

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman, Prayitno. 2004. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Deliati. 2018. *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Semarang: RaSAIL Media Group.
- Hakim, Tursam. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Khusumawati, Z. E. 2015.” Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya”. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 5. No.1.
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Latipun. 2017. *Psikologi Konseling*. Malang:UMM Pers.
- Lubis, N. L, Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Magrur, Siregar, Silondae, D. P. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa”. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4. No.1. 117-124.
- Maslach, C, Leiter, M.P. 2016. Burnout (Definitions, Assessment and Implication for Practice).
- Pawicara, R., Conilie, M. 2020. “Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19”. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol. 1. No.1. 29-38.
- Pines, A and Aronson, El. 2002. *Career Bournout: Causes and Cures*, New York: The Free Press, A Division of Macmillan.Inc.
- Pines, A. Aronson.E, Elliot. 1989. *CareerBurnout: Causes And Cures*.Free Press: New York.
- Rinawati, D, Darisman, E. K. 2020. “Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19”. *Journal of Science and Education (JSE)*. Vol. 1. No.1. 32-40.
- Rohman, M. A. 2018. *Kejenuhan belajar pada siswa di sekolah dasar full day school*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Slivar, B. 2001. *The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student*. Horizons of Psychology.

- Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sutarjo, Edi., dkk. 2014. “Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada siswa Kelas VIII SMP 97 Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. *ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2. No.1
- Sutjipto. 2001. “Apakah anda mengalami burnout”, Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia.
- Suwarjo, Purnama. 2014. *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Laporan Penelitian. FIP UNY.
- Syah, Muhibbin. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Syah, Muhibbin. 2015. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Vitasari, I. 2016. “Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta”. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 5. No.7.
- Widari, dkk. 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 Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol. 2. No. 1.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2006. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Jakarta: PT. Arga Publishing.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2010. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Jakarta: PT. Arga Publishing.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2012. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Jakarta: Afzan Publishing
- Laman Internet
<https://www.kompasiana.com/tengkuemalia/kejenuhan-belajar-siswa-pada-masa-pandemi>. Diakses/diunduh, 24 Januari 2021 pukul 18.00.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 279/Ak.1/FPP/I/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMP Sunan Giri Menganti
Jl Raya Sunan Giri No. 16, Menganti, Kec. Menganti, Kab. Gresik, Prop. Jawa Timur
di Gresik

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMP Sunan Giri Menganti berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Pury Ayu Fitriya Sukmawati
NIM : 17500019
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SEFT
UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 4 Januari 2021



Surabaya, 4 Januari 2021
Dekan,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Penelitian



YAYASAN SUNAN GIRI MENGANTI
SMP SUNAN GIRI MENGANTI
STATUS : TERAKREDITASI " A "

NSS : 204050103010 NDS : E01032002 NPSN : 20500546
Website : www.smpsunangirimenganti.scb.id Email : smpsunangirimenganti@yahoo.com

Jl. Raya Sunan Giri No. 16 Telp. 031 - 7913305 Menganti - Gresik Kode Pos : 61174

SURAT KETERANGAN
Nomor: 33/SMP-SGM/II/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

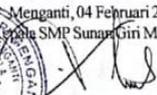
Nama : MUHAMMAD SHOLIKHUN, S.Ag, M.PdI
Jabatan : Kepala SMP Sunan Giri Menganti

Menerangkan Nama Dibawah ini :

Nama : PURYAYU FITRIYA SUKMAWATI
NIM : 175000019
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling / Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : " PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SEFT UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA "

Telah melakukan penelitian dan kesediaan untuk dipublikasi hasil penelitiannya di SMP Sunan Giri Menganti tanggal 15 Januari s/d 29 Januari 2021

Demikian keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Menganti, 04 Februari 2021
Kepala SMP Sunan Giri Menganti


MUHAMMAD SHOLIKHUN, S.Ag, M.PdI

Lampiran 3. Kisi-Kisi

Tabel 3.3 Kisi-kisi kejenuhan belajar sebelum validasi

No.	Pertanyaan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa terbebani dengan banyaknya tugas di masa covid-19.				
2	Saya merasa mudah lelah dan bosan saat mengerjakan tugas .				
3	Saya merasa dikejar-kejar waktu saat banyaknya tugas yang harus dikumpulkan.				
4	Saya merasa tidak bersemangat saat mengerjakan tugas.				
5	Saya merasa mudah emosi saat tidak bisa memahami tugas yang diberikan.				
6	Saya merasa sulit tidur saat banyak tugas yang belum selesai.				
7	Saya tidak bisa konsentrasi selama mengerjakan tugas .				
8	Saya merasa kehilangan minat dalam belajar selama belajar dirumah.				
9	Saya merasa cemas jika belum mengerjakan tugas yang diberikan guru.				
10	Saya merasa tidak nafsu makan ketika mendapat banyak tugas dari guru.				
11	Saya tidak merasa terbebani dengan banyaknya tugas dari guru.				
12	Saya belajar setiap hari dirumah tetapi tidak mengalami perubahan.				
13	Saya belajar dengan giat namun tetap tidak mendapat hasil yang memuaskan.				
14	Saya berusaha belajar dengan giat selama dirumah agar mengalami peningkatan.				
15	Saya merasa bosan dengan metode pembelajaran selama daring.				
16	Saya merasa lelah saat tugas yang diberikan guru semakin banyak.				
17	Saya merasa tidak dapat memahami penjelasan yang diberikan guru selama masa covid-19.				
18	Saya tidak mengumpulkan tugas karena tidak memahami tugas yang diberikan.				
19	Selama belajar dari rumah saya merasa kehilangan semangat untuk belajar.				

20	Saya sering merasa cemas jika belum mengumpulkan tugas.				
21	Saya berusaha memotivasi diri saya sendiri untuk mengerjakan tugas.				
22	Saya tidak senang dengan pembelajaran dari rumah selama covid-19.				
23	Saya kehilangan motivasi untuk mengerjakan tugas selama covid-19.				
24	Saya merasa kesepian saat belajar dari rumah.				
25	Saya merasa mudah marah saat tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik.				
26	Saya merasa letih dengan banyak nya tugas yang harus dikumpulkan secara bersama-sama.				
27	Saya merasa gagal karena tidak mendapat hasil yang memuaskan dalam mengumpulkan tugas.				
28	Saya merasa tidak cukup tidur karena tugas yang menumpuk selama pembelajaran daring.				
29	Sejak pembelajaran daring saya merasa tidak ada minat untuk belajar.				
30	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena tidak memahami penjelasan yang diberikan guru.				
31	Saya merasa takut jika mendapat tugas yang banyak.				
32	Saya merasa malas belajar selama covid-19.				
33	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
34	Saya merasa gelisa jika tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik.				
35	saya tidak bisa mengerjakan tugas yang sulit dari guru.				
36	Saya merasa bosan mendengarkan penjelasan guru melalui aplikasi belajar.				
37	Saya mudah marah jika ada yang mengganggu saya ketika mengerjakan tugas yang harus dikumpulkan secepatnya.				
38	Saya tidak tahu cara belajar yang baik selama masa covid-19				
39	Saya merasa tidak senang selama mengikuti pembelajaran daring.				

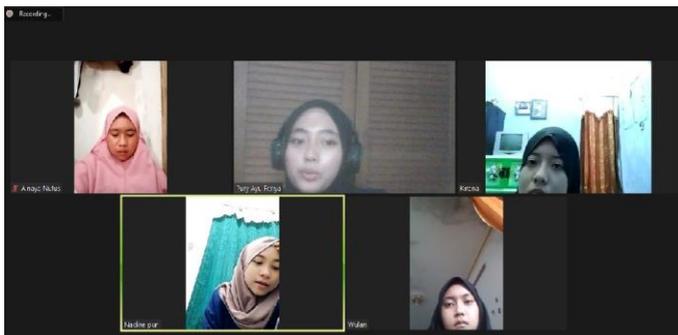
40	Saya merasa kesulitan memahami penjelasan guru melalui aplikasi belajar				
41	Saya merasa pusing jika teralalu banyak tugas yang harus dikumpulkan secara bersama-sama.				
42	Saya tidak memiliki teman untuk membantu mengerjakan tugas.				
43	Saya muda lupa dengan penjelasan yang diberikan guru selama masa covid-19				
44	Saya merasa tidak perlu belajar dengan giat selama belajar dari rumah.				
45	Saya tidak bisa mengikuti pembelajaran daring dengan baik.				
46	Saya mudah lelah ketika mencoba memahami penjelasan yang diberikan tetapi tetap tidak memahami apa yang sudah dijelaskan oleh guru.				
47	Saya merasa tidak dapat mengerjakan tugas dengan semaksimal mungkin.				
48	Saya merasa tidak ada yang bisa di ajak berdiskusi selama belajar dari rumah.				
49	Saya merasa takut apabila mengalami penurunan nilai selama belajar dari rumah.				
50	Saya benci ketika mendapat tugas yang banyak.				
51	Saya malas belajar selam dirumah karena tidak ada teman yang diajak berdiskusi.				
52	Saya merasa bosan mengerjakan tugas yang terlalu banyak.				
53	Saya mengabaikan tugas yang begitu banyak diberikan oleh guru				
54	Saya mudah marah dengan orang rumah jika tidak bisa mengerjakan tugas.				
55	Saya merasa menyerah jika tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan.				

Lampiran 4 . Dokumentasi

1. Foto saat melakukan konseling kelompok pertemuan pertama



2. Foto saat melakukan konseling kelompok pertemuan kedua



3. Foto saat melakukan konseling kelompok pertemuan ketiga



4. Foto saat melakukan konseling kelompok pertemuan keempat



5. Foto saat melakukan konseling kelompok pertemuan kelima



6. Foto saat melakukan konseling kelompok pertemuan keenam

