

**PENGEMBANGAN PERMAINAN PETA HARTA KARUN *LUFFY*  
SEBAGAI MEDIA BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI  
*BURNOUT* BELAJAR SISWA SMK**

**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:

**MOCHAMMAD NAUFAL**

18.1.01.01.0039

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

**MOCHAMMAD NAUFAL**  
NPM: 18.1.01.01.0039

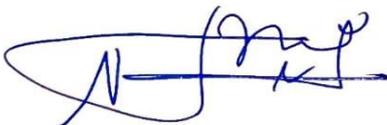
Judul:

**PENGEMBANGAN PERMAINAN PETA HARTA KARUN *LUFFY*  
SEBAGAI MEDIA BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI  
*BURNOUT* BELAJAR SISWA SMK**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 24 Juli 2025

Pembimbing I



**Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons.**  
NIDN: 0702068903

Pembimbing II



**Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi**  
NIDN: 0726079001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi oleh:

**MOCHAMMAD NAUFAL**  
NPM: 18.1.01.01.0039

Judul:

**PENGEMBANGAN PERMAINAN PETA HARTA KARUN *LUFFY*  
SEBAGAI MEDIA BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI  
*BURNOUT* BELAJAR SISWA SMK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sidang Skripsi

Prodi BK FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal: 29 Juli 2025

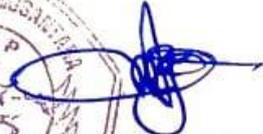
**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

**Panitia Penguji:**

1. Ketua : Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons. 
2. Penguji I : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. 
3. Penguji II : Dr.Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi. 

Mengetahui,

Dekan FKIP

  
**Dr. Agus Widodo, M.Pd.**  
NIDN. 0024086901



## **MOTTO**

**Bukan Bermaksud Tak Pernah Menyerah, Tapi Memang Tidak Ada Pilihan  
Lain Selain Maju dan Menjadi Lebih Baik.**

Kupersembahkan Skripsi Ini Untuk:  
**Keluarga Dan Utamanya Mama Saya.**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mochammad Naufal  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk/ 8 Januari 2000  
NPM : 18.1.01.01.0039  
Fakultas/Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan 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 diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, \_\_\_\_\_

Yang Menyatakan

**Mochammad Naufal**  
NPM: 18.1.01.01.0039

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkah rahmat, hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN PERMAINAN PETA HARTA KARUN *LUFFY* SEBAGAI MEDIA BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI *BURNOUT* BELAJAR SISWA SMK” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang memberikan izin penelitian.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling
4. Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing, menyemangati dan memberikan dukungan secara emosional, maupun pikiran untuk diri saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.
5. Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu dan meluangkan waktu, serta tidak lelah memberikan motivasi untuk teman-teman dan diri saya.
6. Keluarga saya, terutama kakak laki-laki ke 3 saya yang telah memberikan setengah perjalanan hidupnya untuk membiayai pendidikan saya
7. Teman-teman prodi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, dan merepotkan saya ditengah-tengah pengerjaan skripsi ini.
8. Serta pihak-pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ini masih terdapat kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling serta pengembangan media BK di sekolah.

Kediri, \_\_\_\_\_

**Mochammad Naufal**  
18.1.01.01.0039

## ABSTRAK

**Mochammad Naufal** : Pengembangan Permainan Peta Harta Karun Luffy Sebagai Media Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi *Burnout* Belajar Siswa SMK, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UNP Kediri, 2025.

Kata kunci: *burnout* belajar, media permainan, bimbingan kelompok, siswa SMK, ADDIE.

*Burnout* belajar merupakan salah satu tantangan serius yang dihadapi oleh siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya mereka yang berada dalam sistem *full day school*. Sistem belajar yang panjang dan aktivitas akademik yang intens sering kali menimbulkan kejenuhan, kelelahan fisik, emosional, dan mental pada siswa. Hal ini juga ditemukan di SMKN 2 Kediri, di mana siswa menunjukkan gejala *burnout* seperti rasa lelah yang berkepanjangan, kurang fokus, mudah tersinggung, serta menurunnya semangat dan motivasi belajar. Menyikapi hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah media bimbingan kelompok berbasis permainan, yaitu Peta Harta Karun *Luffy*, yang dirancang untuk menjadi alternatif inovatif dalam mengatasi *burnout* belajar.

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahap: analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Permainan ini berbentuk papan petualangan interaktif dengan elemen tantangan dan narasi khas dunia bajak laut dari karakter *Luffy*. Setiap tahapan permainan dirancang tidak hanya untuk menyenangkan, tetapi juga bertujuan melatih kemampuan *self-management*, konsentrasi, kerja sama tim, dan semangat belajar siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 2 Kediri yang telah teridentifikasi mengalami *burnout*, dengan validasi produk dilakukan oleh ahli media, ahli materi, dan guru Bimbingan dan Konseling sebagai pengguna langsung.

Instrumen pengumpulan data berupa angket skala *Likert* digunakan untuk mengukur tingkat *burnout* dan kelayakan media. Hasil validasi menunjukkan bahwa media permainan ini memperoleh skor kelayakan tinggi: ahli media menilai sebesar 85% dan 92,6%, ahli materi 73,5% dan 70,5%, serta guru BK sebagai pengguna memberi skor 82% dan 80,5%. Semua nilai tersebut berada dalam kategori “layak digunakan”. Analisis data juga menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam sikap dan antusiasme siswa setelah menggunakan media permainan ini dalam layanan bimbingan kelompok. Siswa tampak lebih fokus, aktif, dan bersemangat saat mengikuti kegiatan bimbingan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa media permainan Peta Harta Karun *Luffy* layak digunakan sebagai media bimbingan kelompok untuk mengatasi *burnout* belajar. Permainan ini berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menyegarkan, dan penuh tantangan, sehingga efektif dalam membangun kembali semangat siswa dalam proses belajar. Saran yang diberikan peneliti antara lain adalah agar guru BK lebih kreatif dalam menghadirkan layanan bimbingan yang interaktif, serta sekolah dapat mempertimbangkan penggunaan media semacam ini untuk mendukung kesehatan mental dan motivasi siswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan versi permainan yang lebih luas atau berbasis digital agar lebih adaptif dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan siswa masa kini.

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN .....	2
MOTTO.....	4
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	5
KATA PENGANTAR.....	6
ABSTRAK .....	8
DAFTAR ISI .....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	v
PENDAHULUAN .....	6
A. Latar Belakang .....	6
B. Batasan Masalah .....	9
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Pengembangan Penelitian .....	10
E. Manfaat.....	10
LANDASAN TEORI.....	11
A. Kajian Teori .....	11
1. Tinjauan Umum Burnout.....	11
2. Tinjauan Umum Bimbingan Kelompok .....	14
3. Pembelajaran Menyenangkan Berbasis Permainan.....	17
4. Tinjauan Umum Media Pembelajaran.....	18
B. Penelitian Terdahulu .....	21
C. Pengembangan Media Permainan Peta Harta Karun Luffy untuk Mengatasi <i>Burnout</i> Belajar Siswa SMK .....	22
METODE PENGEMBANGAN .....	29
A. Model Pengembangan .....	29
B. Prosedur Pengembangan.....	29
C. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	31
D. Uji Coba Produk/Model .....	32
1. Desain Uji Coba .....	32
2. Subjek Uji Coba .....	33
E. Validasi Produk/Model.....	34
1. Ahli Materi BK .....	34

2. Ahli Media .....	34
3. Pengguna Guru BK .....	35
F. Pengumpulan Data .....	36
1. Pengembangan Instrumen.....	36
2. Validitas Instrumen .....	38
G. Analisis Data.....	40
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	43
A. Data Produk Hasil Pengembangan .....	43
B. Data Uji Coba .....	44
C. Analisis Data.....	51
D. Revisi Produk.....	54
E. Kajian Produk Akhir .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	61
DAFTAR LAMPIRAN .....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabulasi Kisi-kisi Uji Ahli Materi .....	34
Tabel 3.2 Tabulasi Kisi-kisi Uji Ahli Media .....	35
Tabel 3.3 Tabulasi Kisi-kisi Uji Pengguna Guru BK .....	36
Tabel 3.4 Tabulasi Kisi-kisi Skala Psikologis Burnout Belajar karena Pembelajaran Full Day di SMK Negeri 2 Kediri .....	38
Tabel 3.5 Tabulasi Kriteria Kelayakan Media .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Peta Permainan .....	25
Gambar 2.2 Miniatur Kapal peserta.....	26
Gambar 2.3 Miniatur Kotak Harta Karun .....	26
Gambar 2.4 Formasi Lingkar Naga Peserta .....	26

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal penting bagi setiap perkembangan manusia. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan yakni sekolah (Sagala, 2015). Pendapat lain mengemukakan bahwa sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran (Daryanto, 1997). Menunjukkan bahwa sekolah merupakan tempat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar. Dalam proses belajar siswa pasti menemukan rintangan yaitu bosan dan jenuh. Ditambah lagi dengan sistem *full day school* yang mengharuskan siswa menghabiskan sebagian besar waktunya dalam sehari untuk belajar di sekolah. *Full day school* merupakan sekolah sepanjang hari, atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.00 dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali (Baharuddin, 2009, p. 11). Sehingga sistem *full day school* acapkali menimbulkan rasa bosan dan jenuh atau yang biasa disebut *burnout* belajar.

Kelemahan sistem *full day school* bisa membuat siswa merasa lelah dan jenuh (Baharuddin, 2009, p. 35). *Burnout* merupakan kondisi emosional di mana seseorang merasakan kelelahan dan kejenuhan secara fisik akibat dari tuntutan tugas yang meningkat (Muna, 2020). Kejenuhan pada siswa (*student burnout*) ialah perasaan lelah, enggan belajar serta rasa rendah diri sebagai siswa (Schaufeli et al., 2002). Senada dengan perspektif tersebut, disebutkan bahwa ketika siswa tidak mempunyai ketertarikan atau kurang antusias untuk belajar tetapi mereka tidak dapat melakukannya, mereka akan merasa sakit dan lelah pikirannya, keadaan yang demikian disebut dengan kejenuhan belajar (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Ketika siswa mengalami kejenuhan atau *burnout* dalam belajar, maka kemungkinan siswa cenderung tidak akan memperhatikan guru pada saat proses belajar mengajar dan akan sulit menerima informasi yang diberikan, sehingga akan berdampak pada perkembangan sosialnya dan sering gagal dalam mengerjakan tugas-tugas atau tanggung jawabnya sebagai seorang peserta didik.

Maka dari itu, Perasaan jenuh yang dirasakan siswa harus mendapatkan penanganan yang tepat dari para guru. Guru merupakan tenaga pendidik utama

yang memberikan pembelajaran di kelas terhadap siswa. Berarti peran seorang guru sudah sepatutnya mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa terutama perasaan jenuh. Kejenuhan dalam proses belajar bukanlah masalah baru di ruang kelas, maka dari itu guru dituntut untuk belajar dan konsisten menyelesaikan masalah dalam menjalankan profesinya. Untuk mengusir kejenuhan tersebut, guru bisa menggunakan model pembelajaran yang mengutamakan kegembiraan bagi siswa. Model pembelajaran yang dimaksud adalah *playful learning* atau yang sering disebut *game based learning*. Model pembelajaran ini merupakan konsep belajar sambil bermain yang cenderung menyenangkan. Dalam pembelajaran berbasis permainan mereka dapat terus mencoba meskipun berkali-kali gagal. Kegagalan dalam permainan atau *game* biasanya tidak akan membuat motivasi mereka menjadi *down* melainkan siswa akan penasaran dan mencoba sampai mereka berhasil. Salah satu contoh pembelajaran berbasis permainan dalam bentuk media yang memadukan belajar menyenangkan sambil memotivasi adalah “BADRANAYA Media Inovatif Kultural untuk Memperdalam Karakter adil Calon Konselor Multibudaya”.

Permainan di dalam pelajaran memiliki banyak keuntungan bagi siswa di antaranya, meningkatkan retensi materi yang dipelajari, meningkatkan keterlibatan siswa, meningkatkan rentang perhatian, meningkatkan konsentrasi, dan pengalaman belajar yang menyenangkan secara keseluruhan dengan sedikit situasi stres (Nurdiani, 2013). Dengan belajar yang berbasis bermain siswa tidak akan merasakan tekanan berlebihan saat belajar dan cenderung membuat suasana belajar lebih asyik dan menyenangkan. Wakil Ketua Komite III DPD, Fahira Idris mengatakan, kebijakan tersebut harus memperhatikan kesiapan sekolah. Menurut dia, untuk tingkat SD, SMP, dan SMA metode *full day school* harus menerapkan belajar sambil bermain. Kegiatan belajar dan mengajar tidak hanya di dalam kelas, tetapi juga di luar kelas diselingi dengan permainan yang masih mengandung unsur pendidikan dan pembentukan karakter.

*Full day school* yang tidak dibarengi guru yang rekreatif kerap membuat siswa akan mudah mengalami *burnout* belajar. Guru kreatif merupakan guru yang dapat menciptakan kegiatan belajar yang beragam dan menyenangkan dalam memenuhi tujuan yang hendak dicapai (Kurniasih & Sani, 2017). Dari pendapat ini

dapat disimpulkan bahwa guru yang kreatif akan mampu menciptakan kegiatan belajar yang mempunyai lebih banyak variasi dan menyenangkan sehingga dalam proses belajar siswa dapat terlibat aktif dan tidak pasif atau merasa bosan.

Disebutkan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan kejenuhan dan *burnout* belajar adalah terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat dan belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi (Muhibbin, 1999, p. 42). Lalu Muhibbin juga menyebutkan lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung. Karena lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi belajar. Sebaliknya, dengan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kejenuhan belajar. Dari sini bisa diambil kesimpulan, guru yang kurang kreatif dan inovatif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan akan membuat suasana belajar terasa monoton yang mengakibatkan lingkungan belajar yang tidak mendukung sehingga siswa mudah mengalami *burnout* belajar.

Ketika siswa mengalami *burnout* belajar, ciri-ciri sebagai berikut yang akan dialami (Febriani et al., 2021):

- (1) Memiliki perasaan apatis dan kehilangan minat pada hal-hal terkait belajar. Ketika seseorang mengalami *burnout* saat belajar, otomatis dia akan melalaikan tanggung jawabnya terhadap tugas-tugas akademik. Ia pun tidak memiliki minat untuk meraih prestasi atau mendapatkan penghargaan dalam proses pembelajaran;
- (2) Sulit berkonsentrasi atau kurangnya fokus terhadap pelajaran. Hal ini bisa terjadi karena sudah hilang minat terhadap belajar, atau sebaliknya, ia menjadi tidak berminat untuk belajar karena memiliki kesusahan dalam fokus;
- (3) Kurangnya rasa percaya diri untuk mencapai sesuatu dalam belajar. Seseorang yang merasa pesimis dalam meraih target pembelajaran juga termasuk indikasi terjadinya *academic burnout*;
- (4) Terlalu sensitif dan mudah tersinggung terkait proses pembelajaran. Selain perasaan apatis, terlalu emosional dan mudah tersinggung terhadap pelajaran juga menjadi tanda seseorang mengalami *academic burnout*. Emosi tersebut dapat berupa sedih atau marah yang tidak terkendali;

(5) Mudah sakit saat belajar. Sakit adalah simtom utama ketika tubuh mengalami kendala. Tak terkecuali saat *burnout*, seseorang akan mudah mengalami demam, pusing, mual, atau sakit perut ketika belajar.

Dari beberapa ciri-ciri yang telah disebutkan, sebagian besar ciri-ciri tersebut juga terjadi di SMKN 2 Kediri, yang mana siswa mulai tampak *burnout* belajar pada saat jam pelajaran siang atau setelah istirahat pertama. Maka dari itu sekolah membuat solusi agar layanan BK di SMKN 2 Kediri dimulai setelah istirahat pertama. Dengan harapan guru BK yang dipandang bisa berinovasi dalam memberikan metode pembelajaran dan bisa mengatasi masalah *burnout* belajar siswa. Namun, kenyataan di lapangan tidak demikian. Guru BK di SMKN 2 belum mampu membuat pembelajaran yang kreatif, inovatif dan menyenangkan untuk mengatasi *burnout* belajar siswa yang mengakibatkan siswa kurang antusias dalam

### **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di lapangan, maka dapat di temukan permasalahan di SMKN 2 Kediri yaitu *burnout* belajar yang disebabkan tuntutan belajar yang tinggi karena sistem *full day school* yang diterapkan disekolah. Ciri-ciri *burnout* belajar ditandai dengan merasa lelah dan leyah setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan makan, mengalami gangguan tidur, menghindari diskusi tentang pelajaran, kehilangan semangat untuk mengembangkan diri serta kehilangan kreativitas. Maka dari itu peneliti berupaya mengembangkan permainan peta harta karun Luffy yang mengadopsi dari *board game* permainan BADRANAYA untuk mengatasi *burnout* belajar tersebut.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang ada, maka problematika penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah permainan Peta Harta Karun Luffy dapat mengatasi *burnout* belajar siswa SMK?

#### **D. Tujuan Pengembangan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

Mengetahui pengaruh permainan Peta Harta Karun Luffy untuk mengatasi *burnout* belajar siswa SMK.

#### **E. Manfaat**

Adapun dari hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis maupun praktis, manfaat yang dapat dicapai yaitu:

##### **(1) Manfaat Teoretis**

Pada penelitian ini diharapkan dapat mengatasi *burnout* belajar siswa. Khususnya tentang pengaruh media permainan peta harta karun Luffy terhadap *burnout* belajar, serta dapat menjadi sumber penelitian selanjutnya.

##### **(2) Manfaat Praktis**

- (a) Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan untuk dapat dijadikan suatu pertimbangan dalam pemilihan media pembelajaran yakni mencapai tujuan pembelajaran dan membantu meningkatkan keaktifan dan antusiasme siswa dalam belajar di SMKN 2 Kediri menjadi yang lebih baik dari sebelumnya.
- (b) Bagi guru, penelitian ini diharapkan untuk menjadi bahan pertimbangan dalam memilih media pembelajaran yang digunakan yakni mencapai tujuan pembelajaran yang sesuai.
- (c) Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat mengatasi masalah *burnout* belajar siswa.
- (d) Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan untuk dapat menambah pengetahuan dan wawasan terhadap permainan peta harta karun Luffy.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aryadillah, & Fitriansyah, F. (2020). *Teknologi Media Pembelajaran: Teori dan Praktik*. El-Markazi Sukses Grup.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian* (Cet. ke-9). Pustaka Pelajar.
- Baharuddin. (2009). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Ar-Ruzz Media.
- Daryanto, S. S. (1997). *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*. Apollo.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>
- Fauziah, M. (2021). *Usaha Pemberian Layanan Optimal Bagi Guru BK*. PT Sinaga.
- Febriani, N., Lestari, T., & Rosyafah, S. (2021). Pengaruh Persepsi, Motivasi, Self Efficacy, Pengaruh Orang Tua terhadap Minat Mahasiswa Jurusan Akuntansi sebagai Konsultan Pajak. *EkoBis: Jurnal Ekonomi & Bisnis*, 2(1). <https://doi.org/10.46821/ekobis.v2i1.209>
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Mandiri*. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD Duta Sablon.
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan Kelompok: Teori dan Praktik*. Duta Media Publishing.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47320>
- Ibrahim, M. A., Fauzan, M. L. Y., Raihan, P., Nurhadi, S. N., Setiawan, U., & Destiyani, Y. N. (2022). Jenis, Klasifikasi dan Karakteristik Media Pembelajaran. *Al-Mirah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 106–113.
- Indrawati, & Setiawan, W. (2009). *Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*. PPPPTK IPA.
- Indriana, D. (2011). *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran* (Cet. ke-1). Diva Press.
- Indriyani, L. (2019). Pemanfaatan Media Pembelajaran dalam Proses Belajar untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kognitif Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2(1), 17–26. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/5682>
- Kurniasih, I., & Sani, B. (2017). *Pendidikan Karakter: Internalisasi Dan Metode Pembelajaran Di Sekolah*. Kata Pena.

- Kusuma, Y. (2016). Pengembangan Media Kartu U“no...kejenuhan Belajar” untuk Siswa SMP Negeri 3 Babat. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNESA*, 6(2).
- Maydiantoro, A. (2021). Model-model Penelitian Pengembangan (Research and Development). *Jurnal Pengembangan Profesi Pendidik Indonesia (JPPPI)*, 1(2), 29–35.
- Muhibbin, S. (1999). *Psikologi Belajar*. Logos Wacana Ilmu.
- Mumtahanah, N. (2014). Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran PAI. *AL HIKMAH: Jurnal Studi Keislaman*, 4(1), 50–61. <https://doi.org/10.36835/hjsk.v4i1.511>
- Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444>
- Nurdiani, Y. (2013). Penerapan Prinsip Bermain Sambil Belajar Dalam Mengembangkan Multiple Inteligencia Pada Pendidikan Anak Usia Dini (study Kasus Di Paud Daarul Piqri Kelurahan Leuwigajah Cimahi Selatan ). *Jurnal Empowerment*, 2(2). <https://doi.org/10.22460/empowerment.v2i2p85-93.601>
- Nurjannah, L., Cahyati, P., Kusmiyati, K., & Riyana, A. (2024). Pengaruh Terapi Brain Gym Diiringi Musik Religi Terhadap Burn Out Belajar Siswa Kelas Viii Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 24(2), 142–153. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v24i2.1380>
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Rahmawati, Sholih, & Wibowo, B. Y. (2018). Pengembangan Media Paras (paduan Audio Relaksasi Autogenin Sederhana) sebagai Upaya Menurunkan Burnout Study. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i2.3935>
- Ramli, M. (2012). *Media dan Teknologi Pembelajaran*. Antasari Press.
- Romlah, T. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Malang.
- Sagala, S. (2015). *Konsep Dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta.
- Sahputri, A. K., Sutja, A., & Zulfikar, M. (2024). Pengembangan Monobiling Karier Dalam Meningkatkan Pemahaman Ragam Profesi Untuk Peserta Didik SMP N 7 Muaro Jambi. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 20–32. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812740>
- Sanaky, H. A. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif-Inovatif*. Kaukaba Dipantara.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National

Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.  
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

- Setyaputri, N. Y., Khususiyah, K., & Ayuningtyas, P. (2022). Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung Pengembangan “BAPER.” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 74–81.  
<https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.16905>
- Setyaputri, N. Y., Krisphianti, Y. D., & Nawantara, R. D. (2021). Badranaya: A Board Game to Enhance Prospective Multicultural Counselors’ Impartial Character. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 24–33.  
<https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p024>
- Setyawan, H., & Dimiyati, D. (2015). Model Permainan Aktivitas Luar Kelas Untuk Mengembangkan Ranah Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik Siswa Sma. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6230>
- Soesilo, A., & Munthe, A. P. (2020). Pengembangan Buku Teks Matematika Kelas 8 Dengan Model ADDIE. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 231–243. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p231-243>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukendra, I. K., & Atmaja. (2020). *Instrumen Penelitian*. Mahameru Press.
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., & Suarni. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *JIBK (Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha)*, 2(1).  
<https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3740>
- Wibowo, S. A., & Koeswanti, H. D. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Komik untuk Meningkatkan Karakter Kemandirian Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5100–5111.  
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1600>