

## ABSTRAK

**Dian Ramadhani. (2013). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Peserta Didik Kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014).**

Penelitian dilatarbelakangi oleh tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik Madrasah Aliyah. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kejenuhan belajar peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket kejenuhan belajar, dan teknik analisis data yang digunakan adalah dengan statistik uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) secara umum profil tingkat kejenuhan belajar berada pada kategori jenuh; (2) rancangan intervensi berfokus pada penurunan gejala kejenuhan belajar; dan (3) konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar. Rekomendasi penelitian ditujukan: (1) bagi konselor, agar secara aplikatif dapat melakukan langkah-langkah intervensi; (2) bagi pihak sekolah, perlu berperan aktif dalam pencegahan terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik; dan (3) bagi peneliti selanjutnya, untuk mengeksplorasi dinamika, faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan belajar, serta mencoba penggunaan teknik konseling lainnya dalam menangani kejenuhan belajar.

Kata kunci: kejenuhan belajar, konseling kognitif perilaku, teknik restrukturisasi kognitif.

## ABSTRACT

***Dian Ramadhani. (2013). Effectiveness of Cognitive Behavior Counseling Using Cognitive Restructuring Technique to Reduce Students' Burnout. (A Quasi Experimental Research on Students in Grade XII MA Al-Inayah Bandung Academic Year of 2013/2014).***

*The reason underlying this research was the Madrasah Aliyah students' burnout level. The purpose of this research is to test effectiveness of Cognitive Behavior Counseling using Cognitive Restructuring technique to reduce the burnout level of XII grade students at MA Al-Inayah Bandung. This research employed quantitative approach with quasi experiment method. To collect the data, the students' burnout questionnaire was distributed to the students. Besides, this research also used t test statistical data analysis. The result shows that: (1) generally, the profile of students' burnout was on burnout; (2) the intervention program implemented in this research was focused on reducing the tendency of students' burnout level; and (3) the Cognitive Behavior Counseling using Cognitive Restructuring technique was effective in reducing students' burnout. In regard to the results above research, recommendation is intended to: (1) counselor, for practically, they can take the steps of interventions immediately; (2) for the school, so that they can significantly for contribute to prevent the burnout happen to the students; and (3) for the further researcher, need to explore the dynamics, the factor affects of students' burnout, and try to use another counseling technique to handle the burnout level.*

*Key word: students' burnout, cognitive behavior counseling, cognitive Restructuring technique.*