	03/07/2023	
<u>Fajar Rosyidi, M.Pd.</u> NIP. 199303142019031015 Dosen Pembimbing	04/07/2023	
<u>Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si</u> NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam	07/08/2023	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya Dewi Roichatul Mustafidah NIM 1940110094 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan keperluan apapun, dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 21 Juni 2023

Yang menyatakan,



Dewi Roichatul Mustafidah

NIM. 1940110094

MOTO

“Kesempatan kamu untuk sukses di setiap kondisi selalu dapat di ukur oleh seberapa besar kepercayaan kamu pada diri sendiri”

Robert Collier



PERSEMBAHAN

Segala puja dan puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Dalam Menurunkan *Burnout* Kepada Penerima manfaat di PPSDSN Pendowo Kudus” dengan rasa syukur dan berlinangnya air mata kebahagiaan serta segala kerendahan hati, peneliti Mempersembahkan karya tulis ini kepada :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Sutarman Abdun Nasir dan Ibu Siti Tumirah Al Alfiaturrohmaniah yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, didikan dan doa dengan penuh ketulusan serta kesabaran selama hidupnya yang tidak mungkin dapat kubalas, sehingga skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku bahwa penulis bangga di titik ini berkat ketulusan doa yang dipanjatkan kedua orang tua penulis.
2. Kepala dinas sosial Jawa Tengah, staff, dan pengurus Pendowo yang telah memberikan izin sehingga saya bisa melakukan penelitian disana dan bisa menyelesaikan studi strata sejuh ini.
3. Penerima manfaat di PPSDSN Pendowo yang mau menjadi partisipan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan lancar.
4. Bapak Fajar Rosyidi, M, Pd selaku pembimbing skripsi yang mau menerima saya sebagai mahasiswi bimbingannya dan saya ucapkan terima kasih atas segala perjuangan, masukan, dorongan semangat, motivasi, serta fasilitas yang telah di berikan kepada peneliti mulai dari waktu, pemikiran dan arahan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dari awal hingga selesai.
5. Muhammad Irvan Setiansyah selaku patnerku yang telah meluangkan waktu, sabarnya serta telah membantu dan mendengarkan keluh kesahku dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Zainatus Salafiah S.E terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu membantu saya mulai dari keluh kesahku hingga membantu kegiatan penelitianku, dan Muhammad Noor Hanifa saya ucapkan terimakasih karena berkat kaliah berdua saya bisa menyelesaikan skripsi saya terimakasih atas pinjaman laptop yang telah kalian pinjamkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.

7. Teman perjuanganku Leni Aulia, Jihad Diha Permata Dewi, Reni Wijayanti S.Sos, Umy Hanifatul Fadhilah. yang telah meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluh kesahku dan membantu saya menyelesaikan tugas akhir (skripsi) hingga akhir.
8. Teman-temanku di Program Studi Bimbingan Konseling Islam kelas BKI C angkatan 2019 terima kasih atas pelajaran, kenangan, suka duka, kekompakan dan kerja sama selama masa perkuliahan, semoga kita semua bisa mencapai cita-cita sesuai yang kita harapkan dan pertemanan kita tetap terjalin dengan baik selama-lamanya Amin
9. Terima kasih untuk semua pihak yang tidak bisa kusebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.
10. Para pembaca yang budiman, semoga dengan kalian membaca hasil skripsi ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman serta referensi bagi karya kalian kedepannya



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah rabbil alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai rahmatan lil'alam, semoga kelak kita mendapatkan syafa'at di yaumul qiyamah. Berkat ridho dari Allah SWT dan bantuan dari berbagai pihak disekitar yang secara langsung maupun tidak langsung, peneliti mampu menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan judul "Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Dalam Menurunkan *Burnout* Pada Penerima Manfaat Di PPSDSN Pendowo Kudus" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Kudus. Pada kesempatan ini, peneliti dengan rasa bangga dan bahagia mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H.Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Kudus.
2. Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus.
3. Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si., selaku Kaprodi Bimbingan konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus.
4. Fajar Rosyidi, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia membimbing dan memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai dengan lancar.
5. Segenap dosen dan staff pengajar di lingkungan kampus Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. H. Nur Said, S.Ag., M.Ag. Selaku Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala dinas sosial Jawa Tengah, staff, dan pengurus Pendowo yang telah memberikan izin sehingga saya bisa melakukan penelitian disana dan bisa menyelesaikan studi strata tujuh ini.
8. Bapak dan Ibu tercinta beserta keluarga besar yang telah memberikan kasihsayang, pelajaran, dan dukungan baik moral maupun doa di setiap waktu untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

9. Penerima manfaat di PPSDSN Pendowo yang mau menjadi partisipan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan lancar.
10. Muhammad Irvan Setiansyah selaku patnerku yang telah meluangkan waktu, sabarnya serta telah membantu dan mendengarkan keluh kesahku dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal hingga akhir
11. Sahabat seperjuanganku khususnya Zainatus Salafia S.E, Muhammad Noor Hanifa, Leni Aulina S.Sos, Jihad Diha Permata Dewi, Reni Wijayanti S.Sos, Umy Hanifatul Fadhillah yang selalu mendengarkan dan memberikan semangat motivasi dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.
12. Teman-teman seperjuanganku BKI C Angkatan 2019, terima kasih atas segala kerja sama, bantuan, kritikan maupun saran yang membangun dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Pada akhirnya, peneliti sadar bahwa tugas akhir skripsi ini jauh dari kata sempurna karena kesempurnaan hanyalah milik Allah semata. Oleh karena itu, peneliti memohon saran dan kritik yang membangun dari pembaca guna perbaikan tugas akhir skripsi ini. Peneliti berharap tugas akhir skripsi ini senantiasa diridhoi oleh Allah SWT dan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Kudus, 14 Juni 2023

Dewi Roichatul Mustafidah
1940110094