

9. ARTIKEL PROSIDING TME SEMDIKJAR_2019

by Nora Y. Setyaputri

Submission date: 21-Jan-2021 12:17AM (UTC-0800)

Submission ID: 1491336569

File name: 9._ARTIKEL_PROSIDING_TME_SEMDIKJAR_2019.pdf (323.76K)

Word count: 3048

Character count: 19595

Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir

Nora Yuniar Setyaputri¹, Khususiyah², Devi Kusuma Ardhani³

Bimbingan dan Konsling Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

Pascasarjana IAIN Kediri³

setyaputrinora@gmail.com¹, khususiyah@unpkediri.ac.id²,

devikusuma464@yahoo.com³

ABSTRAK

Katarsis merupakan ekspresi diri seseorang sebagai wujud dari pelepasan emosi yang ditekan. Selain itu katarsis dapat dikatakan sebagai suatu metode yang dapat digunakan sebagai proses pembersihan konflik yang ada dalam diri seseorang dengan berbicara atau mencurahkan makna dari konflik yang dialami tersebut. Salah satu contoh konflik diri ini adalah *burnout*. *Burnout* adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi serta kurangnya penghargaan seseorang terhadap kualitas dirinya sendiri. Masalah ini sangat sering sekali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dimana tekanan diri ini berasal dari penyelesaian studi mereka. Semakin tinggi tingkat *burnout* yang mereka alami, penyelesaian studi akan semakin terhambat. Fenomena katarsis yang sering muncul pada akhirnya adalah mencurahkan emosi diri melalui media sosial seperti menulis status di *Whatsapp*, *twitter*, *facebook*, *instagram*, dan media sosial lainnya. Seringkali dijumpai tulisan mereka kurang etis sehingga jika tidak segera ditangani akan menjadi perilaku yang maladaptif. Oleh karena itu, dikarenakan mereka telah pandai mencurahkan isi hatinya melalui tulisan hanya saja medianya dirasa kurang tepat. Maka, dipilihlah sebuah teknik yang sesuai dengan masalah ini yaitu dengan menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan salah satu bentuk *self help* dan sebagai wujud katarsis mahasiswa dalam mengungkapkan konflik diri mereka tersebut. Media yang digunakan bukan lagi media sosial melainkan menulis ekspresif pada lembar refleksi diri yang nantinya hasil dari tulisan ini akan menjadi bahan diskusi kelompok. Menulis pengalaman diri secara ekspresif ini dapat dikatakan sebagai proses terapeutik pada diri mahasiswa. Pada artikel ini akan menjelaskan keterkaitan antara masing-masing variabel dalam bentuk deskriptif atau penjabaran secara kajian teoretis dengan fenomena lapangan yang ada, belum sampai pada hasil riset.

Kata Kunci: *burnout*, katarsis, menulis ekspresif

PENDAHULUAN

Permasalahan atau konflik diri merupakan suatu hal yang tak dapat dipisahkan dalam perjalanan kehidupan seseorang. Konflik ini pada umumnya berawal dari adanya ketidak sesuaian antara ekspektasi yang diharapkan dengan kenyataan yang diperoleh. Dengan adanya kesenjangan ini, seseorang akan rentan sekali terkena stres apabila kekuatan penerimaan diri yang ada dalam diri mereka rendah. Salah satu wujud dari kesenjangan ini adalah *burnout*. *Burnout* adalah sebutan yang digunakan untuk menunjukkan salah satu jenis stres (Tawalee dkk³ 2011). Maslach & Jackson (dalam Lailani, 2012) menambahkan bahwa *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Mengacu pada fakta yang ada saat ini, *burnout* sangat erat korelasinya dengan mahasiswa tingkat akhir. Salah satu fakta yang mereka alami seperti adanya kesenjangan antara keinginan diri mahasiswa untuk cepat lulus dengan hubungan mereka bersama dosen pembimbingnya. Banyak terjadi *missconcept* dalam proses pengerjaan skripsi yang mereka lakukan sedangkan seringkali para mahasiswa enggan atau tidak berani untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka alami kepada dosen pembimbing tersebut. Pada akhirnya mereka jarang melakukan bimbingan, malas mengerjakan skripsi sedangkan waktu studi terus berjalan. Belum lagi jika terdapat tekanan dari

pihak keluarga kepada mereka untuk segera lulus kuliah. Tekanan-tekanan yang terpendam dalam diri mahasiswa tingkat akhir ini semakin lama semakin menumpuk dan berubah menjadi *burnout* tersebut. Otomatis jika *burnout* yang mereka alami tingkatnya semakin tinggi maka penyelesaian studi juga akan semakin terhambat.

Seringkali dijumpai wujud pelampiasan mereka dalam mengurangi *burnout* ini adalah dengan menulis status di *Whatsapp*, *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan media sosial lain mengenai *burnout* yang mereka alami. Pelampiasan masalah tersebut dapat dikatakan sebagai wujud katarsis mereka untuk mengurangi kepenatan diri yang dialami. Brumat (2017) mengungkapkan bahwa katarsis adalah momen disosiasi yang mampu membangkitkan kesadaran baru tentang perubahan batin individu dan sebagai akibatnya keadaan kesadaran yang mereka alami dapat dimodifikasi dengan apa yang mereka lakukan untuk meluapkan permasalahannya mereka tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dimaknai apabila perilaku katarsis seseorang termasuk mahasiswa diwadai oleh pemikiran mereka yang positif dalam menyikapi masalah tersebut, maka wujud katarsis mereka dapat positif pula. Namun apabila hal sebaliknya terjadi maka wujud katarsis mereka juga akan negatif. Seperti halnya yang mahasiswa tingkat akhir lakukan pada salah satu Universitas Swasta di Kota Kediri, menulis status di media sosial ini seringkali dijumpai kurang etis. Misalnya ditemui tulisan curhatan mereka yang *ngrasani* dosennya, mengumpat, bahkan sampai pada mencaci orang lain yang menurut mereka adalah penyebab *burnout* yang mereka alami. Sehingga hal ini perlu ditanggapi lebih bijak oleh para pembaca. Media sosial di satu sisi memang memiliki dampak positif bagi kehidupan manusia namun di sisi lain juga terdapat dampak negatif. Nurudin (2015) mengungkapkan bahwa seringkali media sosial digunakan sebagai ajang berpura-pura atau merekayasa keadaan sebenarnya yang dialami individu. Oleh karena itu, apa yang tertulis pada media sosial harus dicek terlebih dahulu keabsahannya karena tidak dapat secara langsung menjadi tolok ukur dari kondisi yang sebenarnya terjadi.

Hal ini senada dengan definisi katarsis yang diungkapkan Brumat (2017) di atas bahwa seringkali individu memodifikasi keadaan yang mereka alami sebagai wujud katarsis agar dapat memberikan kepuasan batin yang sebelumnya tidak mereka dapatkan. Oleh karena itu perlu diberikan sebuah perlakuan khusus bagi mereka agar apa yang mereka lakukan tidak berkembang menjadi perilaku maladaptif yang lebih kompleks lagi. Berdasarkan fakta lapangan ini dapat diketahui bahwa sebenarnya mahasiswa-mahasiswa ini mempunyai bakat menulis yang baik, hanya saja apa yang ditulis masih perlu diperbaiki dan dialihkan pada media yang tepat. Oleh karena itu, dipilihlah teknik menulis ekspresif di lembar refleksi diri untuk mengalihkan kata-kis mereka pada media sosial. Dengan menulis ekspresif seseorang dapat berpikir tentang peristiwa yang ia alami dan proses emosional serta elemen obhjektif pada peristiwa tersebut, yang akan meredakan renungan peristiwa tersebut (Qonitatin dkk, 2011). Berdasarkan fakta-fakta lapangan dengan pemaparan-pemaparan ahli di atas maka dipilihlah menulis ekspresif sebagai wujud katarsis dalam mereduksi *burnout* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

10: MBAHASAN

Burnout

Burnout merupakan istilah baru yang digunakan untuk menunjukkan satu jenis stres (Tawalee dkk, 2011). Dimana istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Bradley pada tahun 1969, namun tokoh yang dianggap sebagai penemu istilah ini adalah seorang psikiater dari New York yang

bernama Herbert Freudenber pada tahun 1974. Menurut Maslach dan Jackson (dalam Lailani, 2012) *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Sujanto (2009) membedakan *burnout* atau kelelahan ini menjadi 2, yaitu kelelahan fisik dan kelelahan psikis. Kelelahan fisik adalah kelelahan yang disebabkan oleh kerja jasmani yang terdiri dari kelelahan fisik keseluruhan dan kelelahan fisik sebagian (hanya tangan, kaki atau kepala saja). Sedangkan kelelahan psikis adalah kelelahan yang disebabkan oleh kinerja rohani, misalnya lelah berpikir, lelah berfantasi, lelah mengingat-ingat, bosan, lelah memperhatikan dan sebagainya.

Senada dengan Bar dan Greenberg (dalam Maharani, 2011) yang menyatakan bahwa *burnout* memiliki empat dimensi yang terdiri dari kelelahan fisik (*physical exhaustion*), ditandai dengan merasa lelah dan letih setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan tidur, dan mengalami gangguan makan; kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), ditandai dengan merasa gagal, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, serta mudah marah dan benci; kelelahan mental (*mental exhaustion*), dengan enggan bekerja, menunda berangkat kerja dan kontak dengan murid, membuat penilaian stereotip, tidak mampu memusatkan perhatian kepada murid, menghindari diskusi tentang pekerjaan, konflik keluarga dan perkawinan, mengisolasi diri, dan bersikap sinis kepada murid; serta rendahnya penghargaan diri (*low of personal accomplishment*), ditandai dengan adanya perasaan tidak puas dengan diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan, seperti adanya perasaan putus asa dan mengabaikan, kehilangan harga diri, kehilangan semangat untuk mengembangkan diri serta kehilangan kreatifitas. Setyaputri (2016) mengungkapkan bahwa seberapa tinggi tingkat hasil belajar siswa berkorelasi negatif dengan tingkat *burnout* yang mereka alami. Artinya, semakin tinggi *burnout* yang dialami seseorang maka hasil belajarnya semakin rendah. Begitu pula dengan mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi *burnout* yang dialami maka proses penyelesaian studinya akan semakin terhambat.

Katarsis

Brumat (2017) mengungkapkan "*Catharsis can be defined as a moment of dissociation capable of generating in human beings a new awareness about their inner change and, consequently, a modified state of consciousness.*" Dari pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa katarsis adalah momen disosiasi yang mampu membangkitkan kesadaran baru tentang perubahan batin individu dan sebagai akibatnya keadaan kesadaran yang mereka alami dapat dimodifikasi dengan apa yang mereka lakukan untuk meluapkan permasalahannya mereka tersebut. Muthmainnah (2015) menambahkan bahwa katarsis adalah sarana untuk menyalurkan *uneg-uneg* secara tidak langsung dan mengurangi tindakan destruktif saat muncul emosi destruktif. Sedangkan menurut Imami dkk (2016) katarsis dapat digunakan sebagai cara pengungkapan agresi.

Selain itu Brumat (2017) menambahkan bahwa *cathartic processes and cognition processes are human actions that are projected towards change; they are part of the process of natural self-healing and are important aspects in the evolution of the individuals, aspects that allow them to remain in peace with himself. The task of an art therapist (like that of any type of therapist) is to support and guide these natural processes: if catharsis is achieved then the therapist is can support and can help the patient understand what is happening.*

Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa proses katarsis dan proses kognitif adalah bagian dari proses penyembuhan diri secara alami dan merupakan aspek penting dalam evolusi individu. Dimana aspek ini memungkinkan agar mereka dapat selalu berdamai dengan dirinya sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat ditarik makna bahwa katarsis adalah suatu keadaan pemisahan emosi yang dirasa tidak menyenangkan dari kesadaran utama atau kondisi nyata seseorang sebagai upaya dirinya untuk mengurangi tekanan yang terjadi pada dirinya.

Terapi katarsis ini dapat dikombinasi dengan seni (*art*). Kesimpulan tersebut didapat dari penjelasan Brumat (2017) “*Psychologists Freud and Breuer had discovered the benefits of catharsis long before they were mentioned as using it as a therapeutic support combining it with art. They believed that neurons were linked together by energy: remembering past events energized the neurons, and this energy remained imprisoned without ever being released.*” Selibuhnya dijelaskan contoh dari *art* tersebut adalah menulis, menggambar, melukis serta bentuk karya lain. Menurut Freud (dalam Brumat, 2017) seni tersebut dilakukan untuk membantu motorik keluar dan untuk melepaskan masalah psikis yang dialami. Salah satu bentuk *art* yang dipilih di sini adalah teknik menulis ekspresif sebagai katarsis untuk mereduksi *burnout* yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Pemaparan mengenai menulis ekspresif disajikan pada poin berikutnya.

Menulis Ekspresif

Qonitatin dkk (2011) mengungkapkan bahwa aktivitas menulis membuat seseorang berpikir tentang peristiwa yang ia alami dan proses emosional serta elemen objektif pada peristiwa tersebut, yang akan meredakan renungan peristiwa tersebut. Graf (dalam Qonitatin dkk, 2011) menambahkan keuntungan dari peluapan ekspresi emosi tidak dibatasi pada ekspresi emosi yang vokal, kesehatan fisik dan psikologis dapat diperoleh melalui penulisan ekspresi tentang pengalaman hidup yang signifikan. Berdasarkan pendapat ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk meluapkan emosi seseorang yang terpendam dimana dengan ini seseorang dapat mengurangi *burnout* yang dialami serta dapat berpikir mengenai inti dari permasalahan mereka untuk mereproduksi perilaku baru yang lebih adaptif.

Ferarri (dalam Brumat, 2017) menekankan “*Indeed, writing is truly the materialization of a person’s flow of thoughts. When a thought materializes, the person experiences pleasure – this occurs also with verbal language, but the physical gestures required by the act of writing enhance the pleasure. Firstly, written texts satisfy the release of emotions, secondly they satisfy the pleasure which derives from the gestures of writing – there is a physical perception of oneself – and thirdly, when writing, the person experiences the so-called “pleasure without acme”, as Winnicott defines it, which is the typical pleasure we feel when we have to do with art, play, intellectual activities and so on. In order to be able to write a person has to use his or her psychic energy. This energy is not filtered by a doctor, reason why patients feel better when they write – their suffering is suspended, interrupted and therefore writing allows a initial elaboration of the psychic sorrow.*”

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disarikan bahwa dengan menulis seseorang dapat mengekspresikan pikiran serta meluapkan emosinya, sedangkan mereka dapat mendapatkan sebuah kesenangan dari gerakan

ketika menulis tersebut. Dengan menulis seseorang menggunakan energi psikis yang dimilikinya dan dengan ini seseorang dapat menjabarkan kesedihan psikis yang mereka alami. Media yang dipakai untuk menulis ekspresif ini adalah lembar refleksi diri yang dicetak dalam kertas A4 bukan lagi pada media sosial. Apa yang ditulis oleh mahasiswa tingkat akhir ini nantinya akan menjadi bahan diskusi kelompok dimana terdapat seorang *leader* yang memimpin alur kegiatan bimbingan kelompok tersebut. Selain itu kegiatan menulis adalah suatu tindakan yang mudah dan murah. Maksudnya, dengan modal pena dan kertas seseorang dapat mengekspresikan emosinya tanpa batas. Selain itu modal mahasiswa adalah kreativitas menulis curhatan yang mereka miliki tersebut. Hanya saja yang semula dipakai adalah media sosial saat ini dialihkan ke lembar refleksi diri dengan dilakukan pengarahannya melalui strategi layanan bimbingan kelompok.

Rancangan Intervensi

Terdapat 5 tahap bimbingan kelompok menurut Corey dkk (2014) yaitu: 1) Tahap Pembentukan Kelompok; 2) Tahap Awal; 3) Tahap Transisi; 4) Tahap Kerja; dan 5) Tahap Akhir. Menurut Brown, DeLucia Waack, dan Corey dkk (dalam Setyaputri, 2016) jumlah anggota ideal dalam sebuah kelompok berkisar antara 5-8 orang. Sedangkan waktu yang proporsional untuk individu berusia dewasa adalah sekitar 40-70 menit (DeLucia Waack, 2006). Adapun rancangan intervensi dideskripsikan sebagai berikut.

Langkah 1. Pembentukan Kelompok

Persiapan pelaksanaan intervensi mulai dari persiapan kondisi fisik dan psikis pemimpin kelompok, media yang digunakan serta seleksi anggota kelompok melalui instrument yang relevan. Misalnya untuk khusus ini instrumen yang digunakan nantinya adalah Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa. Jumlah subjek dipilih 8 orang yang tingkat *burnout*nya paling tinggi.

Langkah 2. Tahap Awal (Pertemuan 1)

Pada tahap ini anggota kelompok telah terseleksi. Kemudian pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan dan memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk lebih mengenal satu sama lain agar kohesivitas dan penerimaan diri dalam kelompok dapat terbentuk. Waktu yang diperlukan kurang lebih 40 menit.

Langkah 3. Tahap Transisi (Pertemuan 2)

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk lebih menyesuaikan diri dengan kegiatan yang akan mereka ikuti selama beberapa pertemuan ini. Untuk mewujudkan hal tersebut pemimpin kelompok menjelaskan secara rinci mengenai sikap, peran, serta tugas antara pemimpin dan anggota kelompok. Sehingga mereka lebih mantap mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut. Waktu yang digunakan kurang lebih 40 menit.

Langkah 4. Tahap Kerja (Pertemuan 3-5)

Pada tahap kerja inilah teknik menulis ekspresif diaplikasikan dan media yang digunakan untuk mengakomodasi teknik ini adalah lembar reflektif. Sebelum mahasiswa diminta untuk mengerjakan tugas yaitu menuliskan ekspresi emosi untuk mereduksi *burnout*, pemimpin kelompok menjelaskan terlebih dahulu materi mengenai *burnout*. Karena pada umumnya mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka telah mengalami *burnout* tersebut. Materi yang disampaikan mulai dari definisi, jenis-jenis *burnout*, contoh nyata dari *burnout* sampai pada dampak negatifnya. Setelah mereka mengenali dan memahami *burnout* tersebut barulah pada pertemuan selanjutnya masing-masing mahasiswa menuliskan mengenai tekanan diri yang mereka alami. Teknisnya

permasalahan mahasiswa yang telah ditulis ini akan dibahas satu per satu sebagai bahan diskusi kelompok. Pada proses ini pemimpin kelompok memfasilitasi anggota kelompok agar terjadi proses pengubahan diri yang positif pada diri mereka sampai pada pengambilan keputusan untuk mereproduksi perilaku baru yang lebih adaptif. Serta berkomitmen untuk melakukan perilaku baru yang telah mereka pilih tersebut. Waktu yang diperlukan dalam masing-masing pertemuan di tahap kerja ini kurang lebih 50 menit.

Langkah 5. Tahap Akhir (Pertemuan 6)

Pada tahap ini mencakup penarikan kesimpulan bersama-sama antara pemimpin dan anggota kelompok mengenai materi kegiatan yang telah dilakukan. Mengevaluasi kegiatan, mengisi instrumen berupa Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dan merancang pertemuan selanjutnya sebagai *follow up* dari kegiatan yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan fenomena yang ada *burnout* sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian studinya. Untuk mengurangi *burnout* tersebut mereka sering menulis curhatan mengenai tekanan diri yang dialami pada media sosial sebagai wujud katarsis. Karena mayoritas mahasiswa menyikapi hal tersebut dengan negatif maka yang ditulis pada media sosial pun menjadi kurang pantas untuk dibaca. Oleh karena itu perlu dilakukan intervensi khusus untuk mengatasi permasalahan ini yaitu dengan menggunakan teknik menulis ekspresif. Merujuk pada kajian teoretis mengenai fungsi dari menulis ekspresif yaitu dengan menulis seseorang dapat meluapkan emosinya secara tidak langsung serta mengurangi perilaku destruktif. Selain itu menulis merupakan bagian dari proses penyembuhan diri seseorang dari permasalahan yang dialami sehingga mereka dapat berdamai dengan dirinya sendiri. Kreativitas mahasiswa dalam menulis curhatan di media sosial merupakan salah satu alasan dipilihnya teknik menulis ekspresif. Media yang dipilih untuk mengakomodasi teknik ini adalah lembar refleksi diri dimana strategi layanan BK yang digunakan adalah bimbingan kelompok.

SARAN

Berdasarkan pemaparan di atas disarankan kepada para dosen untuk memperhatikan secara khusus mengenai *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dan memberikan intervensi yang relevan kepada mereka. Karena apabila *burnout* yang mereka alami semakin tinggi maka penyelesaian studi mereka akan semakin terhambat. Minimnya prosentase mahasiswa yang lulus tepat waktu berpengaruh pada berkurangnya nilai Program Studi ketika Akreditasi Program Studi dilakukan. Selain itu juga direkomendasikan untuk memanfaatkan teknik menulis ekspresif sebagai upaya dalam mereduksi *burnout* mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Brumat, E.C. 2017. *Catharsis And Its Relations Between Art, Therapy And Arts Therapies*. Ljubljana.
- DeLucia-Waack, J.L. 2006. *Leading Psychoeducational Groups*. California: Sage Publication, Inc.
- Imami, A.D., Sulistyorini, D., & Setiyowati, N. 2016. Efektivitas Kegiatan Pendampingan Menggambar (dengan Modifikasi Art Therapy) sebagai Katarsis terhadap Agresivitas. *Jurnal Sains Psikologi*, Vol. 5(2):1-5.
- Lailani, F. 2012. *Burnout pada Perawat Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial*. *Talenta Psikologi*, Vol. 1 (1): 67-88.

- Maharani, D.R. 2011. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Negeri X Di Kota Bogor*, (Online), (<http://repository.gunadarma.ac.id>), diakses 28 September 2019.
- Muthmainnah. 2015. Peranan Terapi Menggambar sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 4(1): 524-529.
- Nurudin. 2015. Media Sosial sebagai Katarsis Mahasiswa. *Jurnal Komunikator*, Vol. 7(2): 93-102.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G.Y. 2011. Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 9(1): 21-32.
- Setyaputri, N.Y. 2016. *Penggunaan Animasi Komik dari Program Macromedia Flash untuk Mereduksi Burnout Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Akuntansi*. UNIKAMA: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran bagi Guru dan Dosen 2016.
- Setyaputri, N.Y., Lasan, B.B., & Permatasari, D. 2016. Pengembangan Paket Pelatihan “Ground, Understand, Revise, Use (GURU)-Karier” untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Calon Konselor. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1(4): 132-141.
- Sujanto, A. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tawalee, E.N., Budi, W., & Nurcholis, G. 2011. Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami *Burnout* pada Perawat di RSUD Serui–Papua. *INSAN*, Vol. 13 (2): 74-84.

9. ARTIKEL PROSIDING TME SEMDIKJAR_2019

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

2%

2

id.123dok.com

Internet Source

1%

3

repository.um.ac.id

Internet Source

1%

4

bagawanabiyasa.wordpress.com

Internet Source

1%

5

repository.ump.ac.id

Internet Source

1%

6

docobook.com

Internet Source

1%

7

www.scribd.com

Internet Source

<1%

8

danielortegacm.wordpress.com

Internet Source

<1%

9

123dok.com

Internet Source

<1%

10

Submitted to University of Muhammadiyah
Malang

Student Paper

<1 %

11

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

<1 %

12

www.fadlimia.com

Internet Source

<1 %

13

lib.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

14

umsida.ac.id

Internet Source

<1 %

15

Submitted to Konsorsium Turnitin Relawan
Jurnal Indonesia

Student Paper

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On