

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian yang disajikan pada pembahasan dan analisis data, bisa disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok islami menggunakan teknik *reframing* pada sampel kelas VIII MTs NU Matholi'ul Huda efektif untuk mengurangi *academic burnout*.

1. Konseling kelompok islami sama halnya dengan konseling kelompok pada umumnya, yang membedakan disini yaitu menggunakan konseling kelompok berbasis islami yaitu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor atau guru BK kepada klien atau peserta didik secara berkelompok serta memanfaatkan dinamika kelompok guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Umumnya pada konseling kelompok teknik yang bisa digunakan bermacam-macam. Pada penelitian ini menggunakan teknik *reframing* yaitu mengubah sudut pandang situasi dan menciptakan perubahan dan motivasi. Pelaksanaan konseling kelompok islami teknik *reframing* untuk mengurangi *academic burnout* di MTs NU Matholi'ul Huda ini dilakukan sebanyak tiga kali.
2. *Academic burnout* dipengaruhi oleh faktor keluarga, sekolah, dan media pembelajaran. *Academic burnout* yang dialami siswa MTs NU Matholi'ul Huda diketahui disebabkan dua faktor yaitu faktor intrnal dan eksternal. Di antaranya faktor internal yang menjadi pemicu siswa di madrasah yaitu kecemasan siswa saat menghadapi ujian dan juga menyelesaikan tugas-tugas, serta kurangnya manajemen waktu dalam istirahat. Adapun faktor eksternalnya yaitu dikarenakan keadaan keluarga yang kurang memperhatikan dan kurangnya pengawasan dari orang tua, serta sarana prasarana minim seperti LCD proyektor.
3. Efektivitas konseling kelompok isami teknik *reframing*, berdasarkan hasil penelitian bisa ditarik kesimpulan yakni layanan konseling kelompok berbasis islami dengan teknik *reframing* efektif untuk mengurangi *academic burnout* siswa di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus. Adapun hasil analisis menggunakan Uji wilcoxon dengan SPSS 25 diperoleh hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya,

keputusan pada hasil uji adalah hipotesis diterima. Kesimpulannya, penelitian ini bisa diasumsikan yakni teknik *reframing* efektif dan dapat digunakan untuk mengurangi *academic burnout* siswa kelas VIII MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan, namun segala upaya telah dilakukan untuk melakukan penelitian ini dengan sebaik mungkin. Keterbatasan tersebut antara lain belum pernah ada layanan konseling kelompok islami dengan teknik *reframing* oleh Guru BK. Oleh karena itu, peneliti harus mengambil segala kemungkinan untuk menawarkan layanan tersebut dengan bantuan konselor.

Peneliti terkendala oleh skala *academic burnout* yang digunakan dalam prosedur pengumpulan data karena orang cenderung menilai keadaan mereka sendiri lebih baik daripada keadaan sebenarnya. Meskipun begitu, para peneliti telah berupaya untuk mengkomunikasikan kepada individu perlunya jujur saat memberikan informasi tentang keadaan mereka. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti juga terkendala oleh waktu, dana, jarak, dan tenaga. Lokasi yang dipilih peneliti sebagai tempat penelitian ini sangat jauh.

C. Saran

1. Bagi Madrasah

Diharapkan dapat memberikan dukungan dan dorongan spiritual dan material untuk mengurangi stres akademik. Kegiatan seperti ini akan efektif sebagai agenda rutin madrasah karena membantu perbaikan perilaku siswa.

2. Bagi Guru BK

Untuk mengurangi stres akademik di MTs NU Matholi'ul Huda Kedungsari Gebog Kudus, diharapkan Guru BK tetap memberikan layanan konseling kelompok islami teknik *reframing*.

3. Bagi Peserta Didik

Diharapkan siswa selalu bertindak dengan baik dan membuat kemajuan menuju tujuan hidup yang mereka pilih

4. Bagi Peneliti

Karena penelitian dengan pendekatan eksperimen ini memakan waktu cukup lama, maka diharapkan peneliti yang ingin mencari ide yang sama merencanakan segala sesuatunya, terutama dalam hal manajemen waktu.

