

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ISLAMI  
TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI  
*ACADEMIC BURNOUT* DI MTS NU MATHOLI'UL  
HUDA KEDUNGSARI GEBOG KUDUS**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Penyelesaian Tugas Akhirdalam Bidang  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**

**Oleh :**

**NOR FATIMAH**  
**NIM 1911010032**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH  
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
 FAKULTAS TARBIYAH



Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613  
 Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan saudara :

Nama : NOR FATIMAH  
 NIM : 1911010032  
 Fakultas : Tarbiyah  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
 Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Islami Teknik Reframing Untuk Mengurangi Academic Burnout di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 05 Mei 2023 sampai dengan 03 Agustus 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 08 Agustus 2023



Khilman Rofi' Azmi, M.Pd.  
 NIP. 199304242018011001





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBİYAH**

Jl. Conge, Ngembalrejo. Bae. Kudus  
Kode Pos 51 Kudus 59322. Telp. (0291) 432677  
Fax. 441613. 438818 Website: [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

**PENGESAHAN MUNAQOSYAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Nor Fatimah  
NIM : 1911010032  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : **Efektivitas Konseling Kelompok Islami Teknik Reframing Untuk Mengurangi Academic Burnout di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus**

Telah diujikan pada 29 September 2023 dan dinyatakan LULUS dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<b><u>Dr. Fatma Laili Khoirun Nida', S.Ag., M.Si.</u></b> NIP. 197701252009122001 Ketua/Penguji I	13 /10-23	
<b><u>Dr. Hj. Muzdalifah, S.Psi., M.Si.</u></b> NIP. 197901122003122002 Penguji II	12 /10-23	
<b><u>Arina Fithriyana, M.Pd., Kons</u></b> NIP. 198806072019032012 Sekretaris Sidang/Penguji III	18 /10-23	
<b><u>Khilman Rofi' Azmi, M.Pd.</u></b> NIP. 199304242018011001 Dosen Pembimbing	16 /10-23	
<b><u>Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u></b> NIP. 197811012005011002 Dekan Fakultas Tarbiyah		



**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya **Nor Fatimah, NIM. 1911010032**, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk 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 apapun apabila di kemudian hari ditemukan ketidak benaran pernyataan saya ini.

Kudus, 14 Agustus 2023  
Yang menyatakan



**Nor Fatimah**  
**NIM. 1911010032**

## MOTTO

Orang lain gak akan paham bagaimana perjuangan dan proses kita untuk menuju sebuah pencapaian. Jika tidak diri sendiri, maka siapa lagi? So, berjuanglah untuk diri sendiri!

“Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya” (QS. Al-Baqarah: 286)



## KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin. Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan serta kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurah limpah kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan seluruh umat manusia. Dengan segala kerendahan hati dan segenap rasa hormat, kupersembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang tercinta yang telah banyak menginspirasi:

1. Diri sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga saat ini walaupun banyak hal-hal yang menggoyahkan kesehatan fisik dan mental, namun tetap bisa menjadi seseorang yang pantang menyerah dalam meraih cita-cita dan bisa menyelesaikan kewajiban dan tanggung jawab sebagai mahasiswa.
2. Kedua orang tuaku dan seluruh Keluarga Tercinta “Bapak Ahmad Suwardi, Ibu Jumi’ati. Terimakasih atas doa-doamu yang selalu mengiringi langkahku. Tak pernah henti memberikan semangat, nasihat, dan pengorbanan yang tak terhingga.
3. Adikku Muhammad Khoiril Khakim serta Tanteku Siti Atminah, S.Pd yang menemani, menjadikan peneliti kuat dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat dan Teman seperjuangan “Terimakasih kepada sahabatku Kharisma Novita Rahmawati dan Noora Rukmana yang telah banyak membantu, menemani dan memberikan semangat serta doa”
5. Teman-teman Seperjuangan “Keluarga besar Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam Kelas A angkatan 2019, dan teman-teman lainnya yang memberikan semangat serta doa”

Juga semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu yang tentunya telah bersedia dengan tulus ikhlas mendoakan dan membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT selalu memberi kelimpahan rahmat, hidayah, taufik serta inayah-Nya kepada kita semua. Aamiin Ya Rabbal ‘Aalamiin.

**PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN**

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	S{/s/}	م	M/m	اَ..	A/a
ث	S v/s	ض	D{/d/}	ن	N/n	اِ..	I/i
ج	J/j	ط	T{/t/}	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H{/h/}	ظ	Z{/z/}	ه	H/h	Ma>dd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A/'a'	بَا	Ba>
د	D/d	ع akhir	A/'a'	ء awal	A/a	بِي	Bi>
ذ	Z/z	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bu>
ر	R/r	ف	F/f	Tasydi>d		Ya>' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	abb	فَلَكَي	falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	rabb	عَالَمِي	'a>lam iy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		اَلْ		Vokal Rangkap	
قَرَع	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furu>'	الْقَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	gairi>
قَرَأَ	qara'a	الْقَضَاءُ	al-qad}a>'	الشَّمْسُ	al-syams	سَيِّئ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Ta>' Marbu>t}ah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jama>huddi>n	جَمَالُ الدِّينِ	Jama>l al-Di>n			سَاعَةٌ	sa>'ah

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dan berjalan lancar hingga tersusun menjadi sebuah skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ISLAMIS TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI *ACADEMIC BURNOUT* DI MTS NU MATHOLI'UL HUDA KEDUNGSARI GEBOG KUDUS”

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa nilai-nilai keindahan, yang diutus oleh Allah SWT ke dunia ini untuk menyempurnakan akhlak manusia, sehingga menjadikan agama islam sebagai agama yang “Rahmatan Lil ‘Alamin”

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan Fakultas Tarbiyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di Institut Agama Islam Negeri Kudus, penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan dukungan dari beberapa pihak baik dukungan moril dan materil, penulisan skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof, Dr. H. Abdurrahman Kasdi, Lc, M.Si, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik
2. Bapak Dr. M. Nur Ghufron, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan dukungan berupa persetujuan dalam proses persetujuan skripsi
3. Bapak Khilman Rofi' Azmi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi pada prodi BKPI
4. Ibu Hj. Ida Vera Sophya, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan dan bimbingan
5. Bapak Khilman Rofi' Azmi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan segenap waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penyusunan skripsi ini dengan sabar memberikan ilmu dan arahnya sehingga skripsi ini terselesaikan

6. Segenap Dosen Fakultas Tarbiyah dan seluruh jajaran civitas akademik Institut Agama Islam Negeri Kudus yang membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini
7. Bapak Su'udi Shiddiq, M.Pd., selaku Kepala Madrasah MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus serta seluruh Bapak/Ibu Guru MTs NU Matholi'ul Huda yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan bantuan hingga skripsi ini dapat terselesaikan
8. Bapak Iskandar, S.Pd., selaku guru BK di MTs NU Matholi'ul Huda yang telah memberikan waktu, bimbingan serta pendapatnya dalam membantu penelitian saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
9. Orang tua, Adik, dan Tante saya tercinta yang selalu mendukung dan memberikan kasih sayang serta mendoakan sehingga penulisan dalam skripsi ini dapat terselesaikan dan berjalan dengan lancar
10. Segenap teman-teman mahasiswa terutama Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas A angkatan 2019 Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kudus yang senantiasa berproses dan berjuang bersama
11. Kepada semua pihak yang membantu dan mendukung atas lancarnya penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritikan dan saran sangat penulis harapkan. Penulisan skripsi ini semoga bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca. Aamiin.

Wasaalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraktuh

Kudus, 14 Agustus 2023  
Penulis

**Nor Fatimah**  
**NIM. 1911010032**