

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, N. A. (2016). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student*, 9-16.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Badan Litbangkes.
- Arizona, K., Abidin, Z., & Rumansyah, R. (2020). Pembelajaran Online Berbasis Proyek Salah Satu Solusi Kegiatan Belajar Mengajar Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(1), 64-70.
- Azhar, Arsyad. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers
- Astuti, Y. T., Lestari, W., & Cahyono, A. (2021). Sikap Siswa Terhadap Pembelajaran Seni Tari Di Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(1), 101-110.
- Churiyah, M. (2011). Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, 16(2), 145-154.
- Darimi, I. (2016). Diagnosis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Aktif di Sekolah. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 30-43.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychology Science*, 7, 482-195. doi:10.1177/1745691612456044.
- Ghadampour, E., Farhadi, A., & Naghibeiranvand, F. (2016). The Relationship Among Academic Burnout, Academic Engagement and Performance of Students of Lorestan University of Medical Sciences. *Research in Medical Education* , 8(2), 60-68.
- Gunawan, Heri. 2012. *Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi* . Bandung: Alfabeta.
- Iriani, Z. (2012). Peningkatan Mutu Pembelajaran Seni Tari di Sekolah Dasar. *Komposisi: Jurnal Pendidikan Bahasa, Sastra, dan Seni* , 9(2), 143-148.
- Kruk, M. (2016). Variations in Motivation, Anxiety and Boredom in Learning English in Second Life. *The EuroCALL Review*, 24(1), 25-39.

- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2012). Investigating The Relationships Between Loneliness and Learning Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231-243.
- Lou, Y., Wu, L., & Liu, H. (2016). A Study of Non-English-Majored Graduates' Learning Burnout in a Local Comprehensive University in China. *Creative Education*, 07(07), 999-1006. <https://doi.org/10.4236/ce.2016.77104>
- Macklem, G. L. (2015). *Boredom in The Classroom: Addressing Student Motivation, Self-regulation, and Engagement in Learning (Vol. 1)*. Switzerland: Springer.
- Mailita, M., Basyir, M. N., & Abdullah, D. (2016). Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 1(2), 14-26.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping Dan Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 64-71.
- Nurkholis, M. (2020). Keefektivan Kebijakan E-Learning berbasis Sosial Media pada PAUD di Masa Pandemi Covid -19 Abstrak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 212-228. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.535>
- Nurmala, D. A., Tripalupi, L. E., & Suharsono, N. (2014). Pengaruh Motivasi Belajar dan Aktivitas Belajar Terhadap Hasil Belajar Akuntansi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 4(1).
- Usman, H., & Akbar, P. S. (2020). *Pengantar Statistika (Edisi Ketiga): Cara Mudah Memahami Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- 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*, 1(1), 29-38.
- Puspitasari, D. (2014). Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa dalam Model Pembelajaran Ekspositori pada Mata Pelajaran Qur'an Hadis di MAN 2 Wates Kulon Progo.

- 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)* , 1(1), 32-40.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions, 7th edition* . USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarima. (2019). *Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari Ssebagai Penunjang Pencapaian Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 3 Makassar*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Simanihuruk, L., Simarmata, J., Sudirman, A., Hasibuan, M. S., Safitri, M., Sulaiman, O. K., & Sahir, S. H. (2019). *E-learning: Implementasi, strategi dan inovasinya*. Yayasan Kita Menulis.
- Sudjana, N. (2020). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan* . Sinar Baru Algensindo.
- Sudrajat, J. (2020). Kompetensi Guru Di Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis*, 13(1), 100-110.
- Tze, V. M., Daniels, L. M., & Klassen, R. M. (2016). Evaluating The Relationship Between Boredom and Academic Outcomes: A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(1), 119-144.
- UIHaq, S., Herawati, I., Fis, S., & Sari, Y. M. (2015). Pengaruh Massage dan Hot Bath Terhadap Penurunan Kelelahan pada Pemain Futsal (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7).
- Wiyani, N. A. 2013. *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)* . Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.

LAMPIRAN*Lampiran 1 data responden*

Data Siswa	Jumlah skor	Kategori
S1	126	TINGGI
S2	133	TINGGI
S3	122	TINGGI
S4	109	SEDANG
S5	117	TINGGI
S6	111	SEDANG
S7	112	SEDANG
S8	117	TINGGI
S9	127	TINGGI
S10	108	SEDANG
S11	117	TINGGI
S12	103	SEDANG
S13	115	TINGGI
S14	118	TINGGI
S15	119	TINGGI
S16	120	TINGGI
S17	107	SEDANG
S18	122	TINGGI
S19	130	TINGGI
S20	126	TINGGI
S21	99	SEDANG
S22	102	SEDANG
S23	107	SEDANG
S24	111	SEDANG
S25	111	SEDANG
S26	101	SEDANG
S27	140	SANGAT TINGGI

S28	131	TINGGI
S29	128	TINGGI
S30	138	SANGAT TINGGI
S31	131	TINGGI
S32	131	TINGGI
S33	134	SANGAT TINGGI
S34	142	SANGAT TINGGI
S35	139	SANGAT TINGGI
S36	138	SANGAT TINGGI
S37	137	SANGAT TINGGI
S38	139	SANGAT TINGGI
S39	140	SANGAT TINGGI
S40	135	SANGAT TINGGI
S41	137	SANGAT TINGGI
S42	133	TINGGI
S43	139	SANGAT TINGGI
S44	141	SANGAT TINGGI
S45	135	SANGAT TINGGI
S46	140	SANGAT TINGGI
S47	142	SANGAT TINGGI
S48	136	SANGAT TINGGI
S49	136	SANGAT TINGGI
S50	138	SANGAT TINGGI
S51	143	SANGAT TINGGI
S52	136	SANGAT TINGGI
S53	136	SANGAT TINGGI
S54	138	SANGAT TINGGI
S55	139	SANGAT TINGGI
S56	126	TINGGI
S57	133	TINGGI

S58	122	TINGGI
S59	109	SEDANG
S60	117	TINGGI
S61	111	SEDANG
S62	112	SEDANG
S63	117	TINGGI
S64	127	TINGGI
S65	108	SEDANG
S66	117	TINGGI
S67	103	SEDANG

Lampiran 2 Kuisisioner

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Pelatih memberikan materi sesuai dengan kemampuan saya				
2.	Ketika pembelajaran berlangsung, pelatih memberikan penjelasan yang baik.				
3.	Saya dapat memahami materi yang diajarkan.				
4.	Saya memberikan pendapat yang saya ketahui terkait materi yang dijelaskan.				
5.	Pelatih saya menerima dengan baik pendapat dan saran yang kami berikan				
6.	Pelatih tidak menjawab pertanyaan ataupun merespon dengan baik ketika saya bertanya.				
7.	Akses internet saya terganggu ketika melakukan zoom saat kegiatan ekstrakurikuler seni tari berlangsung				
8.	Biaya untuk membeli kuota internet sangat mahal sehingga saya tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler tari				
9.	Saya bersemangat ketika kegiatan ekstrakurikuler seni tari dilakukan secara daring				
10.	Waktu tidur saya teratur dan tidur tidak terlalu malam.				
11.	Saya sering merasakan sakit kepala ketika pembelajaran ekstrakurikuler berlangsung				
12.	Bahu, leher saya terasa tegang dan sakit saat melakukan kegiatan				

	ekstrakurikuler seni tari secara daring				
13.	Punggung terasa lelah ketika kegiatan ekstrakurikuler seni tari dilakukan secara daring				
14.	Saya dapat berkonsentrasi ketika kegiatan ekstrakurikuler seni tari dilakukan secara daring.				
15.	mendapatkan nilai yang rendah pada kegiatan ekstrakurikuler seni tari.				
16.	Saya mudah mengingat materi tari yang diberikan oleh pelatih saya.				
17.	Saya mudah marah ketika kesulitan dalam belajar menari.				
18.	Saya selalu menyelesaikan tugas tepat waktu.				
19.	Tugas yang diberikan pelatih tidak membuat saya terbebani.				
20.	Saya tidak mudah putus asa dan selalu mencari jawaban ketika saya tidak mengetahui sesuatu.				
21.	Saya merasa puas akan hasil menari yang telah saya peroleh				
22.	Saya menganggap diri saya berguna dan bermanfaat bagi orang-orang sekeliling saya.				
23.	Jika tidak disuruh pelatih, saya tidak tertarik mengerjakan tugas yang diberikan.				
24.	Saya tidak menjawab karena takut jawaban yang saya punyai salah.				
25.	Saya sering mengeluh karena tidak dapat mengikuti materi yang diberikan oleh pelatih				

26.	Saya menyesal mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari				
27.	Saya tidak semangat ketika kegiatan ekstrakurikuler seni tari dilakukan secara daring				
28.	Saya menyerah ketika pelatih memberikan gerakan tari yang saya tidak bisa				
29.	Hasil gerakan tarian saya tidak sebagus pelatih				
30.	Pelatih memberikan penjelasan yang rumit saat kegiatan ekstrakurikuler tari daring				
31.	Saya suka dengan materi yang diberikan pelatih				
32.	Ketika saya berpendapat materi yang susah pelatih tidak merespons dengan baik				
33.	Saya kurang paham jika pelatih mempraktikkan menari dengan cara virtual				
34.	Pelatih memberikan arahan menari kurang jelas				
35.	Saya mengeluarkan banyak biaya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari				
36.	Perubahan pola Kegiatan ekstrakurikuler membuat saya kurang memahami materi yang diberikan pelatih				
37.	Saya dapat menirukan gerakan yang dicontohkan oleh pelatih				
38.	Saya tidak suka materi yang diberikan oleh pelatih				

39.	Saya senang karena materi yang diberikan belum saya coba sebelumnya				
40.	Internet saya lemot ketika pembelajaran tari secara zoom				
41.	Saya dapat membeli perlengkapan yang dibutuhkan untuk menari				

Lampiran 3 hasil uji validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	244.1791	714.664	.597	.724
VAR00002	244.0746	718.040	.590	.726
VAR00003	244.1642	713.261	.723	.724
VAR00004	244.2836	711.479	.717	.723
VAR00005	244.2388	718.972	.392	.726
VAR00006	244.2239	711.813	.715	.723
VAR00007	244.5821	700.247	.657	.719
VAR00008	244.4478	710.675	.596	.723
VAR00009	244.5373	700.828	.736	.719
VAR00010	244.5821	714.732	.343	.725
VAR00011	244.4627	700.828	.757	.719
VAR00012	244.5522	697.281	.688	.718
VAR00013	244.6567	689.986	.808	.715
VAR00014	244.7910	688.744	.815	.714
VAR00015	244.4478	699.524	.852	.718
VAR00016	244.6716	692.103	.826	.715
VAR00017	244.3881	707.211	.643	.722
VAR00018	245.9851	751.318	-.372	.740
VAR00019	244.3731	722.753	.215	.728
VAR00020	244.2239	708.782	.605	.722
VAR00021	244.2687	711.866	.618	.723
VAR00022	246.3433	749.592	-.522	.738
VAR00023	245.8955	780.216	-.811	.751
VAR00024	244.8657	716.512	.272	.726
VAR00025	244.0896	721.659	.472	.727
VAR00026	244.7164	690.297	.783	.715
VAR00027	244.4478	698.615	.829	.718
VAR00028	244.8358	686.685	.790	.713
VAR00029	244.4179	707.823	.597	.722
VAR00030	246.4030	749.002	-.508	.738
VAR00031	244.2836	709.903	.651	.723
VAR00032	244.9104	687.598	.782	.714
VAR00033	244.4478	712.100	.509	.724

Butir item	R-Hitung	R-Tabel	Keterangan
BUTIR 1	0,597	0,244	Valid
BUTIR 2	0,590	0,244	Valid
BUTIR 3	0,723	0,244	Valid
BUTIR 4	0,717	0,244	Valid
BUTIR 5	0,392	0,244	Valid
BUTIR 6	0,715	0,244	Valid
BUTIR 7	0,657	0,244	Valid
BUTIR 8	0,596	0,244	Valid
BUTIR 9	0,736	0,244	Valid
BUTIR 10	0,343	0,244	Valid
BUTIR 11	0,757	0,244	Valid
BUTIR 12	0,688	0,244	Valid
BUTIR 13	0,808	0,244	Valid
BUTIR 14	0,815	0,244	Valid
BUTIR 15	0,852	0,244	Valid
BUTIR 16	0,826	0,244	Valid
BUTIR 17	0,643	0,244	Valid
BUTIR 18	-0,372	0,244	Tidak valid
BUTIR 19	0,215	0,244	Valid
BUTIR 20	0,605	0,244	Valid
BUTIR 21	0,618	0,244	Valid
BUTIR 22	-0,522	0,244	Tidak valid
BUTIR 23	-0,811	0,244	Tidak valid
BUTIR 24	0,272	0,244	Valid
BUTIR 25	0,472	0,244	Valid
BUTIR 26	0,783	0,244	Valid
BUTIR 27	0,829	0,244	Valid
BUTIR 28	0,790	0,244	Valid
BUTIR 29	0,597	0,244	Valid
BUTIR 30	-0,508	0,244	Tidak valid
BUTIR 31	0,651	0,244	Valid
BUTIR 32	0,782	0,244	Valid

BUTIR 33	0,509	0,244	Valid
BUTIR 34	0,720	0,244	Valid
BUTIR 35	0,692	0,244	Valid
BUTIR 36	-0,734	0,244	Tidak valid
BUTIR 37	0,250	0,244	Valid
BUTIR 38	-0,565	0,244	Tidak valid
BUTIR 39	-0,674	0,244	Tidak valid
BUTIR 40	-0,716	0,244	Tidak valid
BUTIR 41	0,775	0,244	Valid

*Lampiran 4 hasil reliabilitas***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.731	42

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.6418	.56946	67
VAR00002	3.7463	.47172	67
VAR00003	3.6567	.50908	67
VAR00004	3.5373	.55945	67
VAR00005	3.5821	.65480	67
VAR00006	3.5970	.55212	67
VAR00007	3.2388	.92260	67
VAR00008	3.3731	.69273	67
VAR00009	3.2836	.81289	67
VAR00010	3.2388	.95488	67
VAR00011	3.3582	.79203	67
VAR00012	3.2687	.96267	67
VAR00013	3.1642	.99388	67
VAR00014	3.0299	1.01459	67
VAR00015	3.3731	.73517	67
VAR00016	3.1493	.92530	67
VAR00017	3.4328	.74313	67
VAR00018	1.8358	.93090	67
VAR00019	3.4478	.83998	67
VAR00020	3.5970	.73977	67
VAR00021	3.5522	.63445	67
VAR00022	1.4776	.58668	67
VAR00023	1.9254	1.06335	67
VAR00024	2.9552	1.06505	67
VAR00025	3.7313	.44661	67
VAR00026	3.1045	1.01704	67

VAR00027	3.3731	.77530	67
VAR00028	2.9851	1.09396	67
VAR00029	3.4030	.77966	67
VAR00030	1.4179	.58125	67
VAR00031	3.5373	.65893	67
VAR00032	2.9104	1.08336	67
VAR00033	3.3731	.75550	67
VAR00034	3.4925	.63659	67
VAR00035	3.1194	.99274	67
VAR00036	1.5373	.63552	67
VAR00037	3.4627	.72464	67
VAR00038	1.4478	.65790	67
VAR00039	1.9403	1.02810	67
VAR00040	1.5075	.58706	67
VAR00041	3.1045	.95559	67
VAR00042	123.9104	13.53864	67

Lampiran 5 Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Kejenuhan dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Tari secara Daring setelah uji validitas

Variabel	Aspek - Aspek	Deskriptor	Indikator	Bentuk Item		Jumlah
				Favourable	Unfavourable	
Kejenuhan belajar siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari secara daring	1. Kelelahan fisik	a. Kelelahan kebugaran fisik	1) Sulit tidur 2) Berkurangnya energi dalam tubuh 3) Tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seni tari	9,10,21	24,28	5
		b. Kelelahan otot	1) Sering merasa sakit kepala 2) Sering merasa tegang pada otot leher	0	12,13,14	3

			dan bahu			
			3) Sakit pada punggung			
	2. Kelelahan Emosi	a. Kelelahan akibat ketidaksiapan belajar secara daring ekstra seni tari	1) Merasa gagal dalam belajar menari 2) Mudah marah dalam belajar menari secara daring 3) Kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dalam belajar menari	15,17	18,16	4
		b. Kelelahan karena tuntutan	4) Mengalami ketakutan berlebih 5) Terbeba	20,22	30,25	4

		belajar menari terlalu tinggi	ni dengan banyak tugas			
	3. Kelelahan kognitif	a. kelelahan yang berhubungan dengan rendahnya pengetahuan diri sendiri	1) Mudah putus asa 2) Mengganggu diri sendiri rendah 3) Tidak puas akan hasil yang diperoleh	21,23	26,27,29	5
	4. Fasilitas	Pelatih	1) Respon pelatih terhadap pertanyaan dan pendapat siswa 2) Respon pelatih	2,5, 41	6, 31,34, 36, 40,33,32	9

			<p>terhadap pertanyaan dan pendapat siswa</p> <p>3) Penjelasan yang diberikan ketika pembelajaran</p> <p>4) Materi yang diberikan</p>			
		Siswa	<p>1) Pendapat siswa ketika melakukan pembelajaran ekstrakurikuler tari secara daring</p> <p>2) Penyelesaian tugas dari pelatih</p> <p>3) Pemaha</p>	1,3,4,19, 39	7,8, 35, 37, 38	12

			man Siswa terhada p pembel ajaran ekstrak urikuler tari secara daring 4) Akses internet dan Biaya pelaksa naan kegiata n ekstrak urikuler tari secara daring			
--	--	--	---	--	--	--