

**PENGEMBANGAN MEDIA BK PANDAWA PANCAWARNA
UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri



OLEH :

AULIA KARUNIAWATI
NPM:19.1.01.01.0004

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2023**

Skripsi oleh :

AULIA KARUNIAWATI

NPM: 19.1.01.01.0004

Judul :

**PENGEMBANGAN MEDIA BK PANDAWA PANCAWARNA UNTUK
MENURUNKAN *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Bimbingan dan Konseling

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : 11 Juli 2023

Dosen Pembimbing I



Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

Dosen Pembimbing II



Dr. Atrup, M.Pd., M.M
NIDN. 0709116101

Skripsi oleh:

AULIA KARUNIAWATI

NPM : 19.1.01.01.0004

Judul:

**PENGEMBANGAN MEDIA BK PANDAWA PANCAWARNA UNTUK
MENURUNKAN BURNOUT BELAJAR PADA SISWA**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal : *17 Juli 2023*

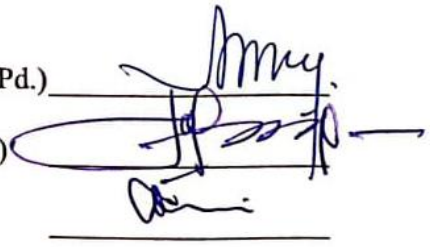
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : (Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.)

2. Penguji 1 : (Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.)

3. Penguji 2 : (Dr. Atrup, M.Pd., M.M)



Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Mumun Nurmilawati, M.Pd.

NIDN.000609681

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Aulia Karuniawati
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Jombang, 23 September 2001
NPM : 19.1.01.01.0004
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis fiacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang Menyatakan



AULIA KARUNIAWATI
NPM: 19.1.01.01.0004

Motto :

"Kawula mung saderma, mobah mosik kersaning hyang sukmo."

“Lakukanlah apa yang menjadi tugas manusia, selebihnya serahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa ”

Kupersembahkan karya ini buat :

Keluarga dan orang – orang yang selalu mendukung dan mendoakan kesuksesanku.

Abstrak :

Aulia Karuniawati Pengembangan Media BK Pandawa Pancawarna Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa, Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri, 2023.

Kata kunci: media BK, pandawa pancawarna, *burnout* belajar.

Penelitian yang dilakukan dilatarbelakangi oleh hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMAN 6 Kediri, yang menunjukkan bahwa siswa di SMAN 6 Kediri mengalami *burnout* belajar. Kondisi ini ditunjukkan dengan hasil angket melalui AKPD (Asesmen Kebutuhan Peserta Didik) di kelas XI IPA 2 SMAN 6 Kediri dan ditemukan bahwa sebanyak 20 peserta didik dari 29 peserta didik mengalami *burnout* belajar. Hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi melalui pengamatan peneliti bahwa ditemukan gejala-gejala *burnout* belajar, seperti, kurang memperhatikan guru, yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, sering tidur ketika pelajaran, dan sering izin ke toilet padahal pergi ke kantin. Selain itu peneliti juga memberikan angket kebutuhan melalui *google form* dan berdasar hasil analisis angket didapatkan bahwa 22 peserta didik dari 29 peserta didik mengalami *burnout* belajar. Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan menghasilkan media BK Pandawa Pancawarna untuk menurunkan *burnout* belajar pada siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian RnD (*Research and Development*) dengan menggunakan model pengembangan Borg and Gall yang dimodifikasi oleh peneliti, dimana yang sebelumnya 10 tahap pengembangan menjadi 5 tahap pengembangan yaitu, tahap (1) potensi dan masalah, tahap (2) pengumpulan data, tahap (3) produk awal, tahap (4) validasi produk awal, dan tahap (5) revisi produk awal. Berdasar tahapan tersebut dihasilkan produk sebuah media yaitu pandawa pancawarna untuk menurunkan *burnout* belajar peserta didik. Media pandawa pancawarna terdiri dari : (1) papan lingkaran, (2) lima macam kartu kuis dan tantangan, (3) pistol mainan, (4) buku panduan, dan (5) angket *burnout* belajar.

Analisis data berdasarkan *interrater agreement* dan dianalisis menggunakan rumus Gregory. Berdasarkan uji *interrater agreement* didapatkan hasil dari ahli materi sebesar 1,0 yang termasuk dalam validitas sangat tinggi, hasil dari ahli media sebesar 0,67 yang termasuk dalam validitas tinggi, dan hasil dari pengguna sebesar 1,0 yang termasuk validitas sangat tinggi.

Berdasar hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa media pandawa pancawarna untuk menurunkan *burnout* belajar peserta didik yang dikembangkan memiliki validitas tinggi, artinya dapat diterima secara teoritis dan praktis sebagai salah satu media BK.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah tuhan yang maha kuasa, karena hanya atas perkenan-nya skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN MEDIA PANDAWA PANCAWARNA UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA” ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan BK FKIP UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan setulus tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Ibu Dr. Mumun Nurmilawati, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Galang Surya Gumilang, M.Pd. selaku Kaprodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Ibu Dr. Hj Sri Panca Setyawati, M.Pd. selaku Dosen pembimbing 1 skripsi prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Bapak Dr. Atrup, M.Pd. MM selaku Dosen Pembimbing 2 skripsi prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Bapak Muhajir dan Ibu Runing yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan tenaga, pikiran, materi dan mendampingi setiap langkah saya selama ini.
7. Saudara Alhamsyah Rizalul fikri yang selalu memberikan dukungan, motivasi, bantuan baik tenaga maupun materi, serta senantiasa mendampingi setiap proses penulisan skripsi saya.
8. Saudari Adelia Widiyanti, teman hidup saya selama merantau di Kediri, yang selalu membantu dan menjadi tempat saya berkeluh kesah serta membantu penulisan skripsi saya.
9. Saudari Fitriani Qurrotul Uyun yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi saya.

10. Kim Minseok, Kim Jun-myeon, Zhang Yixing, Byun Baekhyun, Kim Jongdae, Park Chanyeol, Do Kyungsoo, Kim Jongin, Oh Sehun selaku member EXO yang memberikan banyak motivasi melalui karya – karyanya yang luar biasa.
11. Linda Novi Rahayu, Widya Ayu Safitri, Elisabeth Ayu Febrianti, Widhiani Setyo Untari, selaku teman – teman bimbingan saya yang selalu menemani proses bimbingan saya.
12. Seluruh pihak yang telah membantu saya dalam proses menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka di harapkan tegur sapa, kritik, dan saran dari berbagai pihak sangat di harapkan.

Kediri, 11 Juli 2023

AULIA KARUNIAWATI
NPM: 19.1.01.01.0004

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Pengembangan.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. <i>Burnout</i> Belajar	6
1. Pengertian <i>Burnout</i> Belajar	6
2. Gejala <i>Burnout</i> Belajar	7
3. Dimensi <i>Burnout</i> Belajar	11
4. Faktor Penyebab <i>Burnout</i> Belajar	15
B. Media Bimbingan dan Konseling	18
1. Pengertian Media Bimbingan dan Konseling	18
2. Manfaat Media Bimbingan dan Konseling	20
C. Media Pandawa Pancawarna	22
1. Definisi Media Pandawa Pancawarna	22
2. Cara Menggunakan Media Pandawa Pancawarna	26
D. Penelitian Terdahulu	27

BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Model Pengembangan.....	30
B. Prosedur Pengembangan	31
C. Lokasi dan Subjek Pengembangan	33
D. Validasi Produk Awal.....	34
E. Instrumen Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisi Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	47
B. Hasil Validasi Produk awal.....	57
1. Validasi ahli materi	57
2. Validasi ahli media.....	58
3. Validasi pengguna.....	59
4. Hasil dan interpretasi uji validasi.....	60
C. Revisi Produk	61
D. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pengukur	
<i>Burnout</i> Belajar	63
1. Uji Validitas	63
2. Uji Reliabilitas	65
E. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	67
A. Simpulan	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran	68

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1 : Koefisien Reliabilitas	43
3.2 : Analisis Gregory	45
3.3 : Kriteria Validitas Instrumen Gregory	46
4.1 : Data Hasil Angket Kebutuhan	49
4.2 : Daftar Tantangan dan Kuis Dalam Media Pandawa Pancawarna	53
4.3 : Hasil Validasi Ahli Materi.....	58
4.4 : Hasil Validasi Ahli Media	59
4.5 : Hasil Validasi Pengguna atau Guru BK.....	60
4.6 : Hasil Intrepertasi Uji Ahli	60
4.7 : Perbandingan Tampilan Media Sebelum dan Sesudah Revisi	62
4.8 : Hasil Uji Validitas Instrumen Pengukur <i>Burnout</i> Belajar.....	64
4.9 : Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengukur <i>Burnout</i> Belajar	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar

3.1 : Alur Penelitian	32
4.1 : Presentase Hasil Angket kebutuhan pertanyaan 1	49
4.2 : Presentase Hasil Angket kebutuhan pertanyaan 2	50
4.3 : Presentase Hasil Angket kebutuhan pertanyaan 3	50
4.4 : Presentase Hasil Angket kebutuhan pertanyaan 4	50
4.5 : Presentase Hasil Angket kebutuhan pertanyaan 5	51
4.6 : Papan Lingkaran	53
4.7 : Kantong Kartu Kuis dan Tantangan.....	55
4.8 : Desain Kartu Kuis dan Tantangan	55
4.9 : Ilustrasi Pistol Mainan.....	56
4.10 : Desain Cover Buku Panduan	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Instrumen Kebutuhan Peserta didik	73
2. Kisi – Kisi dan Instrumen Validasi Ahli Materi	74
3. Kisi – Kisi dan Instrumen Validasi Ahli Media	76
4. Kisi – Kisi dan Instrumen Validasi Pengguna atau Guru BK	78
5. Kisi – Kisi dan Instrumen Pengukuran <i>Burnout</i> Belajar	80
6. Hasil Validasi Ahli Materi	85
7. Hasil Validasi Ahli Media	89
8. Hasil Validasi Pengguna atau Guru BK	93
9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pengukur <i>Burnout</i> Belajar	97
10. Instrumen Pengukur <i>Burnout</i> Belajar Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	98
11. Hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik	100
12. Hasil Instrumen Pengukur <i>Burnout</i>	101
13. Berita Acara Kemajuan Bimbingan	102
14. Surat Pengantar atau Ijin Penelitian	103
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	104
16. Dokumentasi	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan usaha atau layanan yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, sosial, karir, dan belajar. Layanan bimbingan dan konseling memberikan fasilitas bagi peserta didik secara individual, kelompok, maupun klasikal yang sesuai dengan kebutuhan bakat, minat, perkembangan, kondisi, serta masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Hal ini sesuai dengan prinsip utama kurikulum merdeka dimana kurikulum merdeka memprioritaskan tumbuh kembang peserta didik secara utuh, serta mementingkan pengembangan kompetensi dan karakter peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling juga berupaya untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi , menyelesaikan tugas – tugas perkembangan dan juga membantu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Salah satunya adalah permasalahan *burnout* belajar.

Burnout adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan kejenuhan atau stres. Penemu istilah *burnout* adalah Herbert Freudenberger yang merupakan seorang psikiater yang berasal dari New York pada tahun 1974. Istilah *burnout* kemudian diperkenalkan pertama kali oleh Bradley pada tahun 1969.

Menurut Maslach dan Jackson (dalam Lailani,2012) *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depresionalisasi dan berkurangnya penghargaan

terhadap diri sendiri. Menurut Pines dan Aronson *burnout* belajar merupakan keadaan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang di sebabakan oleh situasi belajar yang terlalu menuntut dalam jangka waktu yang panjang. Sedangkan menurut Mubiar (dalam Lestari 2021) mendefinisikan *burnout* belajar adalah kondisi emosional ketika peserta didik merasakan jenuh dan lelah secara fisik maupun mental yang di sebabakan akibat tuntutan belajar.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *burnout* belajar merupakan kelelahan fisik maupun mental yang dapat mengakibatkan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri sebagai bentuk akibat dari tuntutan belajar yang meningkat dalam jangka waktu yang panjang.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 6 Kediri ditemukan gejala – gejala *burnout* belajar. Berdasarkan hasil angket melalui AKPD (Asesmen Kebutuhan Peserta Didik) di kelas XI IPA 2 di SMAN 6 Kediri ditemukan bahwa sebanyak 20 peserta didik dari 29 peserta didik mengalami *burnout* belajar, hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi melalui pengamatan peneliti bahwa ditemukan gejala – gejala *burnout* belajar. Seperti, peserta didik yang kurang memperhatikan guru , peserta didik yang menunda – nunda dalam mengerjakan tugas, peserta didik yang sering tidur ketika pelajaran, dan peserta didik yang izin ke toilet padahal pergi ke kantin. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengalami *burnout* belajar. selain itu peneliti juga memberikan nagket analisis kebutuhan melalui *google form*, dari analisis angket didapatkan bahwa 22 peserta didik dari 29 peserta didik mengalami *burnout* belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, *Burnout* belajar di SMAN 6 Kediri disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton dengan ceramah dan juga pemberian tugas sekolah yang banyak serta waktu pengumpulan yang hampir bersamaan. Namun sampai saat ini belum ada upaya yang dilakukan oleh guru BK untuk mengurangi *burnout* belajar yang dialami oleh peserta didik di SMAN 6 Kediri. Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi *burnout* belajar pada peserta didik adalah dengan menggunakan media yang menarik, sehingga peserta didik dapat meringankan pikiran dan layanan bimbingan dan konseling menjadi lebih menyenangkan. Kecocokan pemilihan permainan sebagai sarana media untuk mengurangi burnout belajar peserta didik mengacu pada pendapat Geldard & Geldard (2011). dimana permainan dinilai paling cocok untuk menjadi media bagi kelompok usia anak – anak (enam sampai sepuluh tahun), praremaja (sebelas sampai tiga belas tahun) dan remaja (empat belas sampai tujuh belas tahun). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengembangkan media BK, yaitu media Pandawa Pancawarna.

Media Pandawa Pancawarna merupakan media yang memiliki bentuk papan lingkaran dengan bahan akrilik yang didesain seperti roda. Di dalam lingkaran tersebut terdapat warna merah, kuning, hijau, biru, dan ungu serta gambar tokoh Pandawa Lima (Yudhistira, Bima, Arjuna, Nakula dan Sadewa) di setiap warna. Di dalam media Pandawa Pancawarna juga terdapat lima kantong yang memiliki warna sesuai dengan warna yang ada di dalam lingkaran. Didalam kantong yang berwarna kuning, hijau, dan biru berisi kuis – kuis mengenai *burnout* belajar, sedangkan kantong yang berwarna merah dan ungu

berisi tantangan yang bersifat hiburan. Selain itu, didalam media pandawa pancawarna juga dilengkapi dengan pistol/senapan mainan dengan peluru karet sebagai alat untuk membidik papan lingkaran. Peserta didik nantinya akan membidik salah satu warna yang ada didalam papan lingkaran. Selanjutnya mengambil kartu kuis atau tantangan yang ada didalam kantong sesuai dengan warna hasil bidikan yang didapatkan oleh peserta didik.

Media BK Pandawa Pancawarna merupakan sebuah media yang dapat digunakan sebagai sarana layanan bimbingan dan konseling berbasis kearifan lokal (*local wisdom*). Media Pandawa Pancawarna dikembangkan dengan memasukkan unsur kebudayaan Jawa dengan mengambil tokoh pewayangan pandawa lima dengan tujuan untuk melestarikan kebudayaan yang mungkin sudah mulai dilupakan oleh anak – anak di era milenial seperti sekarang ini. Selain itu disediakan kantong berisi kuis terkait *burnout* belajar karena media yang dikembangkan merupakan media dalam mengurangi *burn out* dan dilengkapi juga dengan tantangan yang bersifat menghibur. Dengan demikian peserta didik akan mendapatkan pemahaman mengenai *burnout* belajar dan juga mendapatkan hiburan melalui tantangan yang diberikan. Hal ini diharapkan akan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi peserta didik sehingga dapat menurunkan *burnout* belajar yang sedang dialami oleh peserta didik.

Oleh karena itu, peneliti mengembangkan media pandawa pancawarna sebagai media layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengurangi *burnout* belajar. Dengan menggunakan media pandawa pancawarna, peserta

didik akan memiliki pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan tidak monoton sehingga motivasi belajar peserta didik akan meningkat dan dapat mengurangi tingkat *burnout* belajar yang dialami oleh peserta didik.

B. Rumusan Masalah

Pada kenyataannya, media dalam layanan bimbingan dan konseling telah memberikan kontribusi untuk mengembangkan diri individu. Namun demikian, saat ini masih belum banyak tersedia media bimbingan dan konseling untuk menurunkan *burnout* belajar. Untuk itulah perlu dikembangkan media pandawa pancawarna untuk menurunkan *burnout* belajar yang dapat diterima dari segi teoritis dan praktis.

C. Tujuan Pengembangan

Ditinjau dari rumusan masalah, maka didapatkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keberterimaan pengembangan media BK pandawa pancawarna untuk menurunkan *burnout* belajar pada siswa dari segi teoritis dan praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar. (2017). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Azwar, Syaifuddin. (2013). *Sikap manusia : Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifuddin. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Charkhabi, M., Abarghuei, M.A., & Hayati, D. (2013). *The Association of Academic Burnout with Self-Efficacy and Quality of Learning Experience among Iranian Students*. Springer Plus. 2, 677.
- Effendi, Z & Murinto. (2014). *Aplikasi Multimedia Sebagai Media Informasi Pada Pengenalan Monumen Yogya Kembali*. Jurnal Sarjana Teknik Informatika. Vol 2 (1): 342-355, issn:2338-5197.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling Anak-anak Sebuah Pengantar Praktis* (3rd ed.). Jakarta: Indeks.
- Gregory, R.J. (2015). *Psychological Testing: History, Principles and Applications 7th Edition*. Pearson Education.
- Herawati, A. A., Afriyati, V., Mishbahuddin, A., & Habibi, A. S. Y. (2021). *Layanan Penguasaan Konten Berbasis Digital Game Based Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar*. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 11(2), 157-167.
- Hoseinabadi-farahani, Kasirlou, & Inanlou. (2016). *Academic Burnout: A Descriptive-Analytical Study of Dimensions and Contributing Factors in Nursing Students*. Austin Journal of Nursing & Health Care. 3 (2), 1033.
- Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). *The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students*. The New Educational Review. DOI: 10.15804/tner.2017.49.3.05.

- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). *Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. *Konselor*. 4 (4), 208-214.
- Khusumawati, Z.E., & Christiana, E. (2014). *Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. *Jurnal BK UNESA*. 05 (01),1-10.
- Kusuma, Y. (2016). *Pengembangan Media Kartu U “no... kejenuhan Belajar” untuk Siswa SMP Negeri 3 Babat* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Lailani, F. (2012). *Burnout Pada Perawat Ditinjau Dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial*. *Talenta Psikologi*, Vol. 1 (1): 67 – 88.
- Lestari, A. (2021). *Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Terhadap Burnout Belajar Siswa SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021*.(Doctoral dissertation, Universitas Negeri Medan).
- Mahnun, N. (2012). *Media Pembelajaran (Kajian Terhadap Langkah-Langkah Pemilihan Media Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran)*. *Jurnal Pemikiran Islam*. Vol. 37 (1): 27.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). *Job Burnout*. *Annual Review of Psychology*. 52, 397-422.
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Prasetiawan, Hardi. (2017). *Media Layanan dalam Bimbingan Konseling*. The 5TH Urecol Proceeding. ISBN: 978-979-3812-42-7. hal: 1529-1536.
- Primita, H.Y., & Wulandari, D.A. (2014). *Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Burnout pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto (Relationship between Achievement Motivation with Burnout in Badminton Athletes in Purwokerto)*. *PSYCHO IDEA*. 12 (1), 10-18.

- Rahman, D. H. (2020). *Validasi school burnout inventory versi bahasa Indonesia*. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93.
- Rahmawati, R., Sholih, S., & Wibowo, B. Y. (2018). *Pengembangan Media Paras (Paduan Audio Relaksasi Autogenin Sederhana) Sebagai Upaya Menurunkan Burnout Study*. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Retnawati, Heri. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian : Panduan peneliti, mahasiswa dan psikometrian*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). *School burnout inventory (SBI) reliability and validity*. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). *School Burnout and Engagement in the Context of Demands-Resources Model*. *British Journal of Educational Psychology*. 84, 137-151. DOI: 10.1111/bjep.12018.
- Satriyo, M., & Survival. (2014). *Stres Kerja terhadap Burnout serta Implikasinya pada Kinerja (Studi terhadap Dosen pada Universitas Widyagama Malang)*. *Jurnal Manajemen dan Akuntansi*. 3 (2), 52-63.
- Schaufeli, W.B., & Hu, Q. (2009). *The Factorial Validity of The Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China*. *Psychological Reports*. 105, 394-408. DOI: 10.2466/PR0.105.2.394-408.
- Setyaputri, N.Y.(2021). *Bimbingan dan Konseling Belajar (Teori dan Aplikasinya) Edisi 1*. Bandung : CV Media Sains Indonesia.
- Setyawati, S.P. (2022). *Peluang Pengembangan dan Pemanfaatan Media Wayang dalam Bimbingan Dan Konseling*. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2, 7–20.
- Singarimbun, M & Effendi, S. (2011). *Metode Penelitian Survai*. Jakarta: LP3S.
- Sugiyono.(2014).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.

- Sukmadinata S N.(2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Solichin dan Waluyo. (2012). *Mengenal Tokoh Wayang, Jilid 4 Tokoh-Tokoh Mahabarata Bagian II*, Surakarta: CV. Asih jaya.
- Walburg, V. (2014). *Burnout among High School Students: A Literature Review*. Children and Youth Services Review. 42, 28-33. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2014.03.020.
- Widari, N.K., Dharsana, I K., & Suranata, K. (2014). *Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja*. e- journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling. 2 (1).
- Wiratna, S. (2014). *Statistik dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Malang : UMM Press.
- Kusuma, Y. (2016). *Pengembangan Media Kartu U “no... kejenuhan Belajar” untuk Siswa SMP Negeri 3 Babat* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).